



WS 207-04 | Stressbewältigung - Herausforderungen mit Gelassenheit meistern

Referentin: Gabriele Pfleger

Freitag, 07.02.2025 | 19.00 - 20.30 Uhr

Was genau ist Stress?

- Stress ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder körperliche Belastungen.
- Der Begriff Stress (engl. Druck, Anspannung) wurde 1936 von dem Biochemiker Hans Selye (1907-1982) geprägt.
- Der Körper reagiert dabei auf bestimmte Lebensumstände oder Anforderungen, die man als Stressoren bezeichnet.

Wie entsteht Stress?

- Stress ist an sich etwas Gutes, er schützt uns bei Gefahr, steigert unsere Kraft und unser Reaktionsvermögen.
- Stressreaktionen sind eine natürliche Antwort auf ggf. lebensbedrohliche Situationen (Angst/Fluchtreflex).
- Es handelt sich dabei um unbewusste Reaktionsmuster, die durch unseren Hirnstamm gesteuert werden (wie auch Atmung, Regulierung von Herzfrequenz, Blutdruck oder Darmtätigkeit).
- Der Körper reagiert dabei auf bestimmte Lebensumstände oder Anforderungen, die man als Stressoren bezeichnet.

Welche Stress-Symptome können auftreten?

- Herzklopfen und erhöhter Puls
- Verstärktes Schwitzen, feuchte Hände, Kurzatmigkeit, schnellere Atmung
- Bruchige Stimme, häufiges Räuspern, Schnelles, undeutliches Sprechen, Nuscheln, Zittern
- Magen-Darm-Probleme (Übelkeit, Durchfall, Sodbrennen)
- Verstärkter Harndrang, Bewegungsdrang oder verspannte Muskulatur, Kopfschmerzen, Zähne knirschen
- Schlaflosigkeit, Nervosität, Reizbarkeit
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, kreisende Gedanken, Ausgeliefertsein

Welche Kriterien erleichtern den Umgang mit stressigen Situationen?

- Analysiere, unter welchen Voraussetzungen die neue Herausforderung eventuell doch gemeistert werden kann z.B. mehr Zeit, mehr Unterstützung etc.





- Auf was kannst du in schwierigen Situationen vertrauen? Welche Eigenschaften helfen dir gelassen zu bleiben? z.B. Humor, Kreativität, analytisches/kreatives Denken etc.
- Was gibt dir Zuversicht? Welche Herausforderungen hast du schon gemeistert, obwohl du dachtest „Das schaffe ich nicht!“ z.B. auf was bist du stolz, wo übernimmst du Verantwortung?
- Hol dir Unterstützung z.B. Experten, Kollegen, Freunde, Tools, die dir die Arbeit erleichtern.
- Zergliedere Mammut-Aufgaben in viele Teilaufgaben, am besten durch einen schriftlich fixierten Arbeitsplan und freu dich über kleine Teilerfolge.
- Betrachte schwierige Aufgaben als Erweiterung deines Erfahrungsschatzes, als ein Wachsen in deiner Persönlichkeit und ein Verlassen der Komfortzone, um Neues zu wagen.
- Sei lösungsorientiert, nie problemorientiert!
- Versuche, die Lage optimistisch zu betrachten und Situationen zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind.

12 Selfcare Tipps

1. Schließe kurz deine Augen und genieße. (z.B. die Sonne, die Wärme)
2. Was gibt dir Energie?
3. Lache mehrmals täglich
4. Lobe dich einmal täglich selbst!
5. Tagträume!
6. Atme 5–6-mal tief ein!
7. Mach eine kleine Pause. Lenke dich ab oder ruhe dich aus!
8. Sei kreativ!
9. Spiele und sei neugierig!
10. Für was bist du heute dankbar?
11. Bewege dich! (Tanzen, Laufen, Fangen spielen, rückwärts Gehen)
12. Glaube an dich selbst! (Bewundere dich)

Regulierende Körperübung



Auszug aus: Jin Shin Jyutsu, Waltraud Riegger-Krause

- **1. Schritt:** belebt geistige Vitalität, klares Denken: Thalamus, Zirbeldrüse, Hirnanhangsdrüse werden harmonisiert.
- **2. Schritt:** harmonisiert die Energie der Körperoberfläche
- **3. Schritt:** Schilddrüse wird harmonisiert und Stoffwechsel reguliert.
- **4. Schritt:** Atmung und Lunge und Thymusdrüse werden harmonisiert.
- **5. Schritt:** Milzenergie, die für das gesamte Nervensystem von Wichtigkeit ist, wird harmonisiert. Stresshormon Adrenalin wird erreicht.
- **6. Schritt:** Die gesamte absteigende Energie wird harmonisiert. Physische Stabilität wird aufgebaut, die Wirbelsäule wird gestärkt.
- **7. Schritt:** Vom Kopf bis zu den Füßen wird alles harmonisiert.





Worksheet

1. Beschreibe deinen Energiefluss an einem hektischen Tag.
2. Was kannst du wirklich gut? Auf welche Stärken kannst du vertrauen? Was machst du gerne?
3. Mit welchen Aufgaben kommen andere zu dir? Willst du sie tatsächlich machen?





Lebensbalance trainieren

Beschrifte die einzelnen Kuchenstücke mit den aufgeführten Lebensbereichen außen. Spüre in jeden Bereich hinein und entscheide, wie gut es dir in dem jeweiligen Bereich geht. (Skala von 1-10, 1 = schlecht, 10 = perfekt). Nimm dann einen farbigen Stift und male die verschiedenen Bereiche nacheinander aus. z.B.: Beruf 1-4, Familie 1-7 etc. So kannst du spielerisch erkennen, welche Lebensbereiche sehr erfüllt bzw. in welchen Bereichen du Veränderungen vornehmen solltest, damit es dir besser geht.

Das Lebensbalance-Rad

Beruf/Berufung
Geld/Finanzen
Sicherheit
Beziehungen
Familie
Körper/Fitness

Selbstverwirklichung
Reisen/Erleben
Gesundheit/Ernährung
Lebensraum/Wohnen
Partnerschaft
Lebensfreude/Sinn

