Informationen zu Stress

Stress entsteht als Reaktion auf eine übermäßige Belastung oder Bedrohung und führt zu gesteigerter Leistungsfähigkeit (Techniker Krankenkasse 2016: 6). Hierbei wird zwischen positivem und negativem Stress unterschieden (DGSP 2017: o.S.). Denn dieser wird erst zum Problem, wenn er langanhaltend und somit chronisch wird und die positiven Auswirkungen verloren gehen (Techniker Krankenkasse 2016: 6). Deshalb sollte möglichst ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung gewahrt werden (ebd.: 6).

Als Prävention und zur Bewältigung des Alltagsstresses bieten sich vor allem Bewegung und Sport als effektive Maßnahmen an. Dabei werden der Prozess der Stressentstehung und der Prozess der Stressbewältigung unterschieden. Bei der Stressentstehung werden vor allem der Stressreduzierung und der Ressourcenstärkung eine zentrale Wirkweise zugeschrieben (Gerber & Fuchs 2020: 45). Hierbei werden auf der Ebene der sekundären Einschätzung mithilfe der körperlichen Aktivität Bewältigungsressourcen geschaffen, die dazu führen, dass Anforderungen als weniger stressig erachtet werden (Gerber & Fuchs 2020: 6 f.). Vor allem kann hier die Selbstwirksamkeit gefördert werden (ebd.: 11). Darüber hinaus beeinflussen Übungen, die auf Entspannung oder Achtsamkeit ausgerichtet sind, zum einen die Stressoren positiv, zum anderen aber auch die persönlichen Ressourcen (Greif 2018: 563).

Bei der Stressbewältigung stehen die Wirkweisen der Reaktionsverringerung und der Gesundheitsstärkung im Vordergrund. Ziel ist es, die biologische und psychologische Stressreaktion abzuschwächen. Dies erfolgt, indem durch körperliche Aktivität eine Ausschüttung von Stresshormonen, nämlich Kortisol, sowie eine stressbedingte Anspannung reduziert werden. In akuten Stressreaktionen erfolgt die Stressverringerung vor allem über den Abmilderungsmechanismus, wobei die negative Stressreaktion durch den Sport gar nicht erst vollständig auftritt. (Gerber & Fuchs 2020: 6 f.)

Die Wirkung der Reaktionsverringerung entsteht, indem die Personen für die Zeit, in der sie sich sportlich betätigen, ihre Sorgen vergessen und den Kopf frei bekommen (ebd.: 19 f.). Außerdem kann Sport das Empfinden stressbedingter negativer Gefühle und Stimmungen abschwächen und verkürzen (Puterman et al. 2011: o.S.).

Literatur:

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. (DGSP) (2017). Stressmanagement durch Sport: Körperliche Fitness schützt vor Stress und seinen Folgen. Verfügbar unter: https://www.dgsp.de/seite/376569/stressmanagement-durch-sport-k%C3%B6rperliche-fitness-sch%C3%BCtzt-vor-stress-und-seinen-folgen.html [18.02.2021].

Gerber, M. & Fuchs, R. (2020). Stressregulation durch Sport und Bewegung. Wie Alltagsbelastungen durch körperliche Aktivität besser bewältigt werden können. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature.

Greif, S. (2018). Stress und Stressmanagement im Coaching. In S. Greif, H. Möller & W. Scholl (Hrsg.), Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Springer Reference Psychologie (S. 563-572). Berlin: Springer.

Puterman, E., O'Donovan, A., Adler, N.E., Tomiyama, A.J., Kemeny, M., Wolkowitz, O.M. & Epel, E. (2011). Physical activity moderates stressor-induced rumination on cortisol reactivity. Verfügbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3167008/ [24.02.2021].

Techniker Krankenkasse (2016). Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016. Hamburg: Hirte GmbH & Co. KG.

Anregungen bei Stress

Genügend Schlaf
Führt zur Erholung und zu mehr Leistungsfähigkeit.

Im Hier und Jetzt sein
Mit den Gedanken dort bleiben, wo sich auch der eigene Körper befindet.

Dinge annehmen, wie sie sind: Ohne sie zu hinterfragen oder zu beurteilen.
Dadurch geht man gelassener mit Situationen um, statt sich darüber zu ärgern.

Positives Denken
Betrachten Sie Ihre Aufgaben und Probleme nicht als Konflikt, sondern als positive Herausforderung: Glauben Sie daran, dass Sie Ihre Herausforderungen lösen werden und daran wachsen.

Sich selbst als gut genug akzeptieren
Sie sind wertvoll! Machen Sie sich dies bewusst und planen Sie bewusst Zeit für sich ein, in der Sie tun, was Ihnen gut tut. Auch wenn es nur eine kurze Atemübung ist.
→ Machen Sie sich selbst eine Freude mit Kleinigkeiten.
→ Suchen Sie sich neue Hobbys, die Ihnen Spaß machen oder investieren mehr Zeit in alte Hobbys.

Lachen ist gesund
Lachen zählt als bewährte Antistressmethode: Also lachen Sie so laut und lange wie möglich.

Atempause: Den Stress weg atmen
Bei starkem Stress und Belastung innehalten und dreimal tief ein- und ausatmen.
→ Eine langsame und tiefe Atmung hilft bei der Entspannung der Muskeln.

Stressabbau durch Entspannungs- und Atemtechniken
Zu den verbreitetsten Entspannungs- und Atemtechniken gehören unter anderem:
→ Meditation
→ Yoga
→ Visualisierungsmethode und Phantasieren
→ Autogenes Training
→ Progressive Muskelentspannung

Kurze Pausen zur Erholung
Schließen Sie hierbei Ihre Augen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und versuchen Sie, an nichts zu denken. Dies schenkt Ihnen neue Energie und kann das Gefühl von Überforderung abmildern. (Andernfalls als an nichts zu denken können auch positive Erinnerungen hervorgerufen werden.)

Tempo reduzieren
Die Verlangsamung des Bewegungs- und Handlungstempos hilf Anspannung zu reduzieren.
→ Lassen Sie sich beim Essen und Trinken Zeit.
→ Gehen Sie langsam und ohne Hektik.
→ Planen Sie sich für den Weg zur Haltestelle fünf Minuten mehr ein.

Körperliche Aktivität: Bewegung kann Stress reduzieren.
→ Sport
→ Spazieren
→ Tanzen**:** Tanzen zum Lieblingslied kann sich positiv auf die Gedanken auswirken.

In die Natur gehen
Ob nun ein kurzer Spaziergang, eine körperliche Aktivität an der frischen Luft oder achtsames Gehen, wobei die Natur bewusst wahrgenommen wird – Natur wirkt positiv auf Körper und Geist.

Schreiben
Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie all Ihre Gedanken und Sorgen auf, ohne auf Wortwahl und Grammatik zu achten. Schreiben Sie so lange wie Sie möchten.