

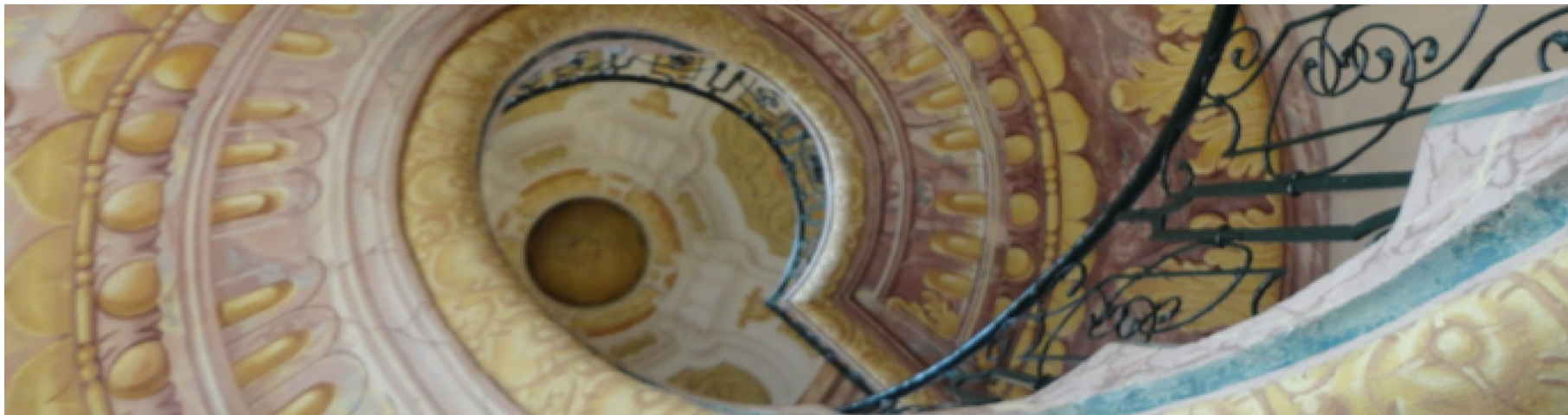
Concentria



Praxis für Bildung
und Beratung

Stressbewältigung

Workshop August 2020



Was ist Stress überhaupt?



Subjektiv kennen wir das «Gefühl» gestresst zu sein wohl alle:

- **wenn die Zeit trotz grosser Anstrengung einfach nicht reicht.**
- **wenn die Anforderungen so widersprüchlich sind, dass ein Gelingen nicht möglich erscheint.**
- **wenn Informationen und Störungen ungefiltert auf uns einprasseln.**
- **.....**

Was ist Stress überhaupt?

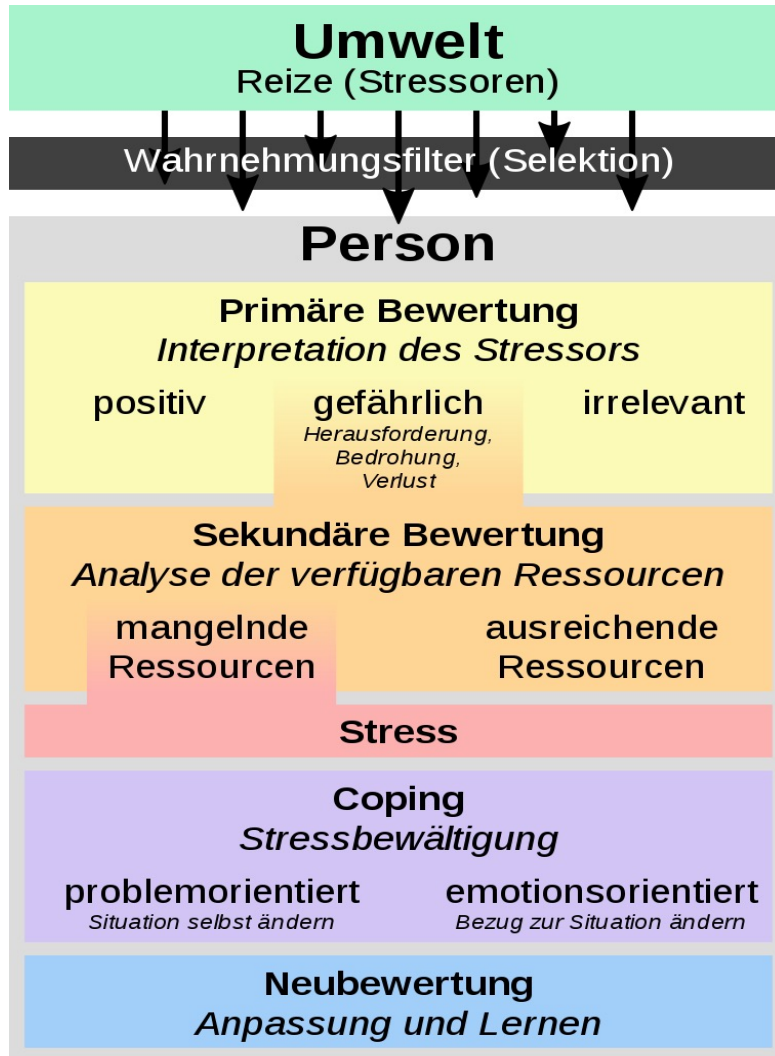


Aus wissenschaftlicher Sicht ist Stress nicht ein Umstand, sondern eine **neuro- und psychobiologische Reaktion auf einen Stressor.**

Die WHO definiert Stress folgendermassen:

„Stress tritt bei einer Person auf, wenn die an sie gestellten Anforderungen im Verhältnis zu ihren persönlichen Ressourcen und Strategien als nicht bewältigbar wahrgenommen werden. »

Stressmodell nach Lazarus



Jeder Mensch bewertet Situationen und deren Belastung unterschiedlich, und damit auch deren Bedrohlichkeit.

Entsprechend individuell ist folglich auch die Stressreaktion.

Diese Sicht soll aber nicht darüber hinweg täuschen, dass es **Ereignisse und Umstände** gibt, die ein **grosses Risiko für stressbedingte Erkrankungen** mit sich bringen!

Einflussfaktoren auf das Stresserleben

Stressverstärkender Denkstil

- **selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen / Erfahrungen**
- **Überbewertung der Folgen negativer Ereignisse**
- **unerfüllbare Ansprüche stellen (an sich und an andere)**
- **generalisieren der eigenen Vorstellungen (So muss es sein!)**

Befinden

- **Generelles Befinden, Gesundheitszustand, Lebensbalance**

Konstitution

- **Reaktivität**
- **Grad an Sensibilität**



Folgen von chronischem Stress

Ebene	kurzfristige Wirkung	langfristige Wirkung
Körper	<p>Erhöhter Blutdruck</p> <p>Erhöhte Herzfrequenz</p> <p>Ausschüttung von Hormonen</p>	<p>Psychosomatische Beschwerden</p> <p>Herz-Kreislauf-Erkrankungen</p>
Psyche	<p>Anspannung</p> <p>Gereiztheit</p> <p>Unangemessener Ärger</p>	<p>Geringes Selbstwertgefühl</p> <p>Depressivität</p> <p>Zynismus</p>
Verhalten	<p>Tendenz zu „mehr desselben“</p> <p>Verlust an Flexibilität</p> <p>Rücksichtslosigkeit</p>	<p>Stereotypes Verhalten</p> <p>Rigidität</p> <p>Risiko- und Suchtverhalten</p>
Soziales Umfeld	<p>Konflikten aus dem Weg gehen</p> <p>Rückzug</p>	<p>Isolation</p> <p>Zunehmender Verlust des sozialen Umfeldes</p>

Stress - Ampel



Achtsamkeit - mehr als ein Hype?



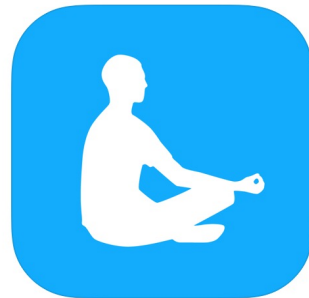
Achtsamkeit ist ein Form von Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist,
- sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht
- und nicht wertend ist. (Jon Kabat-Zinn)



MBSR ist die Abkürzung von «Mindfulness-Based Stress Reduction» und wird übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die positiven Wirkungen des MBSR nachgewiesen.

Apps für die Achtsamkeitspraxis



Die Achtsamkeit App 4+

Meditation für Jeden
MindApps

★★★★★ 4,5, 190 Bewertungen

Gratis · In-App-Käufe möglich

Screenshots [iPhone](#) [Apple Watch](#)



Beizug von externer Unterstützung

Wann braucht es externe Unterstützung?

- Wenn kollegiale Unterstützung und erlernte Bewältigungsstrategien nicht reichen
- Bei ausgeprägt stressverstärkendem Denkstil (z.B. Perfektionismus)
- Bei anhaltender Verdrängung und Anzeichen einer Co-Abhängigkeit
- Wenn sich Symptome von langanhaltendem Stress zeigen (s. Folie 3)

Welche Unterstützung gibt es?

- Kurse in Stressbewältigung (z.B. MBSR)
- Coaching oder psychologische Beratung
- Medizinische Hilfe über den Hausarzt
- Kuraufenthalte in spezialisierten Einrichtungen



Referentin



Helene Nüesch

- Coach und Supervisorin bso
- Wirtschaftsmediatorin Trigon
- Trainerin für Mindfulness in Organisationen
- Inhaberin und Geschäftsleiterin der Concentria GmbH

Concentria GmbH | Praxis für Bildung und Beratung

Waisenhausstrasse 17 | 9000 St. Gallen

helene.nueesch@concentria.ch | <https://www.concentria.ch/>

