



Kursbuch zur Stressbewältigung

Stand: Juli 2025

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Autorinnen: Golling, B. & Harb, B.

Druck: PVA, Wien

Stand: Juli 2025, 2. Auflage

Titelbild: © www.istockphoto.com/seb_ra

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Wie entsteht Stress?	4
Stress entsteht im Gehirn	6
Der biologische Sinn des Stressmechanismus & körperliche Reaktionen	7
Chronischer Stress.....	8
Akuter versus chronischer Stress.....	9
Wie kann ich meinen Stress bewältigen?.....	11
Instrumentelle Stresskompetenz	12
Mentale Stresskompetenz	16
Die 5 Stressverstärker und was hinter ihnen steckt.....	21
Positive Entwicklungsmöglichkeiten für die Stressverstärker	23
Regenerative Stresskompetenz.....	28
Kleine Schule der Entspannung.....	30
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – Kurzform.....	30
Kleine Schule des achtsamen Genießens.....	31
Achtsamkeitsübung 1: Atem-Anker.....	31
Achtsamkeitsübung 2: Achtsames Essen.....	31
Achtsamkeitsübung 3: 5 Sinne.....	32
Achtsamkeitsübung 4: Achtsam im Alltag	32
Kleine Schule des Schlafs	33
Zwölf Tipps für Ihren gesunden Schlaf	33
Grübeln	33
Zusammenfassung	34
Meine persönliche Balance im Stress: Belastungen versus Kraftquellen	34
Literaturverzeichnis.....	35



Einleitung

Wenn Sie an Ihr vergangenes Leben zurückdenken, dann waren Sie vielleicht im Galopp unterwegs. Heute scheint ein bewussterer Umgang mit Ihrer Gesundheit und dem Thema Stress erforderlich zu sein.

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens und bereitet den Körper auf Situationen vor, in denen ihm besondere Leistungen abverlangt werden. In einem gewissen Ausmaß kann Stress somit förderlich sein. Bei übermäßiger Beanspruchung läuft der Körper jedoch dauerhaft auf Hochtouren und das kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Diese Broschüre soll Ihnen näherbringen, wie Stress entsteht und aufrechterhalten wird, als auch welche typischen Reaktionen es auf Stress gibt. Wir möchten Ihnen außerdem Werkzeuge an die Hand geben, mit denen Sie Ihren Stress besser bewältigen können. Die integrierten Arbeitsblätter sollen Ihnen helfen, mehr über Ihr persönliches Stresserleben herauszufinden und die praktischen Übungen Sie auf Ihrem Weg zur Gelassenheit und einem Leben im Takt des Herzens unterstützen.

Viel Freude beim Gelassen bleiben!

Ihr Reha-Team

Wie entsteht Stress?

Stress ist nicht einfach da. Stress ist eine Mischung aus äußeren und inneren Faktoren und deren Bewertung und Verarbeitung. Was bei einem Menschen Stress erzeugt, ist individuell verschieden. Jeder Mensch besitzt seine eigene „Stress-Mixtur“ und muss so auch ganz individuell seinen Stress bewältigen. Um Ihre persönliche Stress-Zusammensetzung sichtbar zu machen, können Sie auf das psychologische Modell der Stressampel¹ zurückgreifen. Daraus können Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Konzept entwickeln.

Analog zu einer Ampel strukturiert die Stressampel das Thema auf drei Ebenen. Es gibt die äußeren **Stressoren (rotes Licht)**, die persönlichen **Stressverstärker (gelbes Licht)** und die **Stressreaktionen (grünes Licht)**.

Die Stressoren bezeichnen jene Faktoren, die Sie in Ihrem Arbeitsumfeld und/oder in Ihrem Privatleben belasten. Die Stressverstärker sind persönliche Werte, Einstellungen oder Persönlichkeitseigenschaften, die Ihr Stresserleben verstärken. Die Stressreaktionen bezeichnen Ihre individuellen Reaktionen auf vier Ebenen (Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten).



Stressoren

Ich gerate in Stress, ...

- » wenn ich unter Zeitdruck stehe
- » wenn ich zu viel Arbeit habe
- » bei zu hoher Leistungsanforderung
- » bei sozialen Konflikten
- » bei Störungen



Stressverstärker

Ich verstärke den Stress, ...

- » durch Ungeduld
- » durch meinen Perfektionismus
- » durch mein Streben nach Kontrolle
- » durch mein Einzelkämpfertum
- » durch meine Selbstüberforderung



Stressreaktionen

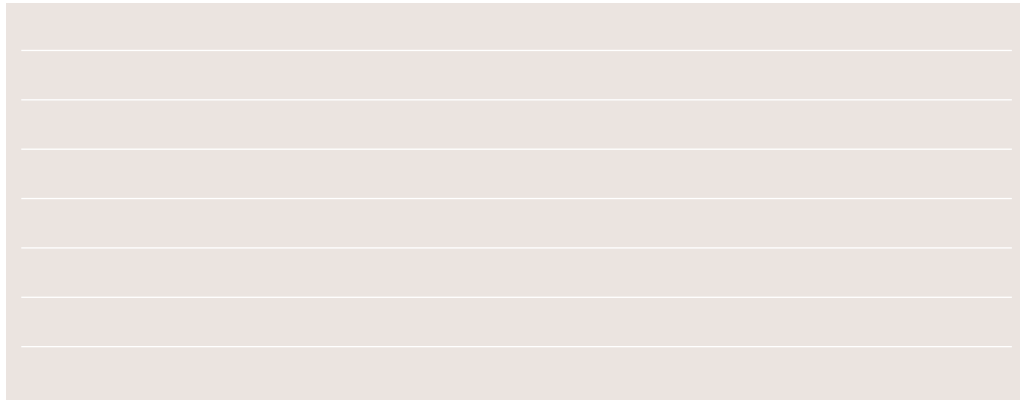
Wenn ich gestresst bin, kommt es zu ...

körperlicher, emotionaler, mentaler und verhaltensbezogener Aktivierung, z. B. Verspannungen, Gereiztheit, Grübeln, vermehrter Nikotinkonsum

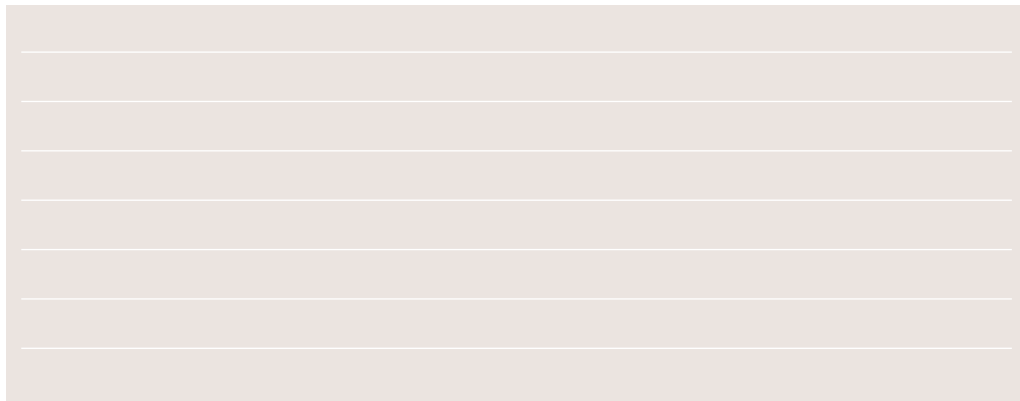
1 Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Abbildung 1: Arbeitsblatt – Meine persönliche Stressanalyse

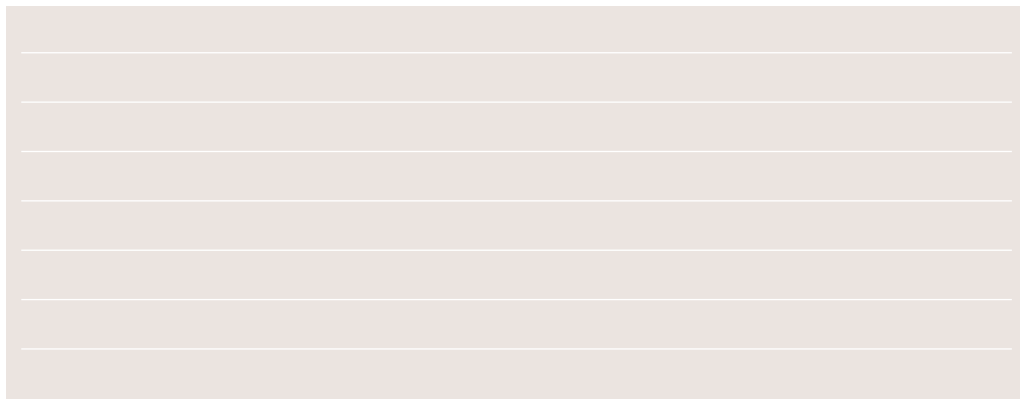
Meine Stressoren sind:

A light beige rectangular box with horizontal white lines for writing stressors.

Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf, wenn ich gestresst bin?

A light beige rectangular box with horizontal white lines for writing thoughts.

Was spüre ich im Körper? Was fühle ich? Wie verhalte ich mich?

A light beige rectangular box with horizontal white lines for writing physical sensations, feelings, and behavior.

Stress entsteht im Gehirn

Unser Körper ist darauf programmiert, uns bestmöglich vor Gefahren zu schützen. Das Gehirn spielt dabei eine maßgebliche Rolle, indem es mithilfe der Stressreaktion dafür sorgt, dass unser Körper auf Kampf oder Flucht (fight or flight) vorbereitet wird, sobald wir eine Gefahr erkannt haben. Die Stressreaktion geschieht über zwei Wege, auch **Stressachsen** genannt, im Körper²:

Auf der **sympathischen Stressachse** wird der Sympathikus, ein Nervenstrang des vegetativen Nervensystems, aktiviert. Der Sympathikus schüttet Noradrenalin aus und setzt damit die Aktivierung der Organe in Gang. Des Weiteren stimuliert er das Nebennierenmark, welches daraufhin Adrenalin freisetzt. Die Aktivierung über diese Stressachse funktioniert relativ schnell, wie z. B. bei Alltagsärgernissen. Nach Bewältigung der als bedrohlich eingestuften Situation flaut die Aktivierung schnell wieder ab und der Körper beruhigt sich.

Bei anhaltender Stressbelastung wird die Aktivierung aufrechterhalten und die zweite Stressachse, die **Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse**, stimuliert. Im Hypothalamus kommt es zur Freisetzung des Kortikotropin-releasing-Hormons (CRH), welches wiederum auf die Hypophyse, die Hirnanhangsdrüse, wirkt. In dieser wird das Hormon Kortikotropin (ACTH) ausgeschüttet. Das ACTH gelangt zur Nebennierenrinde und führt dort zur Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Kortisol führt zu einer breiten Spanne an Stressanpassungen, von der Bereitstellung von Blutzucker bis zur Regulierung des Immunsystems. Ist über einen längeren Zeitraum hinweg viel Kortisol im Blut, so kann dies negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.



Hypothalamus

Kortikotropin-releasing-Hormon (CRH)



Hypophyse

Kortikotropin (ACTH)



Nebennierenrinde

Kortisol

Sympathikus
(Noradrenalin)



Nebennierenmark

Adrenalin

² Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch. Stress erkennen, verstehen und bewältigen. Berlin: Springer.

Der biologische Sinn des Stressmechanismus & körperliche Reaktionen

Der ursprüngliche Sinn der Stressreaktion ist die Lebenserhaltung². Wenn eine Gefahr droht, kommt es durch die Stressreaktion des Sympathikus zu einer reflexhaften Angriffs- oder Fluchtreaktion. In Urzeiten hat diese Reaktion unseren Vorfahren dabei geholfen, einen Feind wie z. B. einen Säbelzähntiger zu bekämpfen oder vor ihm zu fliehen und somit das Überleben zu sichern.

Die verbesserte Durchblutung des Gehirns bei der Stressreaktion bewirkt eine verbesserte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit; die Atembeschleunigung, der schnellere Herzschlag und der erhöhte Blutdruck führen zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff, also Energie für die Zellen des Körpers. Mehr Zucker und Fette im Blut versorgen den Körper ebenfalls mit mehr Energie und erhöhte Muskelspannung führt zu besseren Reflexen. Erhöhtes Schwitzen schützt vor einer Überhitzung des Körpers bei Kampf oder Flucht, die erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes verringert den Blutverlust bei eventuellen Kampfwunden. Durch die Verengung in den Blutgefäßen der Extremitäten soll ein Blutverlust in Händen oder Füßen, welche häufig zum Kämpfen verwendet werden, verringert werden. Die dadurch verminderte Durchblutung lässt Hände und Füße kälter werden. Für Kampf oder Flucht nicht benötigte Systeme wie Verdauung und Sexualität werden heruntergefahren.

Nach erfolgreichem Kampf, Flucht oder einer anderen Gefahr gingen unsere Vorfahren in die Regenerationsphase über. Der Sympathikus wird dabei heruntergefahren und die physiologischen Reaktionen gehen in den Normalzustand zurück. Der Blutdruck und der Herzschlag normalisieren sich, die Muskelspannung löst sich, Zucker und Fette im Blut werden abgebaut usw. Gleichzeitig wird der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus, welcher für die Entspannung zuständig ist, aktiviert und die regenerativen und reproduktiven Körperfunktionen werden hochgefahren. Dies sichert die Erholung des Körpers.

Obwohl wir heute keine Säbelzähntiger mehr bekämpfen müssen, so beruht unser Stresssystem noch auf demselben Prinzip wie jenes unserer Vorfahren und wird eingesetzt, um die „Gefahren“ unseres Alltags zu bewältigen. Wie auch bei unseren Vorfahren ist es wichtig, dass sich unser Körper nach einer Stressreaktion wieder erholen kann, um den Körper nicht zu überfordern und um Gesundheit zu gewährleisten.

Chronischer Stress³

Wenn es nicht zu einer Erholung kommt, weil zum Beispiel eine stressvolle Situation länger anhält und nicht genügend Entspannung vorhanden ist, so fahren die physiologischen Reaktionen nicht zurück und der Körper läuft längerfristig auf Hochtouren. Das wird als chronischer Stress bezeichnet

Bei chronischem Stress kommt es zu

- » verringerter Konzentrationsfähigkeit
- » dauerhaft beschleunigtem Atem und Atemnot
- » chronischen Muskelverspannungen
- » dauerhaft erhöhtem Blutdruck
- » Durchblutungsstörungen in Händen und Füßen
- » erhöhten Blutfett- und Zuckerwerten im Blut und häufig Diabetes als Folge
- » Verdauungsproblemen
- » sexueller Unlust und sexuellen Problemen
- » einem geschwächten Immunsystem



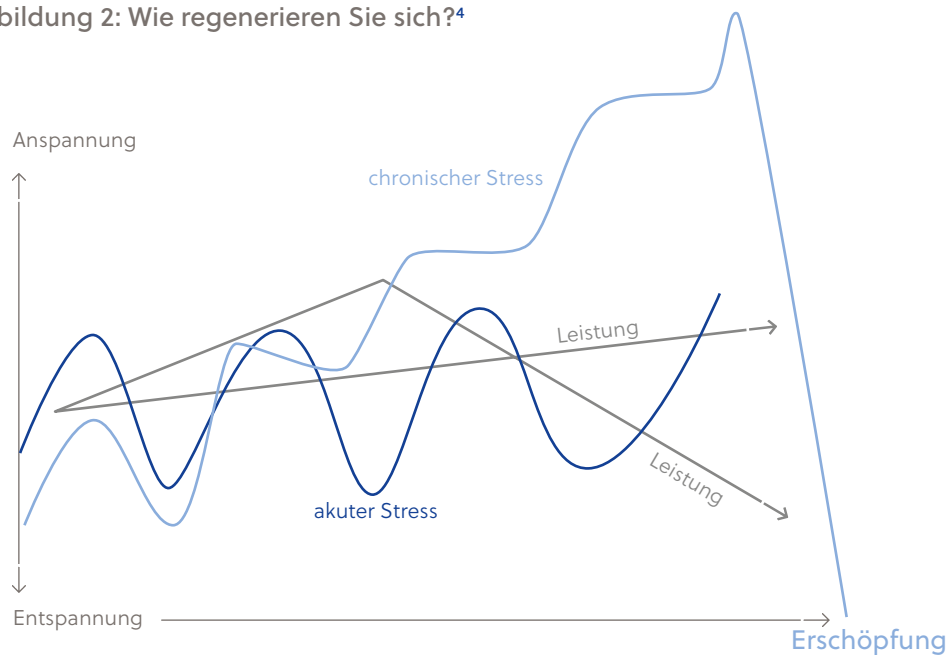
3 Kaluza, G. (2010). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Akuter versus chronischer Stress

Man unterscheidet zwischen akutem und chronischem Stress³. Bei akutem Stress kommt es zu einer kurzfristigen Energiebereitstellung im Körper, die wieder abflaut, wenn der Stressor bewältigt ist. Akuter Stress ist also von einer Erholungsphase gefolgt. Mit diesen abwechselnden Aktivierungs- und Erholungsphasen kommt es auf Dauer zu einer konstanten Leistungssteigerung. Es lohnt sich also, Regenerationsphasen zu forcieren.

Chronischer Stress entsteht, wenn es keine oder nur unzureichende Erholungsphasen gibt und der Körper somit dauerhaft aktiviert ist. Da der Körper hier dauerhaft auf Hochtouren fährt, kommt es zunächst zu einer größeren Leistungsfähigkeit als beim akuten Stress. Nach einer gewissen Zeit ist der Körper jedoch überfordert, es kommt zur Erschöpfung und die Leistung fällt abrupt ab.

Abbildung 2: Wie regenerieren Sie sich?⁴

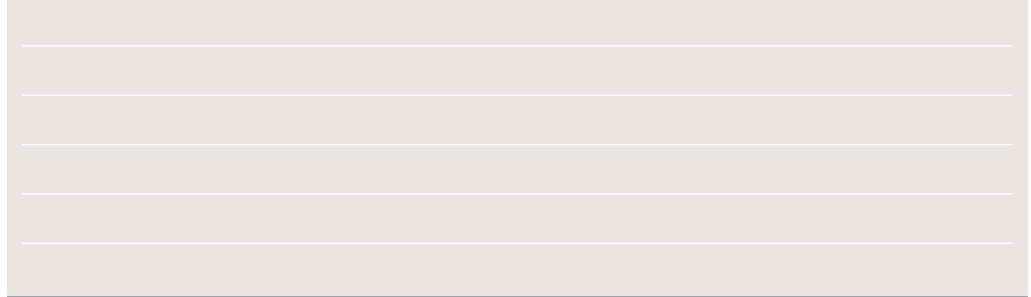


4 Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer. S. 211

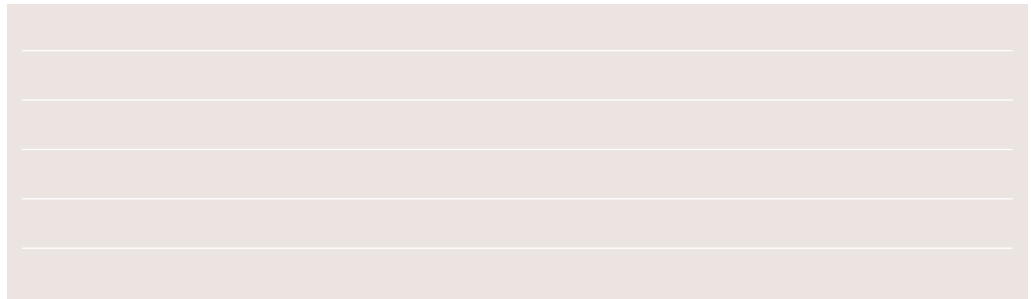
Abbildung 3: Arbeitsblatt – Meine Überforderungsanzeichen

Woran merke ich, dass ich im chronischen Stressbereich bin?

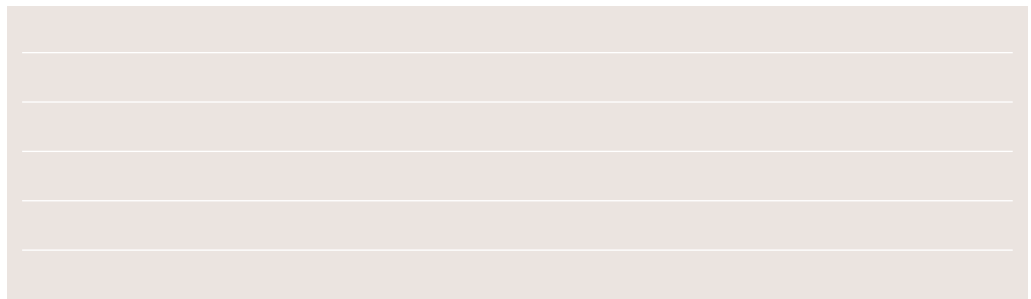
Körperliche Anzeichen:



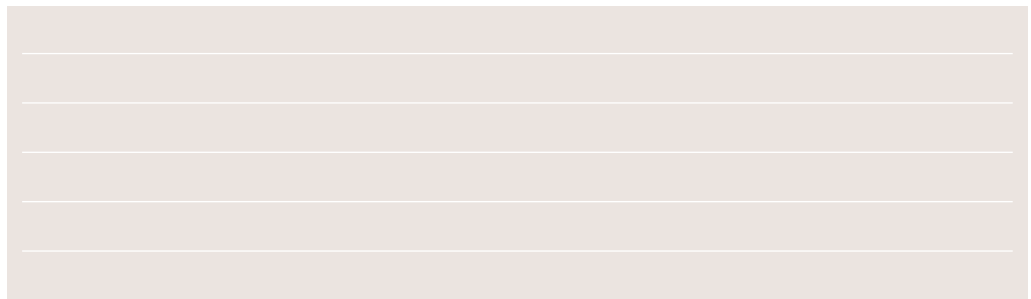
Gedanken:



Gefühle:



Verhalten:



Wie kann ich meinen Stress bewältigen?

Wie anhand der Stressampel beschrieben, beeinflussen drei Ebenen – die Stressoren, die Stressverstärker und die Stressreaktion – das Erleben von Stress. Um Ihren Stress zu bewältigen, können Sie an jeder dieser drei Ebenen mittels bestimmter Kompetenzen⁵ ansetzen:

Mithilfe der **instrumentellen Stresskompetenz** können Sie Ihren Stressoren aktiv begegnen und äußere Belastungen und Anforderungen im beruflichen sowie privaten Bereich verändern, verringern oder ganz abbauen. Das Ziel ist hierbei, Ihren Alltag stressfreier zu gestalten, sodass es gar nicht zur Entstehung von Stress kommt.

Die **mentale Stresskompetenz** soll Ihnen dabei helfen, sich Ihrer eigenen stresserzeugenden oder -verschärfenden Einstellungen und Bewertungen bewusst zu werden, diese allmählich zu verändern und förderliche Einstellungen und Denkweisen zu entwickeln.

Die **regenerative Stresskompetenz** dient dazu, körperliche und psychische Erregungszustände zu verringern und abzubauen. Ziel ist, für regelmäßige Erholung zu sorgen und einen Ausgleich zu schaffen.



Stressoren

Anforderungen aktiv begegnen durch
instrumentelle Stresskompetenz



Stressverstärker

Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln durch
mentale Stresskompetenz



Stressreaktionen

Ausgleich schaffen durch
regenerative Stresskompetenz

⁵ Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Instrumentelle Stresskompetenz⁶

Anforderungen und Probleme gehören zum Alltag und meistens schaffen wir es auch, sie auf die eine oder andere Weise zu bewältigen. Oft ist es jedoch so, dass uns dieselben Stressoren bzw. Probleme immer wieder belasten und wir versuchen, diese (ohne Erfolg) auf die immer gleiche Weise zu lösen. In solchen Fällen ist es sinnvoll, sich Zeit zu nehmen und systematisch nach neuen Lösungsmöglichkeiten für diese Probleme zu suchen.

Sechs Schritte zur Problemlösung

Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen

- » Beobachten Sie möglichst genau Ihren Alltag; vor allem jene Situationen, in denen das Problem auftritt und wie sie in diesen Situationen reagieren.
- » Versuchen Sie Ihre Stresserfahrungen als bestimmtes Verhalten in bestimmten Situationen zu konkretisieren. Verwenden Sie hierfür das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite.

Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln

- » Sammeln Sie möglichst viele unterschiedliche Ideen, wie die Situation bzw. das Problem zu lösen wäre. Die Vorschläge können sich auf die Veränderung situativer Aspekte beziehen (z. B. Veränderungen am Arbeitsplatz oder Umorganisation des Tagesablaufs), auf ein verändertes Verhalten gegenüber anderen abzielen (z. B. auch einmal „Nein“ zu sagen oder eigene Gefühle deutlicher auszudrücken) oder Umbewertungen der belastenden Situation beinhalten (z. B. Erwartungen an sich selbst überprüfen). Verwerfen Sie dabei noch keine Ideen.
- » Befragen Sie wenn möglich Freund*innen, Verwandte, Bekannte oder Kolleg*innen wie diese das Problem bewältigen würden.
- » Bringen Sie sich selbst auf zusätzliche Ideen, indem Sie sich vorstellen, wie jemand ganz anderes sich in der Situation verhalten würde.
- » Lassen Sie auch unrealistische, ungewöhnliche oder unvernünftig erscheinende Ideen zu.

6 Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Abbildung 4: Arbeitsblatt – Schritt1: Dem Stress auf die Spur kommen⁷

Situation:

Wann findet die Situation statt?

Wo befinde ich mich?

Wer ist dabei (tatsächlich oder in Gedanken)?

Was genau geschieht?

Bewertungen:

Wie bewerte ich die Situation, mich selbst und das Verhalten anderer?

Welche Erwartungen an mich oder an andere habe ich?

⁷ Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer. S. 245

Welche Befürchtungen habe ich?

Meine Reaktion:

Was spüre ich im Körper?

Was fühle ich?

Was tue oder sage ich?



Schritt 3: Den eigenen Weg finden

- » Gehen Sie alle gesammelten Ideen noch einmal durch und überlegen Sie, welche Vorschläge am ehesten dazu beitragen würden, Ihre Belastung in der Situation abzubauen.
- » Verwerfen Sie hierbei keine Ideen, weil Sie Ihnen nicht realisierbar erscheinen.
- » Wählen Sie eine oder mehrere Ideen aus.



Schritt 4: Konkrete Schritte planen

- » Überlegen Sie nun, welche der ausgewählten Ideen Sie wie umsetzen können.
- » Planen Sie konkrete Schritte für die nächsten Tage und erstellen Sie einen genauen Plan, wann, wo und wie Sie diese Schritte durchführen wollen.
- » Üben Sie eventuell die Durchführung der konkreten Schritte, z. B. in einem Rollenspiel, vor dem Spiegel etc.



Schritt 5: Im Alltag handeln

- » Setzen Sie Ihre konkreten Schritte in die Tat um.

Bauen Sie Ihre Stressoren ab bzw. verringern Sie diese, indem Sie ...⁸

- » Ihre fachlichen Kompetenzen erweitern, z. B. durch Information, Fortbildung, kollegialen Austausch, Training
- » organisatorische Verbesserungen herbeiführen, z. B. durch bessere Aufgabenverteilung, Ablaufplanung, Arbeitsmaterialien
- » Ihre persönliche Arbeitsorganisation optimieren, z. B. durch die klare Definition von Prioritäten, realistische Zeitplanung, Delegation von Aufgaben, Pausengestaltung
- » Ihre sozialkommunikativen Kompetenzen verbessern, z. B. anderen Grenzen setzen, häufiger „Nein“ und „Jetzt nicht“ sagen, Klärungsgespräche führen
- » nach Unterstützung suchen, z. B. sich ein Netzwerk aufbauen, etwas Positives sagen, andere verstehen, sich helfen lassen
- » mehr Zeit für Ihre Aufgaben einplanen („Pufferzeit“)
- » Zeit für Alltägliches, das anfällt, einplanen



Schritt 6: Bilanz ziehen

- » Bewerten Sie die Ergebnisse der Durchführung: War die Problemlösung erfolgreich oder müssen Sie andere Strategien anwenden? Haben Sie bestimmte Ideen vor-schnell ausgeschlossen? Waren die konkreten Schritte genau genug geplant? Haben Sie mögliche Schwierigkeiten übersehen? Warum war die Problemlösung erfolgreich oder nicht so erfolgreich?

⁸ Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Mentale Stresskompetenz⁹

Im Alltag setzen wir uns selbst andauernd durch bestimmte mentale Bewertungsprozesse zu einer gegebenen Anforderungssituation ins Verhältnis. Das bedeutet, unser Gehirn überprüft fortlaufend bestimmte Anforderungen darauf, wie wichtig und wie „schwierig“ diese für uns selbst sind. Gleichzeitig überprüft unser Gehirn die eigenen Fähigkeiten und setzt Wichtigkeit und „Schwierigkeit“ der Anforderungen und die eigenen Fähigkeiten ins Verhältnis. Stress entsteht insbesondere dann, wenn wir uns vor Anforderungen befinden, deren erfolgreiche Bewältigung für uns wichtig, aber unsicher ist.

Es gibt vier Ebenen mentaler stressbezogener Prozesse, an denen Sie nun ansetzen können: die Einschätzung von Anforderungen, die Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen und -ressourcen, die Bewertung von akuten Stressreaktionen und die individuellen „Sollwerte“.

Sie können Ihre Einschätzung von Anforderungen, eigenen Bewältigungskompetenzen und -ressourcen sowie Ihre Bewertung von akuten Stressreaktionen positiv beeinflussen, indem Sie stressverschärfende durch förderliche Denkmuster ersetzen. Im Folgenden finden Sie die häufigsten stressverschärfenden Denkmuster und förderliche Alternativen mit Fragen, die Sie sich hierzu selbst stellen können:

stressverschärfend	förderlich
„Das gibt's doch nicht!“-Denken: Sie hadern mit einer Situation, Ärger und körperliche Erregung werden verstärkt und verhindern eine konstruktive Auseinandersetzung mit der Situation. » Das kann es doch nicht geben! » Das darf doch nicht wahr sein!	Annehmen der Realität: » Akzeptieren Sie die Situation so, wie sie ist (sie muss nicht gutgeheißen werden). Sie vergeuden keine Energie mit Hadern und Ärgern, sondern entdecken eigene Handlungsmöglichkeiten. » Was bringt es und wo führt es hin, wenn ich mich jetzt weiter aufrege? » Helfen mir bestimmte negative Gefühle, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte? » Wer entscheidet eigentlich darüber, wie sehr ich mich jetzt ärgere / traurig bin/etc.?

9 Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

stressverschärfend

Blick auf das Negative

Sie richten die Aufmerksamkeit auf die negativen Ereignisse eines Tages, einer Situation oder des Lebens. Positives wird ausgeblendet und der Maßstab geht verloren, dadurch werden negative Erfahrungen verallgemeinert.

- » Nie schaffe ich etwas!
- » Alles ist schlecht!
- » Niemand liebt mich!

Negatives-Konsequenzen-Denken

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit nur auf die möglichen negativen Konsequenzen der Nichtbewältigung einer Situation und malen sich katastrophale Folgen aus. Bereits im Vorfeld wird Stress ausgelöst und ein Misserfolg ist wahrscheinlicher.

- » Das wird ganz schrecklich, wenn ich es nicht schaffe!
- » Wenn ich es nicht schaffe, den Auftrag zu bekommen, dann werde ich vielleicht gekündigt!

Defizit-Denken

Ihre Gedanken beschäftigen sich einseitig und generalisierend mit eigenen Schwächen, Defiziten und früheren Misserfolgen. Es kommt zu Selbstabwertung und Verlust des Selbstvertrauens.

- » Ich kann doch nichts!
- » Ich habe doch schon immer versagt!
- » Ich habe noch nie etwas zu Ende gebracht!

Personalisieren

Ereignisse und Verhaltensweisen von anderen werden zu persönlich genommen und man fühlt sich als Person gemeint, auch wenn dem gar nicht so ist, z. B. das mürrische Gesicht der*des Kollegin*Kollegen, eine schlechte Schularbeitsnote der Kinder usw. Man fühlt sich persönlich beleidigt, angegriffen oder missachtet.

- » Die*der Kollegin*Kollege mag mich sicher nicht!
- » Mein Kinder haben eine schlechte Note, weil ich ihnen nicht genug geholfen habe!

förderlich

Blick auf das Positive

- » Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf das Gute, Schöne und Positive und versuchen Sie, auch in negativen Dingen etwas Positives zu entdecken.
- » Was ist das Gute an der Situation? Wozu kann es vielleicht gut sein?
- » Was kann ich in dieser Situation lernen?
- » Was wurde oder wird mir Gutes in meinem Leben zuteil?

Positives-Konsequenzen-Denken

- » Richten Sie Ihren Blick auf mögliche Erfolge und Chancen und denken Sie daran wie es sein wird, wenn die Situation bewältigt wurde. Werden tatsächlich negative Konsequenzen erwartet, so können sie diese für sich selbst hinterfragen und relativieren.
- » Was wird geschehen, wenn alles gut läuft?
- » Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es geschafft habe?
- » Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- » Was würde schlimmstenfalls geschehen und wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

Stärken-Denken

- » Machen Sie sich Ihre eigenen Stärken, Kompetenzen und Erfolge bewusst und erinnern Sie sich an vergangene schwierige Situationen, die Sie bereits gemeistert haben. Das Selbstvertrauen wird gestärkt.
- » Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert oder durchgestanden?
- » Wie habe ich das gemacht?
- » Welche Stärken habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- » Worauf bin ich stolz?
- » Wie würde ein guter Freund oder Verwandter meine Stärken beschreiben?

„Teflon“-Denken

- » Bewahren Sie eine innere Distanz, um die Situation aus einer anderen Warte zu betrachten, z. B. aus der Perspektive eines neutralen Beobachters. Eine gedankliche Realitätstestung kann ebenso hilfreich sein (Ist es wirklich so? Welche Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?).
- » Verständnis und Empathie für andere wird entwickelt.
- » Wie werde ich morgen, in einem Jahr, in 10 Jahren darüber denken?
- » Wie sehen andere (neutrale/beteiligte) Personen die Sache? Wie fühlen sie sich?
- » Was genau ist eigentlich passiert? Was ist im Einzelnen geschehen?
- » Ist das immer so oder gibt es Ausnahmen?

Versuchen Sie, wenn Sie stressverschärfende Gedanken bei sich bemerken, diese aktiv durch förderliche Gedanken und/oder Fragen zu ersetzen. So wie stressverschärfende Gedanken meist über Jahre gewachsen und zur Gewohnheit geworden sind, so benötigen auch förderliche Gedanken Übung. Üben Sie also regelmäßig, förderliche anstatt von stressverschärfenden Gedanken zu denken.

Innere „Sollwerte“ sind innere Anforderungen, die wir an uns selbst stellen und die sich im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Dazu zählen auch Wünsche, Ziele und soziale Normen, die wir entwickelt und verinnerlicht haben. Zunächst sind dies „ganz normale“ Ziele oder Werte, die jeder Mensch in einem gewissen Ausmaß anstrebt. Diese können sich aber in Stressverstärker umwandeln, wenn sie zu absoluten Forderungen übersteigert werden und eine Erfüllung der Anforderungen als absolut unerlässlich für das eigene Wohlbefinden und Selbstbewusstsein angesehen wird.

Es gibt **fünf Stressverstärker**, die besonders häufig vorkommen. Mit der folgenden Checkliste können Sie herausfinden, welche Stressverstärker bei Ihnen am stärksten ausgeprägt sind.

Abbildung 5: Checkliste zu stressverschärfenden Gedanken¹⁰

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? Markieren Sie die auf Sie zutreffende Antwort.

		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5	Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13	Auf mich muss 100 %iger Verlass sein.	3	2	1	0
14	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20	Bei Entscheidungen muss ich mir 100 % sicher sein.	3	2	1	0
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

¹⁰ Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer. S. 231

Abbildung 6: Persönliches Stressverstärkerprofil¹¹

Um Ihr persönliches Stressverstärkerprofil zu erhalten, übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 aus der „*Abbildung 5: Checkliste zu stressverschärfenden Gedanken*“ → *Seite 19* in die untenstehende Grafik.

Je höher die Punktezahl, desto stärker ist ein bestimmter Verstärker bei Ihnen ausgeprägt. Es können auch mehrere Verstärker gleich stark vorkommen.

Addieren Sie Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.

Wert 1 =

Addieren Sie Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.

Wert 2 =

Addieren Sie Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.

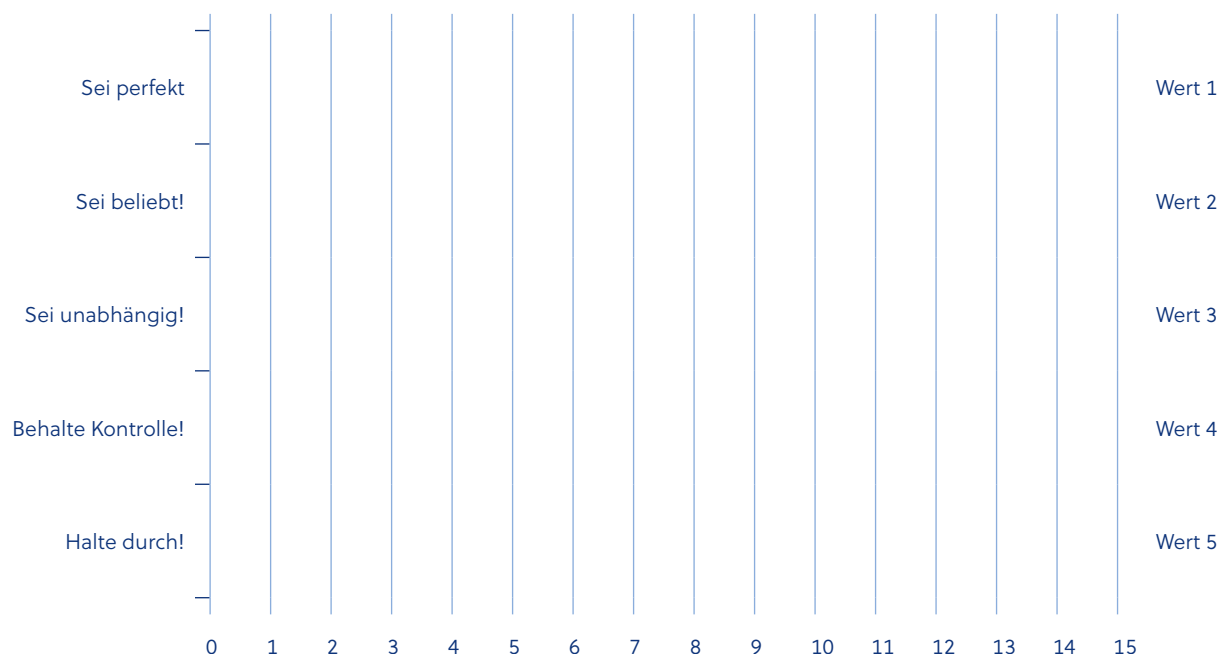
Wert 3 =

Addieren Sie Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

Wert 4 =

Addieren Sie Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.

Wert 5 =



¹¹ Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer. S. 231

Die 5 Stressverstärker und was hinter ihnen steckt¹²

1. Sei perfekt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, also der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Besonders stressanfällig ist man hierbei in Situationen, in denen ein Misserfolg und/oder eigene Fehler möglich sind oder drohen. Problematisch ist es, wenn das Streben nach Perfektion auf alle Lebensbereiche und jede berufliche sowie private Aufgabe übertragen wird.

2. Sei beliebt!

Den Hintergrund dieses Stressverstärkers bildet das Bindungsmotiv, also der Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommenwerden und Liebe. Insbesondere in Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen, ist Stressanfälligkeit gegeben. Als belastend wird es insbesondere auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss. Dies wird oft vermieden, indem man eigene Interessen zurückstellt und versucht, es allen recht zu machen. Auch eine übermäßig ausgeprägte Hilfsbereitschaft kann vorkommen.

3. Sei unabhängig!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, also der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Stressanfälligkeit besteht insbesondere in Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Aufgaben werden am liebsten alleine erledigt und Probleme mit der eigenen Person ausgemacht.

¹² Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

4. Behalte die Kontrolle!

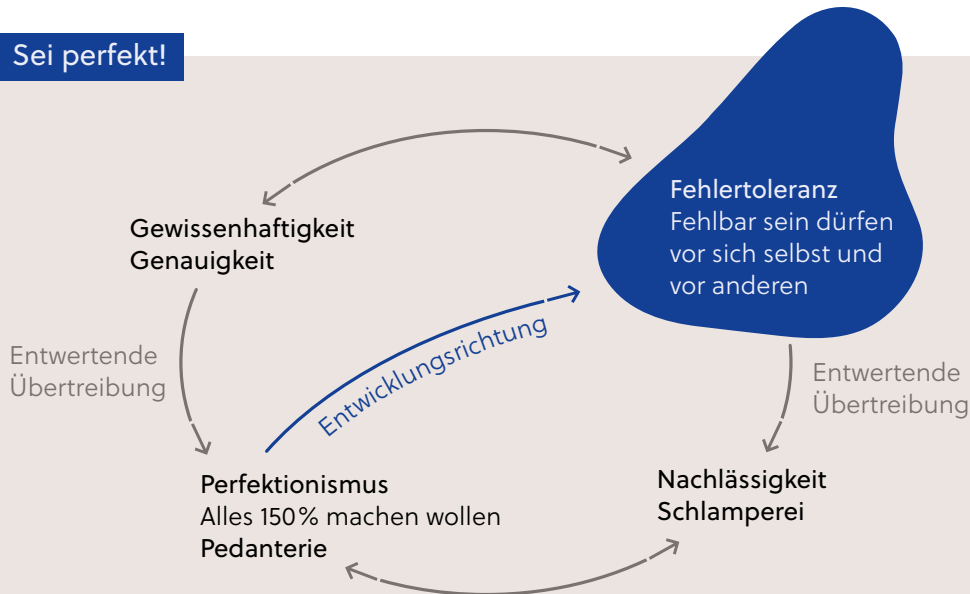
Hinter diesem Stressverstärker steht das Kontrollmotiv, also der Wunsch nach Sicherheit und der Kontrolle über das eigene Leben. Besonders in Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen oder Risiken möglich sind oder drohen, liegt Stressanfälligkeit vor. Man versucht, alles selbst unter Kontrolle zu haben und delegiert nichts. Es besteht die Neigung, ständig über mögliche Risiken nachzugrübeln. Aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen, kosten Entscheidungen viel Kraft.

5. Halte durch!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier nicht zu stark ausgeprägt ist, sondern zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst, erlaubt sich keine Pausen, ignoriert Signale der Erholungsbedürftigkeit und hält zu lange an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben fest.

Positive Entwicklungsmöglichkeiten für die Stressverstärker

Sei perfekt!

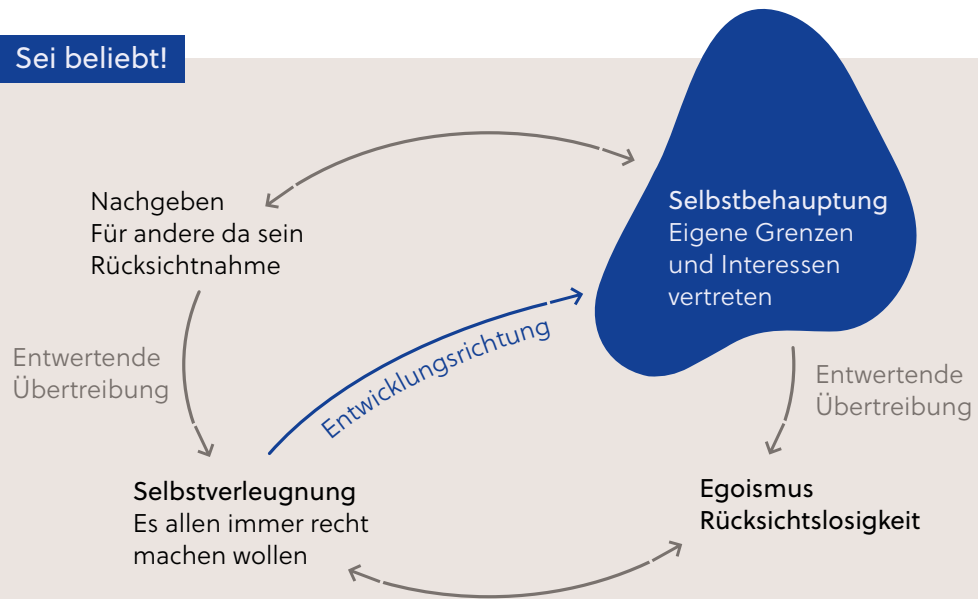


Es soll versucht werden, sich vom Perfektionismus weg in Richtung angemessene Fehlertoleranz zu entwickeln. Man soll vor sich selbst und anderen fehlbar sein dürfen, ohne dabei ins andere Extrem der Schlamperei zu fallen. Erste Schritte könnten darin bestehen, sich z. B. für weniger wichtige Aufgaben ein Zeitlimit zu setzen und sich mit einem Ergebnis zufrieden zu geben, das nicht alle eigenen Ansprüche erfüllt.

Förderliche Gedanken könnten sein:

- » Wo gearbeitet wird, fallen Späne.
- » Aus Fehlern kann ich lernen.
- » Ich bin okay wie ich bin, trotz Fehlern.
- » Brauchbar ist oft gut genug.
- » So gut wie möglich, so gut wie nötig.

Sei beliebt!

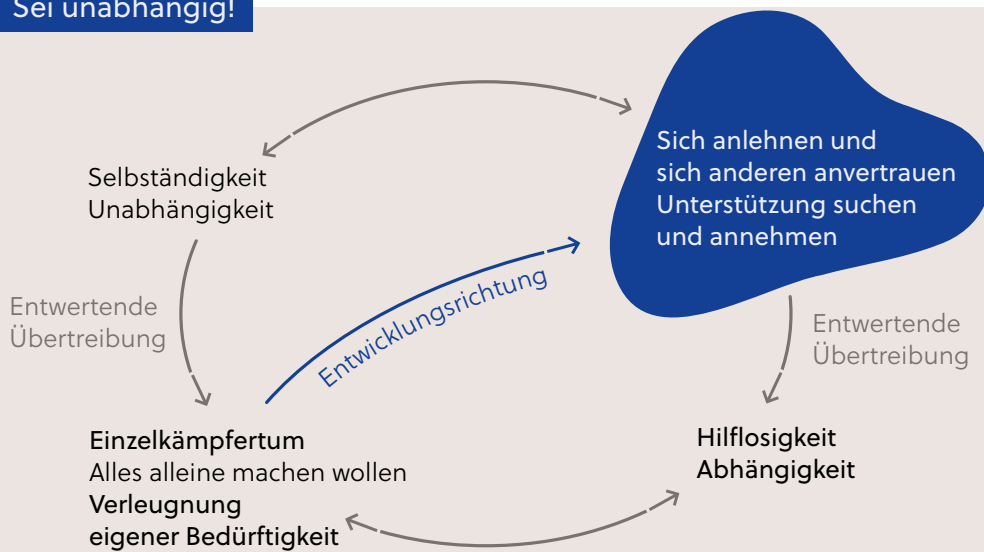


Das Ziel ist es hierbei, sich davon, es immer allen recht machen zu wollen, weg in Richtung Selbstbehauptung und dem Vertreten eigener Grenzen und Interessen zu entwickeln, ohne dabei in das andere Extrem des rücksichtslosen Egoismus zu fallen. Erste Schritte könnten darin bestehen, z. B. in leichteren Situationen oder gegenüber Menschen, die einem nicht so wichtig sind, seine eigenen Interessen zu vertreten oder „Nein“ zu sagen.

Förderliche Gedanken könnten sein:

- » Ich darf „Nein“ sagen.
- » Ich achte auf meine Bedürfnisse und Grenzen.
- » Ich Sorge auch für mich selbst.
- » Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- » Ich darf anecken.
- » Ich darf meine Meinung sagen.

Sei unabhängig!

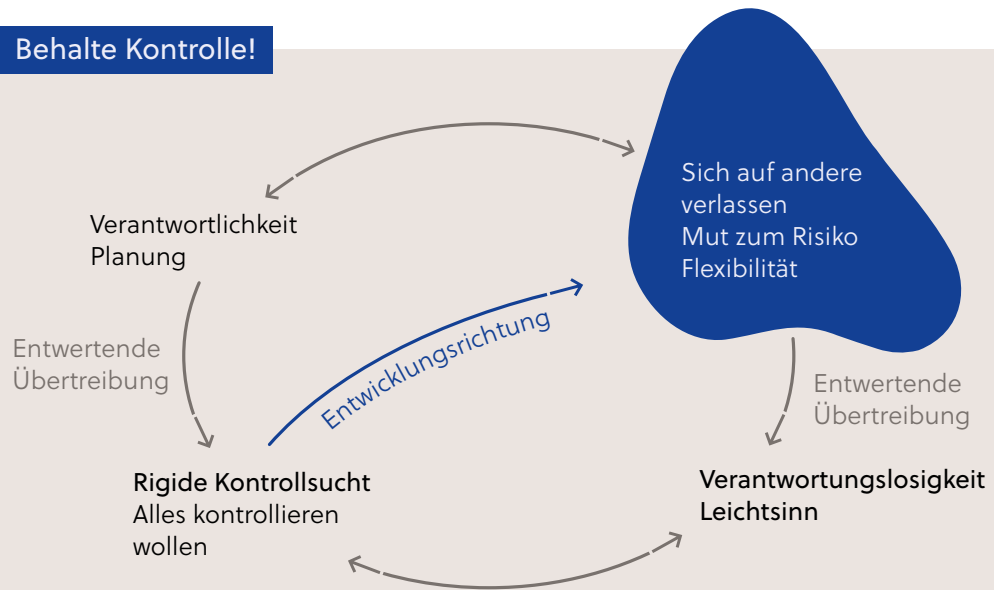


Bei diesem Stressverstärker soll eine Entwicklung vom Einzelkämpfertum weg in Richtung des sich Anlehns und sich anderen Anvertrauens angestrebt werden, ohne in hilflose Abhängigkeit zu rutschen. Das Ziel ist, Unterstützung suchen und annehmen zu können. Ein erster Schritt könnte z. B. sein, jemand anderen bei einer bestimmten Aufgabe um Hilfe zu bitten.

Förderliche Gedanken könnten sein:

- » Ich darf auch einmal Schwäche zeigen.
- » Schwächen sind menschlich.
- » Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- » Ich kann/darf mich auf andere verlassen.
- » Ich darf mich bei anderen anlehnen.
- » Ich darf meine Gefühle zeigen.

Behalte Kontrolle!

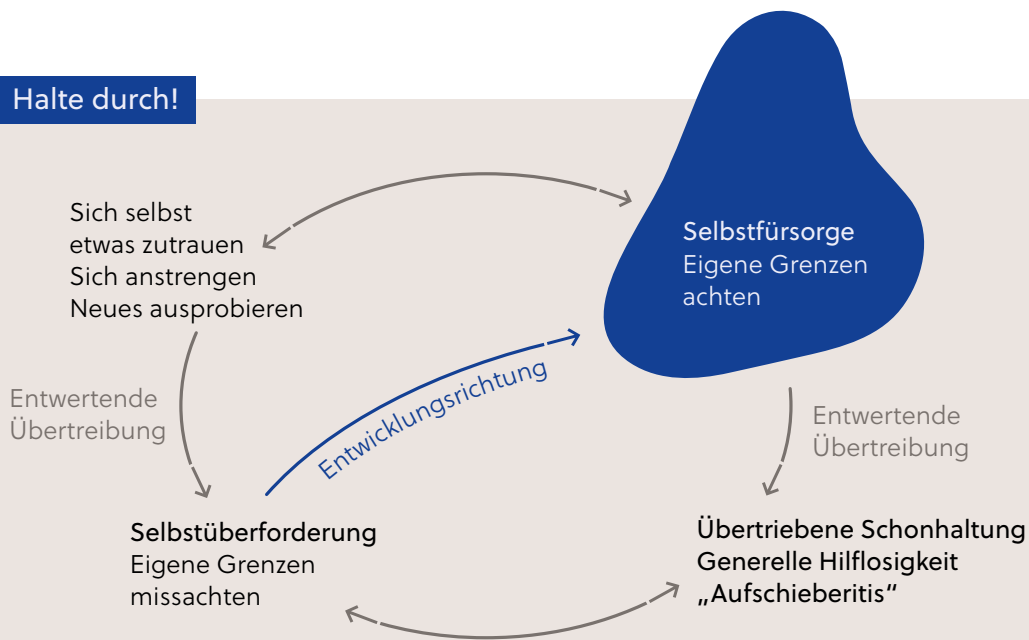


Hier soll versucht werden, sich von Kontrollsucht weg in Richtung Flexibilität zu entwickeln, ohne dabei in den Leichtsin zu überzugehen. Man soll sich auch auf andere verlassen können und einen gewissen Mut zum Risiko haben. Ein bevorstehendes Ereignis nicht in allen Einzelheiten zu planen, könnte z. B. einen ersten Schritt darstellen.

Förderliche Gedanken könnten sein:

- » Ich darf loslassen.
- » Risiko/Unsicherheit gehört zum Leben.
- » Ich darf ein Risiko eingehen.
- » Ich kann meine Entscheidungen korrigieren.
- » Ich kann/darf spontan sein.
- » Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.

Halte durch!



Das Ziel bei diesem Stressverstärker ist es, sich von der Selbstüberforderung zur Selbstfürsorge zu entwickeln und zu lernen, eigene Grenzen zu beachten, ohne dabei in eine übertriebene Schonhaltung überzugehen. Erste Schritte in diese Richtung könnten z. B. sein, sich Pausen zu gönnen, auch wenn man noch nicht vollständig erschöpft ist.

Förderliche Gedanken könnten sein:

- » Ich schaue auf mich.
- » Ich darf mich ausruhen/entspannen.
- » Ich darf es mir leicht machen.
- » Ich darf mich verwöhnen.
- » Ich darf mich und meinen Körper spüren.
- » Ich habe Bedürfnisse und Grenzen, und das ist gut.

Regenerative Stresskompetenz¹³

Nicht alle Stressoren können – oder sollen – vermieden, abgebaut oder vermindert werden. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Deswegen ist es umso wichtiger, dass Sie wissen, wie Sie Ihre körperliche und psychische Erregung dämpfen und abbauen können, damit Ihre Belastbarkeit langfristig erhalten bleibt.

Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können:

- » regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
- » Atemübungen
- » regelmäßige Bewegung
- » Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte
- » regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
- » lernen, die kleinen Dinge des Alltags achtsam zu genießen
- » ausreichender Schlaf
- » eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung
- » Tagesablauf mit ausreichenden kleinen Pausen zwischendurch

13 Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Abbildung 7: Arbeitsblatt – Stressbewältigung

Was hilft im Umgang mit Stress?

Wer und was unterstützt mich in Stressphasen?

Wie verschaffe ich mir Luft?

Meine bestehenden Ressourcen sind:

Welche Ressourcen könnte ich zu meinen Bestehenden ergänzen?

Kleine Schule der Entspannung

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – Kurzform¹⁴

Bei dieser Entspannungstechnik geht es darum, bestimmte Muskelgruppen im Körper anzuspannen und dann wieder zu lockern, um über die körperliche zur psychischen Entspannung zu gelangen. Mit einiger Übung werden Sie in der Lage sein, sich zu entspannen, wann Sie es wollen und wann Sie es brauchen.

Wichtig beim Üben ist, dass Sie Ihren Übungszeitpunkt und -ort so wählen, dass Sie genügend Zeit haben und eine angenehme störungsfreie Zone/Bereich schaffen. Achten Sie außerdem auf eine bequeme Sitzgelegenheit und -position und gemütliche Kleidung. Sie können Ihre Augen schließen oder offenhalten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst nach innen, auf Ihren Körper, und achten Sie auf Ihre Empfindungen während der Übung. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Spannen Sie die jeweiligen Muskelgruppen ca. 5–10 Sekunden lang an und nehmen Sie sich ca. 30–45 Sekunden Zeit um die Entspannung wirken zu lassen, bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe übergehen.

1. Arme

Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln

2. Kopf

Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken

3. Rumpf

Schultern nach hinten unten zusammendrücken und Bauchmuskeln anspannen

4. Beine

Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unter- und Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

Um die Entspannungsübung zu beenden, sagen Sie sich ganz bewusst, dass Sie die Übung nun beenden wollen und prägen Sie sich die Entspannungsgefühle gut ein. Beginnen Sie langsam, sich zu bewegen, strecken oder schütteln Sie sich und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen.

Wie jede andere Fähigkeit gelingt auch das Entspannen umso besser, je häufiger Sie es üben. Es wird empfohlen, täglich der Entspannung Raum zu geben. Andere Formen der Entspannung sind zum Beispiel Autogenes Training, Meditation, Qi Gong, Zeit in der Natur verbringen etc.

¹⁴ Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

Kleine Schule des achtsamen Genießens

Achtsamkeitsübung 1: Atem-Anker

1. Sitzen oder stehen Sie mit aufrechtem Rücken und entspannen Sie bewusst Ihre Schultern.
2. Schließen Sie Ihre Augen und legen Sie Ihre Hand auf Ihren Bauch.
3. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf Ihren Atem: Atmen Sie tief durch die Nase in den Bauch ein. Fühlen Sie, wie die Atemluft durch die Nase fließt, mühe-los in Ihren Körper einströmt, Ihr Bauch sich weitet und die Luft sich in Ihrem Körper verteilt. Spüren Sie beim Ausatmen, wie die Luft wieder aus dem Bauch heraus fließt, die Bauchdecke sich wieder senkt und wie der Luftstrom durch Ihre Nase nach außen strömt.

Achtsamkeitsübung 2: Achtsames Essen

Schenken Sie ihrem Essen Ihre ganze Aufmerksamkeit. Schauen Sie sich den Bissen auf ihrer Gabel genau an. Welche Form hat das Essen, welche Farbe, wie ist der Geruch? Welche Konsistenz hat es und wie verändert sich diese beim Kauen? Wie ist der Geschmack und wie der Nachgeschmack?

Alternativ: Nehmen Sie nur den ersten Bissen jeder Mahlzeit mit maximaler Aufmerksamkeit zu sich und achten Sie auf die Dinge in Schritt 1 der Achtsamkeitsübung.

Die sieben Genussregeln¹⁵

- » Genuss braucht Zeit.
- » Genuss muss erlaubt sein.
- » Genuss geht nicht nebenbei.
- » Wissen, was einem guttut.
- » Weniger ist mehr.
- » Ohne Erfahrung kein Genuss.
- » Genuss ist alltäglich.

15 Lutz, R., Sundheim, D. (2002). Das Euthyme Konzept: Genuss zum Wohle der Gesundheit – Psychologische Aspekte gesundheitsfördernder Ernährung. Internationaler Arbeitskreis für Kulturforschung des Essens. Mitteilungen 9: 14–24.

Achtsamkeitsübung 3: 5 Sinne

1. Sitzen oder stehen Sie mit aufrechtem Rücken und entspannen Sie bewusst Ihre Schultern.
2. Atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, stellen Sie sich mental auf die Übung ein.
3. 5 × Sehen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Sehsinn. Sehen Sie sich bewusst um und nennen Sie geistig fünf Dinge, die Sie sehen können, z. B. das Bild, das Bücherregal, den Spiegel, die Lampe, den Stift.
4. 4 × Spüren: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Tastsinn. Fühlen Sie ganz bewusst Ihren Körper und nennen Sie geistig vier Dinge, die Sie spüren können, z. B. einen leichten Windhauch, Wärme, die Sitzunterlage, die Uhr am Handgelenk.
5. 3 × Hören: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Hörsinn. Hören Sie sich bewusst um und nennen Sie geistig drei Dinge, die Sie hören können, z. B. Vogelgezwitscher, das Brummen des Kühlschranks, das Vorbeirauschen von Autos auf der Straße.
6. 2 × Riechen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Riechsinn. Atmen Sie bewusst ein und aus und nennen Sie geistig zwei Dinge, die Sie riechen können, z. B. die eigene Hautcreme, Kaffee.
7. 1 × Schmecken: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Geschmackssinn. Schlucken Sie bewusst und nehmen Sie eine Sache wahr, die Sie schmecken können, z. B. den Nachgeschmack eines Getränks.

Achtsamkeitsübung 4: Achtsam im Alltag

Für kurze Momente der Achtsamkeit im Alltag wählen Sie einfach eine oder mehrere alltägliche Aktivitäten und versuchen, bewusst auf Ihre Empfindungen zu achten während Sie diese durchführen. Versuchen Sie dabei, alle Ihre Sinne bewusst wahrzunehmen und einfach bewusst zu erleben, ohne Ihre Empfindungen zu bewerten. Die Aktivitäten können z. B. sein: eine Dusche, eine Tasse Tee trinken, Brot schneiden etc.

Mehrere Studien^{16,17,18} haben außerdem herausgefunden, dass der Aufenthalt in und die Wahrnehmung der Natur Erholung fördern. Versuchen Sie also, mehr Zeit in der Natur in Ihren Alltag einzubauen, z. B. Spaziergänge im Park, im Wald oder an einem See. Ebenso hilfreich ist es, wenn Sie die Natur häufiger achtsam wahrnehmen, z. B. einen Baum oder die Blumen am Wegrand bewusst betrachten.

16 Berman, M. G., Jonides, J., Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychol Sci*, 19(12), 1207–1212.

17 Lee, K. E., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Williams, N. S. G. & Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 182–189.

18 Gidlow, C. J., Jones, M. V., Hurst, G., Masterson, D., Clark-Carter, D., Tarvainen, M. P., ... Nieuwenhuijsen, M. (2016). Where to put your best foot forward: Psycho-physiological responses to walking in natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 22–29.

Kleine Schule des Schlafs¹⁹

Zwölf Tipps für Ihren gesunden Schlaf

1. Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung.
2. Seien Sie tagsüber körperlich aktiv (nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen).
3. Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke schon in den Nachmittagsstunden.
4. Halten Sie sich an regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten (stehen Sie auch am Wochenende und im Urlaub genauso früh auf wie an Arbeitstagen)
5. Schränken Sie Ihren Nikotinkonsum ein.
6. Vermeiden Sie Alkohol vor dem Zubettgehen.
7. Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit einem Völlegefühl zu Bett.
8. Halten Sie Ihre Tagesschlafepisoden unter 20 Minuten.
9. Denken Sie die für den nächsten Tag anstehenden Tätigkeiten nicht im Schlafzimmer, sondern in einem anderen Zimmer durch und schreiben Sie diese eventuell nieder.
10. Halten Sie sich tagsüber nicht im Bett auf. Nutzen Sie das Bett zum Schlafen und vermeiden Sie, darin auch fernzusehen, zu essen, zu arbeiten etc .
11. Entspannen Sie sich, bevor Sie zu Bett gehen.
12. Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie auf und lenken Sie sich mit einer angenehmen Beschäftigung ab. Gehen Sie wieder zu Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen.

Grübeln

Es kommt immer wieder vor, dass Menschen durch zu viele Gedanken im Kopf und das Nachgrübeln über diese Gedanken am Schlafen gehindert werden. Oft sind diese Menschen untertags sehr beschäftigt und erst nachts gehen ihnen aktuelle Probleme durch den Kopf. Hier könnte die Technik des „Gedankenstuhls²⁰“ helfen:

Beim „Gedankenstuhl“ geht es darum, aktuelle Probleme nicht im Bett zu „wälzen“, sondern sich tagsüber (ca. 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen) die Zeit zu nehmen, sich mit diesen Problemen an einem bestimmten Ort zu beschäftigen. Am besten bestimmen Sie hierfür einen Ort in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus, an dem Sie sich für ca. 30 Minuten mit Ihren Problemen auseinandersetzen. Verwenden Sie immer wieder denselben Ort, dieser wird dann zu Ihrem „Gedankenstuhl“. So trainieren Sie Ihr Gehirn, Ihre Probleme mit Ihrem „Gedankenstuhl“ anstatt Ihrem Bett zu assoziieren.

19 Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer.

20 Spiegelhalder, K., Backhaus, J. & Riemann, D. (2011). Fortschritte der Psychotherapie. Schlafstörungen. 2. Überarbeitete Aufl. Göttingen: Hogrefe.

Zusammenfassung

Akuter Stress kann förderlich sein, chronischer Stress hingegen hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Die Entwicklung von Stress geschieht auf mehreren Ebenen: durch die Stressoren, eigene Stressverstärker und die Stressreaktion. Zur Bewältigung von Stress kann an jeder Ebene angesetzt werden, indem man seine Stressauslöser verringert oder verändert, förderliche Denkweisen aufbaut und für genügend Erholung sorgt.



Meine persönliche Balance im Stress: Belastungen versus Kraftquellen

Belastung durch Krankheit

1. _____
2. _____
3. _____

Aktivitäten und Ausgleich

1. _____
2. _____
3. _____

Belastung und Stress im Alltag

1. _____
2. _____
3. _____

Soziale Kraftquellen und Unterstützung

1. _____
2. _____
3. _____

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

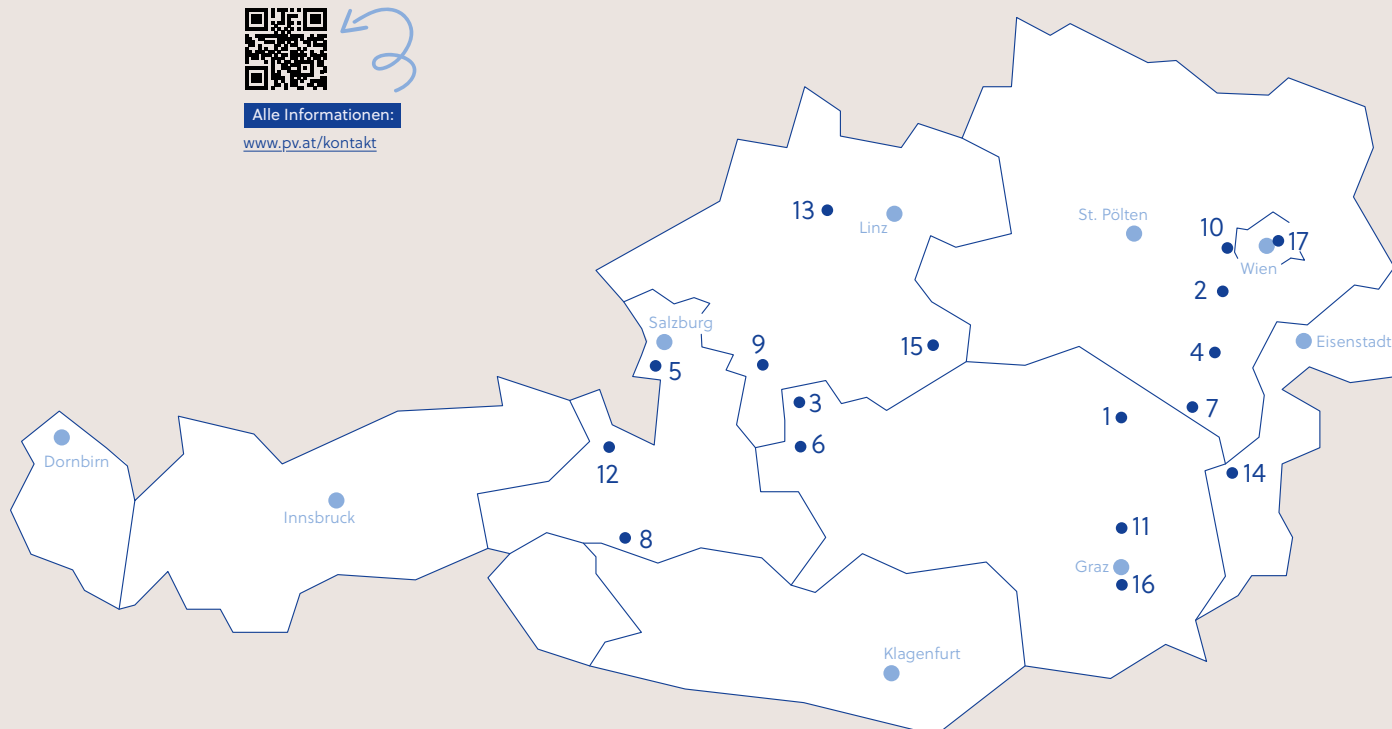
This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 28 evenly spaced horizontal grey lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The lines are uniform in color and thickness, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

Unsere Reha-Zentren und Landesstellen

Wir sind österreichweit für Sie da. Hier erhalten Sie alle Informationen zu unseren Standorten, Landesstellen und Reha-Zentren sowie die passenden Kontaktmöglichkeiten.



Alle Informationen:
www.pv.at/kontakt



- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Reha-Zentrum Aflenz | 10. Reha-Zentrum Laab im Walde |
| 2. Reha-Zentrum Alland | 11. Reha-Zentrum St. Radegund |
| 3. Reha-Zentrum Bad Aussee | 12. Reha-Zentrum Saalfelden |
| 4. Reha-Zentrum Felbring | 13. Reha-Zentrum Bad Schallerbach |
| 5. Reha-Zentrum Großgmain | 14. Reha-Zentrum Bad Tatzmannsdorf |
| 6. Reha-Zentrum Gröbming | 15. Reha-Zentrum Weyer |
| 7. Reha-Zentrum Hohegg | 16. PV ZAR Graz |
| 8. Reha-Zentrum Bad Hofgastein | 17. PV ZAR Wien |
| 9. Reha-Zentrum Bad Ischl | |

Kursbuch zur Stress- bewältigung

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Stress entsteht und wie er bewältigt werden kann. Finden Sie heraus, was Sie persönlich belastet und welche Gedanken Ihren Stress noch verstärken. Mit wirk-
samen Werkzeugen zur Stressbewältigung, wie Entspannungsübungen, Achtsamkeit und Schlaf-
hygiene können Sie Schritt für Schritt mehr Gelassenheit erreichen.