

Stressbelastung einschätzen

Am Anfang steht die Analyse: Wie viel Stress haben Sie und wie wirkt er sich aus? Erst aus dieser Analyse können Sie Maßnahmen ableiten, um dem Stress Paroli zu bieten.

Sie sollten wissen, wie viel Stress Sie wirklich haben.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Welche Formen von Stress gibt es?
- Wie wirken sie zusammen?
- Wie wirken sie sich aus?



Wie viele Gedanken haben Sie sich bisher zu Ihrer Stressbelastung gemacht?

Haben Sie eine Analyse vorgenommen? Mit welchen Ergebnissen?

Keywords

Dauerstress Depression Eile und Hetze Erwartungen körperliche Reaktionen
Meinungsverschiedenheiten Reaktion auf Stresssituationen Stressfaktoren
Stresssymptome Stresstyp Termindruck Überforderung Umgang mit Stress
Unzufriedenheit Werte

Unterscheiden Sie unterschiedliche Formen des Stresses

Den **Alltagsstress** kennen Sie. Das ist der Stress, den Sie wahrscheinlich häufig erleben.

Typische Auslöser solchen Alltagsstresses sind bei der Arbeit

- Termindruck, Eile und Hetze sowie
- Überforderung.

Im Kontakt mit anderen sind es häufig

- Meinungsverschiedenheiten,
- unangenehme Überraschungen und
- schwierige Situationen.

Mit Ihrem Alltagsstress kommen Sie wahrscheinlich ganz gut zurecht. Problematisch ist, wenn Sie sich negative Umstände zu Herzen nehmen und darunter leiden. Solche negativen Gefühle entstehen durch die eigenen Vorstellungen, Werte und Erwartungen.



Wer zum Beispiel die Bedürfnisse anderer sehr viel höher einschätzt als seine eigenen, baut genauso Stress auf wie eine Person, die ständig alles absolut perfekt machen will.

Aber auch Wertvorstellungen wie *Gefühle zeigen nur Schwächlinge* oder überzogene Erwartungen wie *Jeder soll mich lieben* erzeugen je nach Situation Stress.

Schnell entsteht daraus Unzufriedenheit. Unzufriedenheit drückt auf die Stimmung. Eine negative Stimmung wiederum macht uns anfällig für Stress. Wir erleben ihn als bedrohlich und haben gleichzeitig den Eindruck, dem Stress wenig entgegenzusetzen zu können. Das kann wiederum zu noch mehr Stress führen – ein Einstieg in eine problematische Spirale.