

## Stressmanagement 2

Diese Woche werden wir uns nochmal mit dem Thema Stress und Stressmanagement beschäftigen.

### Was ist Stress?

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt Druck, Kraft, Anspannung. Nach der allgemeinen Stressdefinition von Hans Selye (1950) ist Stress die „unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Anforderung“. Diese Anforderungen werden in der Stressforschung auch als Stressoren bezeichnet. Wenn diese Anforderung zu viele sind oder über eine längere Zeit andauern, kann sich Stress körperlich und seelisch äußern.

Dabei wird zwischen 2 unterschiedlichen Stressarten unterschieden:

### Disstress und Eustress

Eustress ist die positive Art von Stress. Diese Art von Stress wird nicht als Belastung empfunden. So kann es sein, dass man beispielsweise eine Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit erledigen muss und man dieser Tätigkeit aber mit Freude und Begeisterung nachkommt, so dass dieser Zeitdruck dann nicht als Stress empfunden wird.

Disstress ist der Stress, der als belastend empfunden wird und dann auch körperliche und seelische Folgen für die Betroffenen haben kann.

## "Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

### Gehirnforschung und Stress

Unser Stammhirn oder das sogenannte Reptiliengehirn (das ist der älteste Teil unseres Gehirns) reagiert reflexartig auf alles Neue. Unseren Vorfahren wurden durch diese automatische Reaktion des Gehirns das Überleben gesichert und es gibt uns die Wahl zwischen Fliehen oder Kämpfen.

Wenn unser Stammhirn nun eine Situation als gefährlich bewertet, kommt es zu einer körperlichen Stressreaktion: Herzschlag, Puls und Blutdruck erhöhen sich. Die Hände und Füße werden kalt, weil das Blut in die Muskeln läuft und unsere Bronchien erweitern sich und die Atmung wird schneller und flacher, damit der Körper mit Sauerstoff versorgt wird.

Unser Stammhirn kann aber leider wirkliche Gefahr und eine harmlose Situation nicht mehr unterscheiden. Alles, was möglicherweise bedrohlich sein könnte, wird als Gefahr eingestuft und es kommt zu einer mehr oder weniger starken Stressreaktion. Und das genau passiert auch, wenn wir überarbeitet sind und wenn wir nicht wissen, wo uns der Kopf steht, weil wir zu viel zu tun haben.

### Stressoren

Im Normalfall ist Stress nur ein kurzfristiger Zustand und schadet deshalb nicht. Wenn die scheinbare „Gefahr“ wieder nachlässt, dann lassen auch die Stressreaktionen des Körpers wieder nach. Gefährlich wird es allerdings, wenn aus dem kurzfristigen Stressgefühl ein dauerhafter Stress wird, denn das kann sich dann auch körperlich auswirken.

Stressoren können unterschiedlicher Art sein:

- auf der Umweltebene: Lärm, Verkehr, Wetter,...
- existenzielle Faktoren wie z.B. die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren
- soziale Faktoren wie zum Beispiel Konflikte mit anderen Menschen
- Termine, die wir einhalten müssen
- Körperliche Faktoren wie Krankheiten, zu wenig Bewegung

## "Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

- Und auch unsere eigenen Gedanken und die Art und Weise, wie wir subjektiv auf unsere Umgebung und Ereignisse reagieren

Stress wird subjektiv empfunden. Während für den einen ein Umzug vielleicht schon eine große Belastung ist, ist es für den anderen eher ein Spaß.

Einen oder zwei Stressoren können gleichzeitig gut verarbeitet werden

Wenn viele Stressoren auf einmal passieren, zum Beispiel: In der Früh wird man durch die Baustelle nebenan geweckt, dann läuft die Kaffeemaschine über, als man dann mit dem Rad in die Schule will, hat dieses noch einen Platten, dann werden wir überfordert. In diesem Fall ist es ganz wichtig, wieder „runterzukommen“ und in diesem Moment für sich selbst zu sorgen, so dass kein Dauerstress entsteht und wir den Stress wieder schnell abbauen können.

### **Stressmanagement**

Wenn man persönlich merkt, dass zu viele Stressoren aktiv sind, dann ist es wichtig Stressmanagement-Techniken für sich anzuwenden.

Möglichkeiten sind hier, mal „Nein“ zu sagen und gut für sich zu sorgen. Auch sollte man sich in diesen Situationen Zeit für sich selbst geben und zum Beispiel spazieren gehen, mit anderen reden oder sich auch mal Ruhe gönnen. Dann ist es ganz leicht, wieder in das Gleichgewicht zu kommen. Auch Bewegung in Form von Sport oder Abreaktion sind sinnvoll, um den angestauten Stress wieder zu entladen.

Eine Lehrerin aus meinen Seminaren erzählte mir einmal, dass sie eine gute Strategie hatte, um nach hektischen Schultagen wieder runterzukommen und den Stress zu verarbeiten. Sie hatte sich eine Entspannungsmusik CD für das Auto zusammengestellt.

Nach der Schule holte sie auch immer noch ihre Kinder von der Schule ab. Wenn diese dann aufgeregt waren, hätte das für sie für einen weiteren Stressmoment gesorgt.

## "Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Nicht immer, sondern nur, wenn sie merkte, dass sie gerade zu hektisch wurde, hat sie dann diese besondere CD während der Autofahrt nach Hause eingelegt. Zuerst hatte sie mit ihren Kindern vereinbart, dass das Spielen dieser Musik bedeutet, dass alle im Auto schweigen und dann nach der Fahrt wieder entspannt sind, um gut miteinander zu reden. So hat sie quasi mit der Musik einen Anker mit ihren Kindern vereinbart und konnte dann erstens vollkommen entspannt für sich selbst sorgen und dann wieder für ihre Kinder da sein.

### **Partnerübung und Praxisteil – Stressmanagement**

Für die **Partnerübung** dieser Woche werdet ihr eine Übung aus dem Zeitmanagement vorgestellt bekommen, welche Situationen, in denen gerade viel zu erledigen ist und möglicherweise ein Termindruck da ist, zu sortieren, um in dieser Zeit, den Kopf klar für das zu haben, was wirklich wichtig ist. Es heißt das Eisenhower Prinzip. Ihr könnt diese Übung auch alleine machen.

Im **Praxisteil** bekommt ihr Spiele und Übungen, die zum Stressabbau im Klassenzimmer – zum Beispiel in unruhigen Situationen oder bei auftretenden Konflikten eingesetzt werden können.

Ich wünsche euch eine stressfreie Woche und viel Spaß bei den Übungen,  
Tanja