

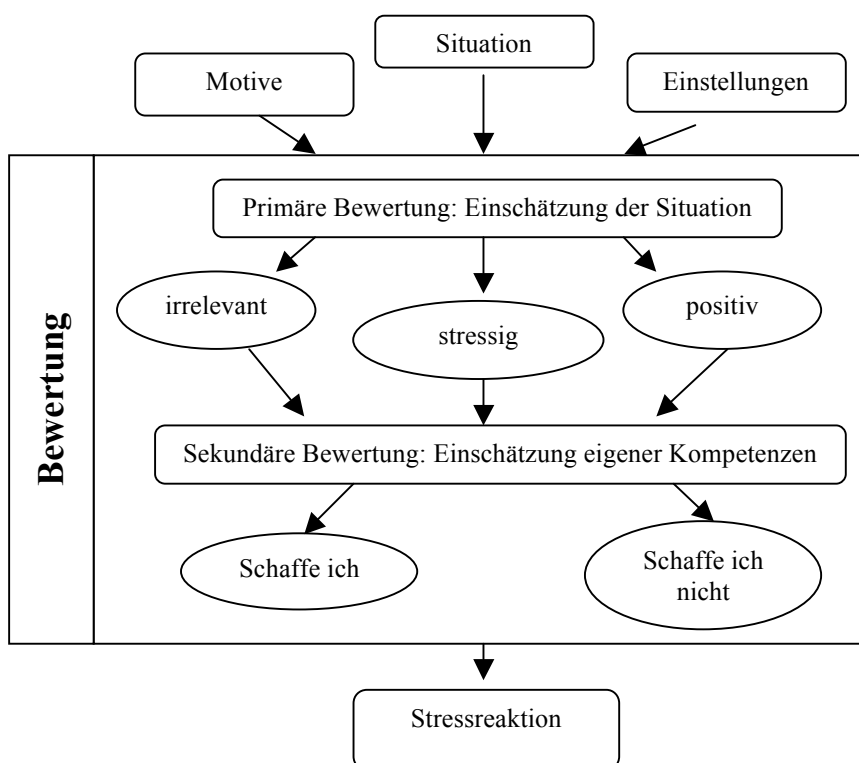
Die Stressreaktion

Stress kann in verschiedenen Situationen und unter verschiedene Bedingungen ausgelöst werden. Ob eine Stressreaktion durch einen Stressor (=Stress auslösendes Ereignis) ausgelöst wird hängt von den persönlichen Motiven, Einstellungen und daraus resultierenden Bewertungen des Stressors ab. Es kommt zu einer Stressreaktion, wenn die individuelle Bewertung der Anforderung durch den Stressor, unsere Fähigkeiten und Ressourcen übersteigt. Durch die Bewertung wird die Intensität und Qualität der Stressreaktion bedingt. Stressoren können physikalische (Hitze, Kälte, Lärm usw.), körperliche (Schmerz, Hunger, Behinderung), soziale (Konkurrenz, Isolation, Konflikte, Trennung) und Leistungsbedingungen (Zeitdruck, Über- und Unterforderung, Prüfungssituationen) umfassen. Die hervorgerufene Stressreaktion wirkt sich auf der körperlichen, kognitiv-emotionalen und der Verhaltensebene aus.

Körperliche Ebene: schneller Herzschlag und Atem, erhöhter Muskeltonus. Vorbereitung auf Angriff oder Flucht.

Kognitiv-emotionale Ebene: Inneren Unruhe, Ärger, Unzufriedenheit, Angst, Hilflosigkeit, Einengung des Denkens auf Stressor.

Verhaltensebene: Hast und Ungeduld, gesteigertem Konsum von Zigaretten, Nahrung, Alkohol und Beruhigungsmittel.



Können Stressoren nicht bewältigt werden und bleiben somit über längere Zeit bestehen, kommt es zu einer chronischen Stressbelastung. Hierdurch kann es zu anhaltenden Erschöpfungszuständen und psychischen sowie physischen Krankheiten wie beispielsweise Bluthochdruck, Burn-Out-Syndrom oder zu einer Depression kommen.

Zur Stressreduktion kann an den eigenen Einstellungen und Motiven sowie daraus resultierenden Bewertungen der Situation etwas geändert werden.

Therapie

In der Therapie steht im Fokus stressfördernde Einstellungen, Motive und Bewertungen zu verändern und so die Stressreaktion zu verringern. Es wird ressourcenorientiert an der Reduktion des Stresserlebens gearbeitet.

Allgemeine Ziele hierbei sind:

- Reduktion des Stresserlebens.
- Förderung der Entspannung.
- Änderung dysfunktionaler Einstellungen, Motive und Bewertungen.