

# Mit Stress umgehen – Handout



## 1. Was ist Stress? (Begriffsklärung/Hormone)

- Vater der modernen Stressforschung, dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye definierte Stress als eine „unspezifische Reaktion des Körpers, mit der er auf seine Umwelt und auf die an ihn gestellten Anforderungen reagiert
- Wirkt ein Stressfaktor (Stressor) auf den Körper ein, werden Stresshormone ausgeschüttet und der gesamte Organismus gegen die „drohende Gefahr“ mobilisiert.
- Innerhalb kürzester Zeit werden die Stresshormone Cortisol, Insulin, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, der Pulsschlag steigt und die Muskulatur wird angespannt

## 2. Wozu dient Stress?

- Stress kann uns zu Höchstleistungen anspornen und uns beflügeln und wachsen lassen (Eustress)
- Wenn ein äußerer oder innerer Reiz als unangenehm empfunden wird oder man das Gefühl hat, einer bestimmten Anforderung nicht gewachsen zu sein, handelt es sich um Stress in seiner negativen Form (Distress), der auf unserer körperlichen und geistigen Gesundheit lasten kann.

## 3. Ursachen für Stress (Allgemein/Musiker)

- Job, Freizeit, eigene Ansprüche, Erfolgsdruck, Finanzielle Sorgen, Always-On, FOMO, Erziehung und Betreuung von Kindern, Pflege von Verwandten

Grafiken aus TK-Studie

## 4. Ab wann ist der Stresslevel zu hoch?

- **Die Dosis macht das Gift.** Generell gilt, dass Stress **umso ungesünder** ist, **desto länger, häufiger und intensiver** er anhält. Jeder Mensch hat außerdem individuelle Ressourcen, wie viel Stressbelastung er ertragen kann
- Leider werden in unserer heutigen Zeit die aufgebaute **Anspannung** (Energie) und die **ausgeschütteten Stresshormone nicht mehr vollständig abgebaut**. Dein Körper befindet sich somit in einem dauerhaften **Alarmzustand**, der Energie benötigt und langfristig zu einem **Erschöpfungszustand** führt.

## 5. Chronischer Stress führt zu Krankheit

Typische Folgen von chronischem Stress:

- Unruhe, Anspannung
- Nervosität
- Reizbarkeit, Wut
- Stimmungsschwankungen, Verstimmungen
- Abgeschlagenheit
- Konzentrationsprobleme
- Ängste
- Unzufriedenheit
- Verspannungen, Spannungskopfschmerzen

Schlimmstenfalls kann es durch chronischen Stress und Erschöpfung zu einem **Burn-Out** kommen.

Es gibt **drei Persönlichkeitstypen**, die besonders anfällig für Erschöpfung und ein nachfolgendes „Ausbrennen“ sind:

1. **Der Perfektionist:** Wer immer alles zu 120 % richtig machen will und sich selbst keine Fehler zugeht ist besonders gefährdet. Wenn dieser Übereifer noch zusätzlich kombiniert ist mit dem Gefühl, alles unter Kontrolle haben zu müssen, ist die Gefahr besonders hoch. Dies kann sehr schnell zu immer mehr Frustrationserlebnissen und Enttäuschung führen.
2. **Der Harmoniebedürftige:** Wer es immer allen recht machen will, wer nie „Nein“ sagt, sammelt schnell zu viele Aufgaben an und überfordert sich zusehends. Hier ist der Beginn eines Teufelskreises möglich, da durch die eigene Überforderung auch die Unzufriedenheit der Mitmenschen wächst. Das kann dazu führen, dass die eigene Unzufriedenheit und Überforderung sich gegenseitig verstärken.
3. **Der Minderwertige:** wer glaubt, nur immer Anweisungen befolgen zu müssen, sich als kleines Zahnrad im Getriebe fühlt oder sein Leben nicht selbst in der Hand zu haben neigt dazu, selbst kaum Entscheidungen zu treffen und Entscheidungen vor sich her zu schieben. Das führt zu zahlreichen unerledigten Dingen und zunehmendem Stress durch das Gefühl, nichts zu schaffen.

Die Darstellung ist überzeichnet, ähnlich wie eine Karikatur.

→ In Wirklichkeit sind **Mischungen dieser Persönlichkeitstypen** sehr viel häufiger.

## 6. Zehn Strategien, um mit Stress umzugehen

### 1. Entspannung

- Entspannungstechniken/ Atmen/ Meditation/ Progressive Muskelentspannung/ Mindfulness-Based-Stress-Reduction (Googlen!)
- Tipp: Du kannst auch von **20 rückwärts bis null zählen**
- oder dich zwingen, **mindestens 60 Sekunden lang zu lächeln**  
Studien beweisen, dass **auch ein falsches Lächeln oder Lachen hilft, Glückshormone (die sogenannten Endorphine) auszuschütten**, so dass du dich nachher schon deutlich entspannter fühlst.

### 2. Ausreichend Schlaf

**7-8 Std.** / am bestens spätestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen das Handy welegen.

### 3. Das richtige Zeitmanagement

- **Früher aufstehen** - Stelle dir den Wecker 30 Minuten früher als du eigentlich müsstest. So startest du entspannt in den Tag und kannst die gewonnene Zeit für einen **Kaffee, eine Runde Yoga** oder etwas anderes nutzen, das dir guttut. (Bildung?)
- Eine **strukturierte Tages- bzw. Wochenplanung**
- **Puffer einplanen**: Denn planst du für alle To Do's am Tag genügend Zeit ein und hast zudem noch ein bisschen Puffer...

### 4. Ausreichend Bewegung

- **Sport ist dann am nützlichsten, wenn du es nicht übertreibst.** es gibt vielfältige Möglichkeiten, um dein Stresslevel durch den Abbau von Cortisol zu reduzieren.
- Wichtig ist, dass du dir eine **Sportart** aussuchst, **die dir Spaß** macht und zu dir passt. Wenn du dich zu einer Sportart zwingst, nur weil sie gerade in Mode ist oder weil andere dich dazu überredet haben, wird erneuter Stress ausgelöst.

### 5. NATUR: Die grüne Pille – eine unterschätzte Geheimwaffe.

Wasserplätschern, Vogelgezwitscher, Blätterrauschen. Wo kann man besser entspannen als im Schoß von Mutter Natur? Wer die grüne Lunge drei Mal **wöchentlich 20–30 Minuten** lang auf sich wirken lässt, kann Stress erfolgreich abbauen. Besonders beliebt ist das **Waldbaden**: Unter dem Schutz der Waldriesen rücken Stress und die Belastungen des Alltags zumindest eine Zeit lang in den Hintergrund. Der Frischeeffekt entfaltet sich auf seelischer Ebene, aber auch Zellen und Organe haben Zeit zum Regenerieren. Auch: **Interaktion mit Haustier.**

## 6. Eine ausgewogene Ernährung

in Wirklichkeit verschlimmern ungesunde Lebensmittel deine Stresserscheinungen noch. Zwar erhältst du durch den **Zucker** erst einmal einen kurzen Push, doch dann fällt dein Blutzucker rasant wieder ab und du fällst in ein tiefes **Energieloch**.

## 7. Digital Detox: wohltuende Funkstille.

## 8. Kontakte pflegen

Ein **gutes Gespräch** bringt dich auf andere Gedanken und Sorgen mit anderen zu teilen entlastet enorm. Nimm dir auch in stressigen Phasen **Zeit für Freunde und Familie**.

## 9. Täglich 5 Minuten Selbstpflege – Minimum!

## 10. Konfliktmanagement

Konflikt als Chance betrachten:

- Ein Konflikt lässt Unterschiede deutlich werden.
- Ein Konflikt kann die Einheit sicherstellen.
- Ein Konflikt kann das Bestehende bewahren.
- Ein Konflikt kann Veränderungen herbeiführen. (Konstanz)
- Ein Konflikt kann Vielschichtigkeit entwickeln.

### Quellen:

[https://www.oncampus.de/blog/2019/11/05/stressbewaeltigungsmethoden-6-ideen-wie-du-mit-stress-umgehen-kannst/#Tipp\\_6\\_Konfliktmanagement](https://www.oncampus.de/blog/2019/11/05/stressbewaeltigungsmethoden-6-ideen-wie-du-mit-stress-umgehen-kannst/#Tipp_6_Konfliktmanagement)

<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/was-hilft-gegen-stress.html>

<https://www.backstagepro.de/thema/stress-bei-musikern-ursachen-und-loesungen-2019-08-23-wCM11n5KIB>

[https://biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/stress-abbauen-tipps\\_bba\\_82092?qad\\_source=1](https://biogena.com/de-de/wissen/ratgeber/stress-abbauen-tipps_bba_82092?qad_source=1)

<https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf>