Stress – Ein Selbstlernkurs

Pädagogik Modul

Stefan Flint

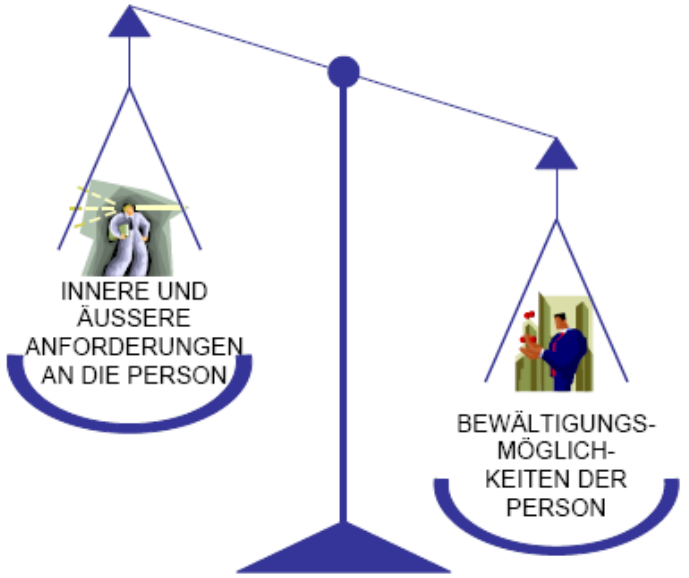
Vielen Dank an Katharina Schanze!

Stressmanagement

Was ist Stress?

Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird.

- **Nach: Stress-Entdecker Hans Selye (1983)**



Wie erlebst du Stress?

- Ich erlebe Stress, wenn….
- Wenn ich in Stress gerate, merke ich das an…
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem…

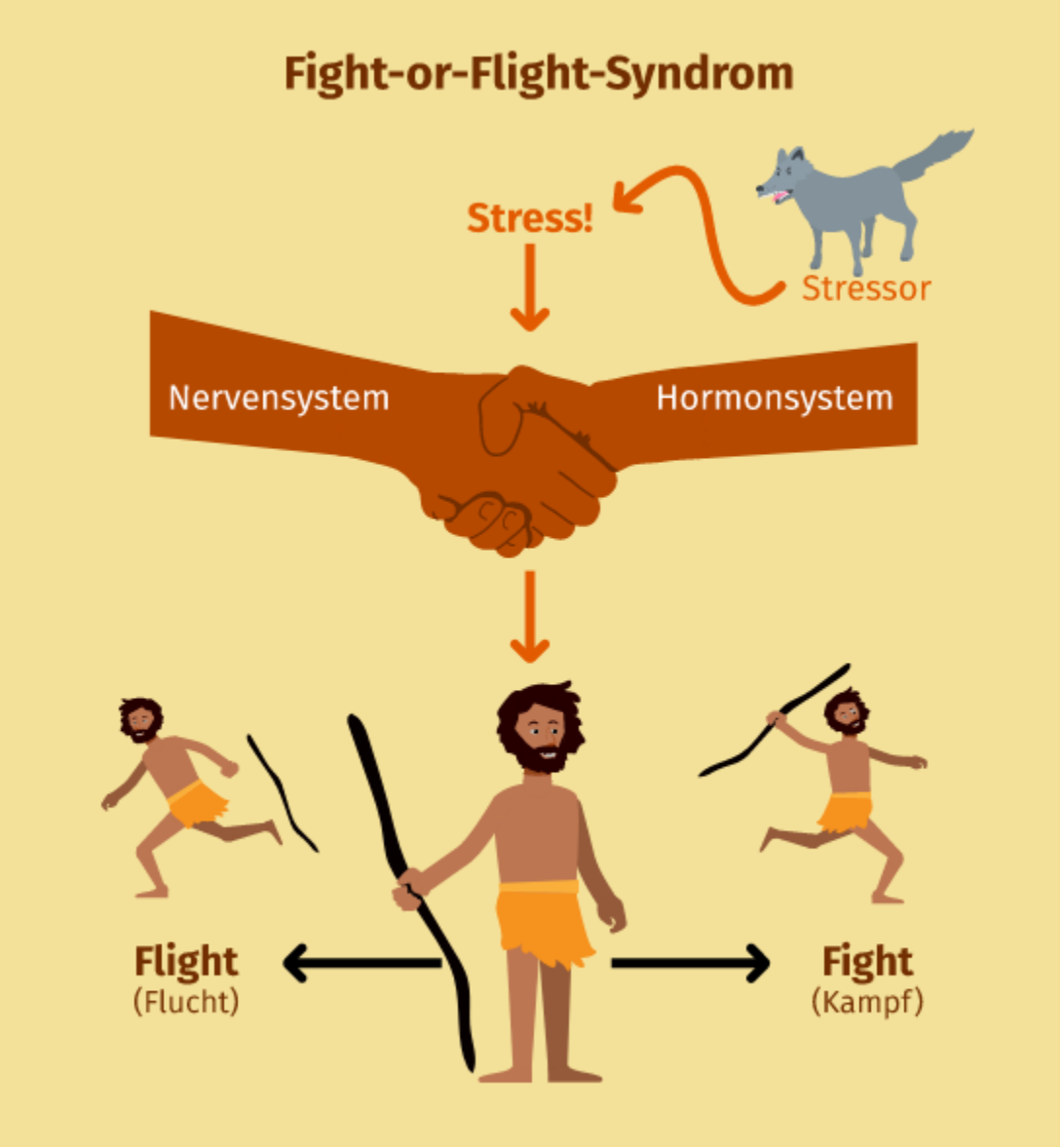
Was ist Stress?

Reaktion des Organismus von Menschen und Tieren **auf Reizsituationen**, die ohne Überforderung und ohne Ausnutzung von Kraftreserven nicht zu bewältigen sind.

Fight-or-Flight

Organismus kann Situation durch schnelles Einsetzen von Körperreaktionen erfassen und Widerstand leisten. Dabei unterscheidet man zwischen:

- positivem Stress **(Eustress)**
- negativem Stress **(Disstress)**

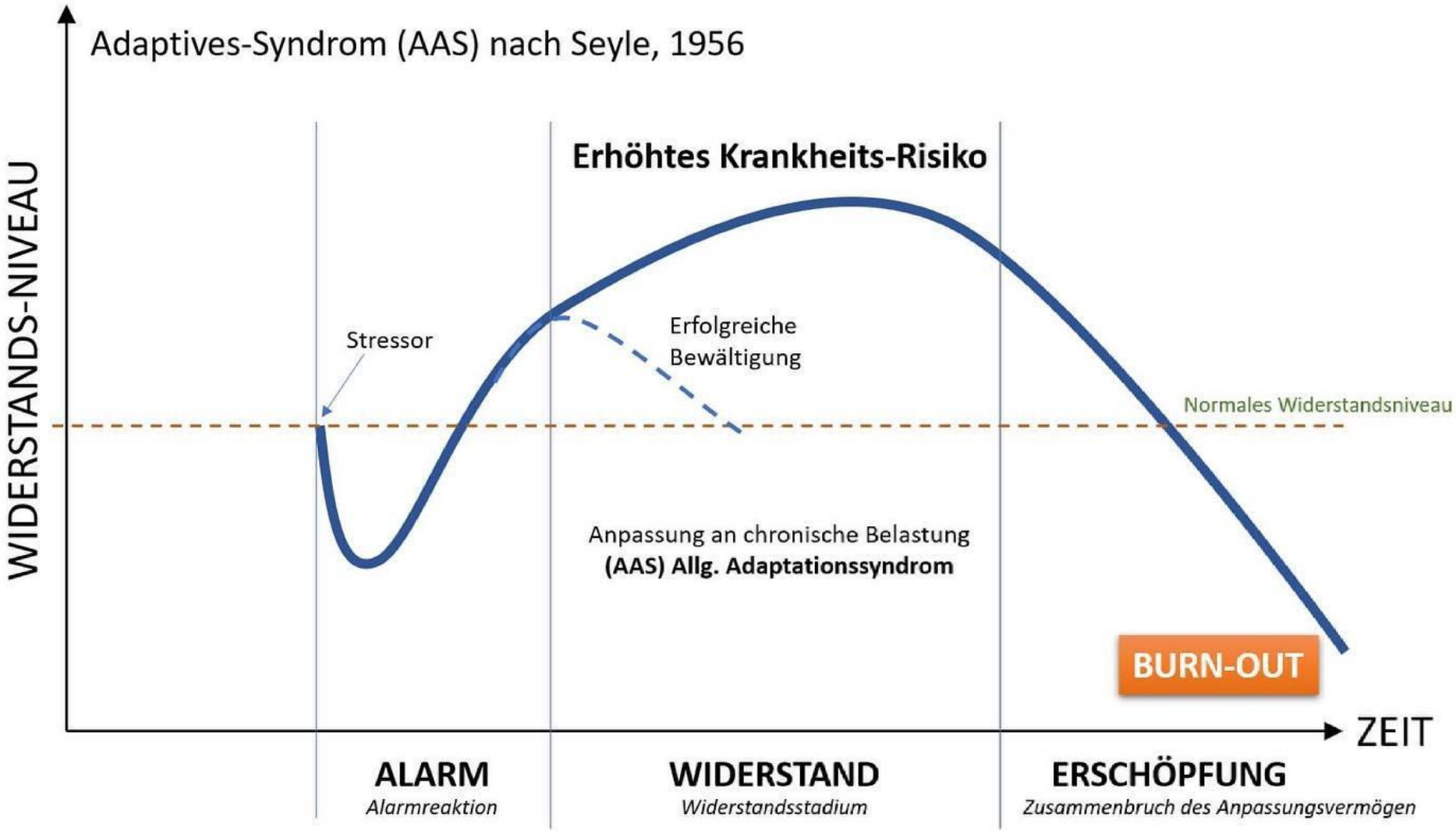


https://images.cdn.sofatutor.net/content_images/images/13717/original/18818_Stress_Fight_or_Flight_Syndrom_%281%29.svg?1655191859

Fight-or-Flight

Stress ist / war nicht schlecht, sondern eine biologisch sinnvolle Reaktion mit hohem Überlebenswert.

Was kann die negative Folge von Stress sein?



https://scontent-ham3-1.xx.fbcdn.net/v/t1.6435-9/196054278_334919444712359_5533451168106582891_n.jpg?_nc_cat=100&ccb=1-7&_nc_sid=5f2048&_nc_ohc=cuElwYFt3XcQ7kNvgEXbJbf&_nc_ht=scontent-ham3-1.xx&oh=00_AYC65H6Ujdt_Mrn1IXxUbLdeEvGYhTz1mn8yRyI6oMs-WQ&oe=667E694E

Allgemeines Adaptationssyndrom (AAS)

nach Seyle

- **Phase 1: Alarmphase** (alarm reaction)
- nach Schrecksekunde setzt Modell nach Cannon ein
- Körper ist bereit für Notfall-Situation
- Körper kann Bewältigungsbereitschaft nur kurz halten
- **Phase 2: Widerstandsphase** (stage of resistance)
- Körper hat sich an Situation angepasst
- Entscheidung Kampf oder Flucht?
- Körperfunktionen nehmen wieder Normalmaße an
- **Phase 3: Erholungs- bzw. Erschöpfungsphase** (stage of exhaustion)
- bei wiedererlangtem Gleichgewicht Erholung
- bei Anhalten des Stressors oder Neuauftreten von weiteren Stressoren

⟶ Anpassungsenergie verbraucht, Symptome der Alarmphase setzen neu ein.

⟶ Erschöpfung tritt ein und die Krankheitsanfälligkeit steigt

Wahrnehmung der eigenen Stresssignale

Körperliche Ebene

- Schwitzen ohne ersichtlichen Grund
- Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen, Magen- oder Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen,
- Kreislaufprobleme (Blutdruck, Puls)
- Rasch erschöpft sein, generelle Müdigkeit, Schlafstörungen

Wahrnehmung der eigenen Stresssignale

Psychische/emotionale Ebene

- Gefühl der Niedergeschlagenheit, Deprimiertheit, Gefühl der Nutzlosigkeit
- Selbstzweifel, Gereiztheit, Überempfindlichkeit
- Pessimismus, Lustlosigkeit, nach der Arbeit schwer abschalten können
- Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit
- Mühe mit Neuem, nur schwer entscheiden können

Wahrnehmung der eigenen Stresssignale

Verhaltensebene

- Vernachlässigung sozialer Beziehungen
- Keine Pausen während der Arbeit, unregelmäßiges Essen
- Unnötige Fehler, Verwicklung in Unfälle oder Beinaheunfälle
- Absenz von der Arbeit, erhöhter Energiebedarf für dieselbe Leistung

Was kann ich tun?

https://www.holzrichter-beratungen.de/

IQSH Coaching

https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/ministerien-behoerden/IQSH/Arbeitsfelder/Fuehrungskraefte/MBH/coaching_node.html

IQSH Fortbildungen: formix

GEW Fortbildungen

Einladung zur Selbstanalyse

Angebote von Diplompsychologe Helmut Heyse

„Übungen zur Lehrergesundheit“:

- Meine persönliche Energiebilanz
- Man kann sich über alles ärgern -ist aber nicht dazu verpflichtet!
- Pflegen Sie Ihren Stress?
- Stressreduktion: Kontrolle von Erstgedanken und Erstverhalten
- Meine Art, Stress zu bewältigen
- Innere Antreiber Test (von GÜHRS/ NOWAK)