

Learning Bundles von managerSeminare

Worum geht's? Sich selbst empowern, Mitarbeitende empowern – mit den Handouts von managerSeminare bauen Sie wesentliche Basiskompetenzen als Führungskraft und Teammitglied aus: selbstgesteuert, eigenverantwortlich, agil.

Was? Die monatlich erweiterte Bundle-Reihe bietet interaktive PDFs mit jeweils sechs Selbstlern-Modulen zu einem typischen Kompetenz-Aspekt. Die Inhalte sind in Abfolge und Didaktik standardisiert. Sie bieten jeweils lerngerechte Selbstreflexionen, Inputs, Beispiele und einen Abschluss-Check.

Für wen? Die Module eignen sich als Handouts für Selbstlerner und deren Teams. Als Weiterbildungsprofi/Multiplikatorin dürfen Sie die PDF-Inhalte im Rahmen Ihrer Schulungsaktivitäten an bis zu 100 Personen weitergeben. Damit gelten die Bundles auch als perfekte Mobile-Learning-Bausteine für Trainingsprofis.

Mitglieder von managerSeminare erhalten Sonderpreise auf alle Bundles.



Alle Bundles kennenlernen

www.managerseminare.de/LeadershipMedien/LearningBundles





**SELBST-
MANAGEMENT**

Stressbewältigung

Mit Stress umgehen

Learning Bundle mit 6 Units

Learning Bundle

Mit Stress umgehen

© 2024 managerSeminare Verlags GmbH

Endenicher Str. 41, D-53115 Bonn

Tel: 0228-977910

info@managerseminare.de

www.managerseminare.de

Nutzungslizenz

Mit dem Bezug dieses Learning Bundles haben Sie eine Lizenz für den Gebrauch der Inhalte auf eigenen Endgeräten erworben. Außerdem dürfen Sie die Inhalte bis zu maximal 100 Personen inner- oder außerhalb Ihrer Organisation zugänglich machen. Für eine Zugänglichmachung an mehr als 100 Personen können Sie beim Verlag eine Multi-User-Lizenz erwerben. Die Inhalte dürfen nicht verkauft oder abgewandelt werden.

PDF-ISBN: 978-3-98856-322-4

Autor: Dr. Rolf Meier

Herausgeber der Learning Units: **managerSeminare** Verlags GmbH

Coverfoto: istockphoto/PeopleImages

Intro

Stress ist in unserer Zeit ein häufiges Phänomen geworden. Viele erleben Arbeit und auch ihre Freizeit mehr und mehr als hektisch, aufreibend und anstrengend.

Wie häufig haben Sie nicht schon Sätze wie die folgenden gehört:

– *War das heute ein Stresstag!*

oder

– *Ich bin völlig gestresst!*

Vielleicht kennen auch Sie diese Erfahrung: Sie haben viel getan, aber wenig geschafft, trotz all des Stresses.

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse empfinden acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig und unausgewogen, jeder Dritte steht sogar ständig unter Druck. Stressfaktor Nummer 1 ist der Job.

Doch Vorsicht: Immer nur unter Dampf stehen, hält letztlich niemand aus.

Deshalb sollten Sie für sich eine Antwort auf die Frage finden: Wie komme ich ohne Stress mit den vielfältigen Anforderungen im Beruf und in der Freizeit gut zurecht?

Die Hauptfragen, die Sie für sich beantworten müssen, sind:

- Was versteckt sich hinter dem Begriff Stress?
- Was verursacht Ihnen Stress?
- Wie vermeiden Sie Stress?
- Wie gehen Sie am besten damit um?

Die folgenden sechs Learning Units unterstützen Sie auf dem Weg,
Mit Stress umzugehen.

- Unit 1: **Stressreaktion verstehen**
- Unit 2: **Stressbelastung einschätzen**
- Unit 3: **Stressfaktoren analysieren**
- Unit 4: **Einstellung überprüfen**
- Unit 5: **Stresstyp analysieren**
- Unit 6: **Stresstreiber erkennen**

Stressreaktion verstehen

Stress ist für viele Menschen eine alltägliche Erscheinung. Wenn Sie auch dazu gehören, ist es für Sie wichtig zu wissen, wie Stress entsteht. Nur so können Sie eine Strategie entwickeln, wie Sie richtig damit umgehen können.

Um mit Stress richtig umgehen zu können, müssen Sie verstehen, was dabei abläuft.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie entsteht Stress?
- Wie reagieren Menschen auf Stress?
- Wann wird Stress gefährlich?



Wie viel Stress haben Sie im Alltag? Wie gehen Sie mit dem Stress um?

Was funktioniert gut, wo gibt es Schwierigkeiten?

Keywords

Alarmzustand Alltagsstress Anspannung Belastung Blutdruck Depression Distress
Erschöpfung Eustress gesundheitliche Folgen Muskeln Normalzustand
psychischer Druck Puls und Atmung Schuldgefühle seelische Belastung



Warum Stress eine wichtige Funktion hat

Was ist Stress und warum gibt es ihn? Die Antworten auf diese Fragen sollten Sie kennen, denn sie sind für Ihr Wohlbefinden wichtig.



Das Wort „Stress“ ist im englischen Sprachgebrauch ein Wort aus der Physik. Dort ist es ein Begriff für Druck auf einen physikalischen Körper. Der Begriff wurde in die Medizin übernommen und bezeichnet dort eine körperlich-seelische Anspannung und Belastung.

Stress ist eine Reaktion unseres Körpers und unserer Seele auf Einflüsse sowohl von innen als auch von außen. Er ist notwendig und ein fester Bestandteil unseres Lebens.



Warum ist Stress notwendig?

Er ist notwendig, um Energien zu mobilisieren, Herausforderungen anzunehmen und Neues auszuprobieren.

Stress und Belastung haben häufig dieselbe Bedeutung. Das Wort *Stress* wird eher bei den kleinen, kurzzeitigen Einschränkungen und Problemen im Alltag verwendet. Von *seelischer Belastung* spricht man besonders bei andauernden Einschränkungen, zum Beispiel bei schwerer körperlicher sowie seelischer Beeinträchtigung, auch bei Schuldgefühlen, Depression u. ä.

Stress und seine Folgen sind natürliche Phänomene, die uns Menschen seit zigtausend Jahren begleiten. Das Wechselspiel *Stress – Reaktion – Abbau von Stress* ist vorprogrammiert. In der langen Geschichte der menschlichen Evolution hätten wir ohne diesen Mechanismus wohl kaum überlebt. Vor allem in der Zeit, als der Mensch noch „natürlich“ lebte und jagte.



Stellen Sie sich einen Jäger mit Speer und Messer vor, der für seine Familie ein Stück Wild jagen will. Auf einer Lichtung kommt ihm plötzlich ein Bär entgegen, brüllend und aggressiv. Der Jäger erschrickt, spannt seine Muskeln an, blickt sich nach Fluchtmöglichkeiten um und läuft los. Den Bären dicht hinter sich, rennt er so schnell, wie er noch nie gerannt ist. Erst an einem sicheren Ort kommt er wieder zum Stehen – völlig außer Atem, sein Herz rast. Er setzt sich erst einmal in Ruhe hin, um sich auch von dem Schreck zu erholen. Nachdem er sich beruhigt hat, setzt er seine Jagd fort.

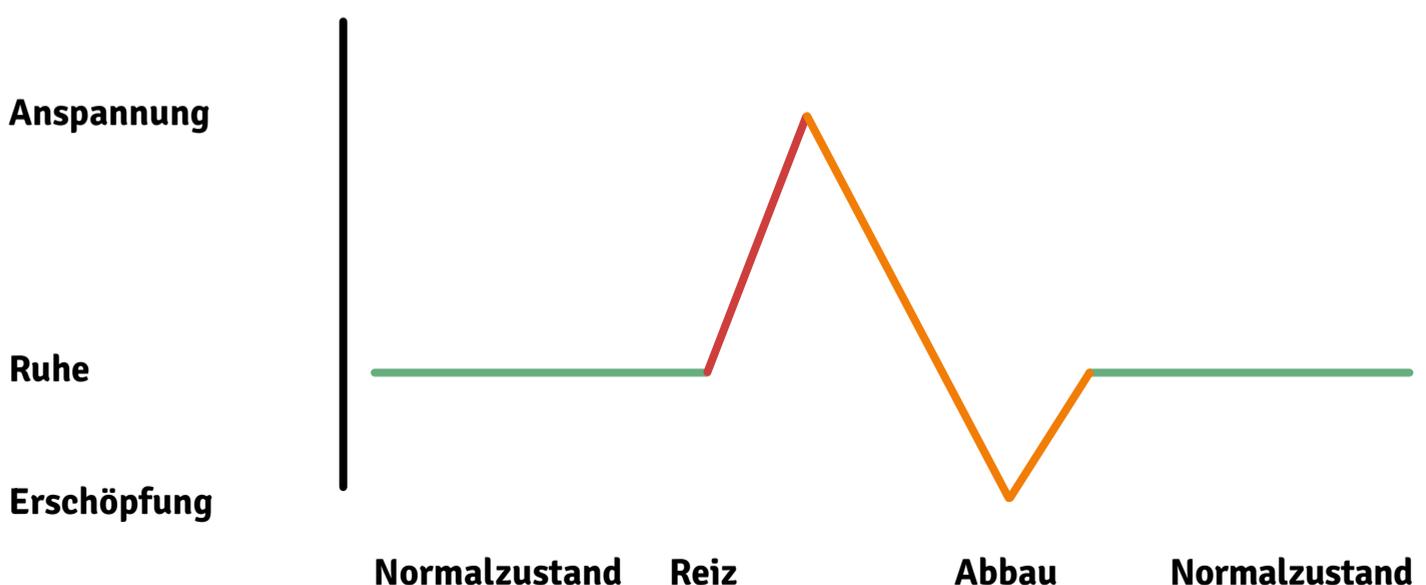
Was ist passiert?

Ein Reiz, der Bär, lässt ihn erschrecken. Der Körper wird in einen **Alarmzustand** versetzt und Kräfte werden freigesetzt. Die Entscheidung, Flucht oder Kampf, muss in einem Bruchteil von Sekunden getroffen werden. Puls und Atmung werden beschleunigt – Blutdruck steigt – Körpertemperatur erhöht sich – Muskeln werden angespannt – Pupillen weiten sich – Blut wird mit Zucker (Energie) versorgt – andere Organe stellen ihre Arbeit zurück (Verdauung, Niere, Zellaufbau).



Nach dieser Anspannung stellt sich der Körper wieder auf den **Normalzustand** ein. Das Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Dies ist der angemessene Ablauf, der sowohl körperlich ohne weitere Folgen bleibt und deshalb nicht ungesund ist.

Der Abbau des Reizzustandes erfordert Energie. Deshalb kann damit Erschöpfung einhergehen.



Warum Stress positive Seiten hat

Stress ist nicht immer und unbedingt negativ zu sehen. Ohne Anforderungen, ohne Stress im positiven Sinne würden Sie keine Freude an neuen Herausforderungen haben und nicht alle Energien mobilisieren können, um besondere Herausforderungen zu meistern.

Stress lässt sich unterteilen in positiven, vitalisierenden Stress (Eustress) und negativen, schädlichen Stress (Distress).

Eustress („Eu“, griech. = gut) ist mit Spaß und Freude verbunden und führt zwar wie der Distress zu ähnlichen körperlichen Symptomen, wird aber vom Körper und der Seele anders verarbeitet. Eustress lässt sich weder vermeiden noch in besonderer Art abbauen. Er ist motivierend und steigert die Leistungs- und Konzentrationsbereitschaft.



Ein typisches Beispiel für Eustress findet man bei Personen, die ihre Hochzeit planen. Sie sind aufgeregt, aber der Stress steigert ihre Energien und bewirkt, dass sie trotz aller Anstrengung den Tag genießen können.

Distress („Di“ = gegen) hingegen belastet. Er kann, genau wie der positive Stress, eine Leistungs- und Konzentrationssteigerung hervorrufen, aber auf die Dauer ist er belastend.

Wann Stress zum Problem wird

Unter *Stress* werden überwiegend die körperlichen Vorgänge verstanden, die in bedrohlichen Situationen auftraten.

Heute leben wir unter anderen Bedingungen und sehen uns anderen Anforderungen gegenüber. Leider ist diese Art der unmittelbaren körperlichen Reaktion heute meist nicht angemessen. Stress wird immer seltener in einer Gefahrensituation erlebt als in alltäglichen Situationen.



Peter Meier hat heute noch drei Aufgaben zu erledigen, alle müssen fertig werden. Deshalb ist er noch spät im Büro. Und dann kommt auch noch sein Chef ins Zimmer und verlangt, dass Herr Meier noch schnell eine Vorlage erstellt, er brauche sie dringend. Vor Feierabend müsse sie fertig sein. Herr Meier versucht als erstes, einen Kollegen zu erreichen, um von ihm Informationen zu bekommen. Aber der ist schon nach Hause gegangen. Und dann kann er nicht einmal auf seine Daten im Rechner zugreifen, weil es schon so spät ist, dass bereits das Sicherheitsupdate begonnen wurde.



Lern-Check

1. Welche beiden Formen von Stress werden schnell zur Belastung?

einzelne, intensive Stresserlebnisse

Stress in der Freizeit

häufig vorkommende
Stresssituationen

Dauerstress

2. In welche Kategorien lassen sich Stressreaktionen einteilen?

Empfinden

Gedanken und Gefühle

seelische Reaktionen

körperliche Reaktionen

3. Welche positiven Effekte hat Stress?

4. Wann wird Stress zur Belastung?

Richtige Antwort = Falsche Antwort =

[Lern-Check Formular löschen](#)