

Was ist eigentlich Stress?

Stressoren – Stressverstärker - Stressreaktion

Das Rahmenkonzept von Stress (Kaluza, 2011) unterscheidet zwischen drei verschiedenen Aspekten.

1. Stressoren

nennt man die Bedingungen, die zu Stressreaktionen führen können. Diese sind in der Regel sehr individuell. Beispiele für häufige Stressoren sind:

- Physikalische Stressoren: Lärm, Hitze, Kälte, Nässe ...
- Körperliche Stressoren: Verletzung, Schmerz, Hunger, Behinderung ...
- Leistungsstressoren: Zeitdruck, qualitative und/oder quantitative Überforderung, Prüfungen ...
- Soziale Stressoren: Konkurrenz, Isolation, Konflikte, Trennung, Verlust, sich alleine Fühlen, sich abgelehnt fühlen ...

2. Persönliche Stressverstärker

sind individuelle Motive, Einstellungen und Bewertungen mit denen Sie an eine potentiell belastende Situation herangehen. Dies beeinflusst das Auftreten sowie das Mass ihrer Stressreaktion. Beispiel: Ungeduld, Perfektionismus, sich nicht abgrenzen können, „Einzelkämpfer-Mentalität“ etc. Diese persönlichen Stressverstärker sind sozusagen das Bindeglied zwischen den Stressoren und Ihrer Stressreaktion.

3. Stressreaktion

bezeichnet die psychischen und körperlichen Reaktionen auf Stress:

- Körperliche Stressreaktionen
 - Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
 - reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
 - schnelleres Atmen
 - Schwitzen
 - Erhöhte Muskelanspannung
 - Erhöhter Blutdruck
 - Der Körper stellt Energie bereit
 - Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung...
- Psychische Stressreaktionen: alle Gedanken und Gefühle, die in einer belastenden Situation bei einer Person ausgelöst werden können z. B.
 - Innere Unruhe, Nervosität
 - Unzufriedenheit, Ärger
 - Angst zu versagen, sich zu blamieren
 - Gedanken wie z. B. „Das schaffe ich nie!“, „Jetzt ist alles aus!“
 - Selbstvorwürfe
 - Gedankenkreisen
 - „Leere“ im Kopf
 - Konzentrationsschwierigkeiten
 - „Tunnelblick“

Die körperlichen und psychischen Stressreaktionen können sich gegenseitig hochschaukeln. Diese Beeinflussung gilt auch umgekehrt. So kann durch Abbau der körperlichen Stressreaktion eine kognitive und emotionale Beruhigung eintreten. Eine Möglichkeit dazu ist das Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation“.