



## Rehazentrum Bad Dürkheim – Klinik Hüttenbühl der Deutschen Rentenversicherung Bund

### **Vortrag zum Thema: Stress**

#### **Stressmodell und Stresstheorie**

##### Was ist Stress

- S – O – R
- dient dem besseren Verständnis der komplexen Vorgänge im Stress
- darauf lassen sich gut Veränderungsansätze aufbauen
- klassischen Modell aus der kognitiven Verhaltenstherapie
- S als Auslöser, Stressor, Stresssituation (Menschen oder Sachverhalte)
- wird oft als Stress an sich gesehen, was nicht angemessen ist sondern unvollständig
- Verarbeitung der Situation (S) in der Person
- O steht für Organismus
- Trennung von
  - Gedanken
  - Gefühlen
  - Körperreaktion
- Verhalten (R) oder Reaktion
- Zentraler Entstehungsort von Stress ist das Denken
- Äußere Situationsreize lösen immer spezifische Gedanken aus
- Gedanken (Kognitionen) sind immer aktiv und lassen sich nicht „abschalten“

## Stresskognitionen und Einstellungen

### Zu Kognitionen gehören

- Interpretationen
- Bewertungen
- Ursachenzuschreibungen
- Einstellungen
- Kognitionen sind häufig nicht bewusst

### Kognitionen lassen sich unterscheiden in

- Automatische Gedanken
- Annahmen
- Grundüberzeugungen
- Schemata

### Automatische Gedanken sind z.B.

- „Ich schaffe das niemals“
- „Das ist zu schwer für mich“
- „Das werde ich niemals lernen“

### Annahmen (beliefs) sind z.B.

- „Ich sollte immer fehlerfrei sein“
- „Ich muss immer gute Arbeit machen“
- „Ich muss vor anderen unangreifbar sein“
- „Ich sollte immer sachlich bleiben und keine Gefühle zeigen“

### Grundüberzeugungen sind z.B.

- „Ich bin schwach und klein“
- „Ich kann nichts“
- „Andere Menschen sind normal und können vieles“
- „Anderen helfen ist immer wichtiger als an sich zu denken“
- „Die Zukunft ist voller Bedrohung und Gefahr“

### Psychologische Theorie der Entstehung von Stress

- Transaktionsmodell von Lazarus
  - 1. Bewertung der Situation (Primärbewertung)
  - 2. Bewertung der eigenen Kompetenzen (Sekundärbewertung)
  - 3. Neubewertung (als Resultat der Bewältigung oder der inneren Umdeutung)

## **Stressbewältigung**

### Ansätze bezogen auf das Denken und die inneren Einstellungen

- Realitätsprüfung
  - stimmt das was ich denke?
  - ist das erfüllbar was ich denke
  - Einstellungen langsam verändern und erneuern
- „Denkfehler“ erkennen und ändern
  - Katastrophendenken
  - alles auf sich beziehen
- Heilung von „Muss-Krankheit“
- hedonistisches Denken
  - macht meine Einstellung mich zufrieden?
  - macht meine Einstellung mich gesund?
- Grübel- und Gedankenstopp

### Ansätze bezogen auf das Verhalten

- Tempo verringern, Entdeckung der Langsamkeit
- Ablenkung
- Achtsamkeitskonzept
- Organisation, Zeitmanagement
- das Prinzip der blauen Stunde
- realistische Ziele stecken
  - Erfolge einfahren
  - Selbstwirksamkeit erhöhen!
- Nein sagen, abgrenzen, delegieren, distanzieren

### Ansätze bezogen auf die körperlichen Fähigkeiten

- Gelassenheit, Entspannung, Pausen
- Sport, Bewegung
- Alltagsgifte vermeiden
- Schlaf ausreichend, Regeneration
- Gesundheit beachten
- Einstellung zum Körper / Gesundheitsbewusstsein entwickeln

### Ansätze bezogen auf soziale Fähigkeiten

- Familie, Freunde, Kinder
- Kontakte außerhalb der Familie und des Berufes
- Genussfähigkeit verbessern
- Wahrnehmung schulen

## **Ziele der Stressbewältigung**

- kein Aufschaukeln von Stressereignissen (Daily Hassles: der tägliche Kleinkram)
- Selbstwirksamkeit aufbauen, stärken
- passive Grundhaltung abbauen (gelernte Hilflosigkeit)
- das Ziel der Stressbewältigung ist nicht, keinen Stress mehr zu haben, sondern
- mit dem Stress, der vorhanden ist, besser umzugehen und
- am vorhandenen Stress nicht krank zu werden.

**verändern was zu verändern ist**

**nicht verändern, was nicht zu verändern ist**

**den Unterschied zwischen beidem erkennen!**

## **Zusätzliche Informationen:**

Reinhard Tausch.

Hilfen bei Stress und Belastung. Was wir für unsere Gesundheit tun können.  
rororo

Angelika-Wagner Link.

Aktive Entspannung und Stressbewältigung. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte.  
Expert-Verlag

Jon Kabat-Zinn.

Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung.  
Fischer

Stern Magazin 1/2008 Gesundheit leben.

Volkskrankheit Stress. So bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht.