

StressBewältigung

Wie man Stress erkennt und
lernt, ihn zu nutzen.

Wie spürt man Stress im Alltag?

- Schlaflosigkeit
- Magenverstimmung
- Kurzatmigkeit
- Herzfrequenz
- Verspannungen
- Müdigkeit



Achte auf deine Stressreaktionen und lerne, welcher Stresstyp du bist.

Welche Auswirkungen hat Stress auf den Körper?

- Magen/Darm-Erkrankungen
- Diabetes
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs



Kontrollierst man seine Stressreaktionen, lebt man gesünder und länger.



Ist man Stress schutzlos ausgeliefert?

- Nein, der Umgang mit Stress ist jederzeit lernbar
- Stress zeigt sich: In emotionaler, körperlicher und mentaler Gesundheit
- Verändert man seine Einstellung, verändert man sein Stresslevel



Stress ist Teil des Leben. Nimm ihn an und lerne, ihn zu nutzen.



Welche Körperreaktionen zeigen sich bei Stress?

- Herzfrequenz
- Negative Gedanken
- Katastrophisieren
- Atemfrequenz
- Kopfschmerzen



Lernt man die Reaktionen zu deuten, kann man seinen Körper beeinflussen.



Was läuft im Körper in stressigen Situation ab?

- Körper legt Schalter um; Hormonausschüttung (Adrenalin und Cortisol)
- Atmung beschleunigt sich
- Herzfrequenz steigt
- Arterien und Venen weiten sich; bessere Durchblutung
- Überlebensmodus: **Kampf oder Flucht**



Reaktion läuft automatisch ab. Diese Reaktion hilft, höchste körperliche und mentale Leistungen zu vollbringen.

Was passiert im Körper bei Überforderung?

- Körper drückt den **Panikknopf**; Hormonausschüttung (Adrenalin und Cortisol)
- Atmung beschleunigt sich massiv
- Herzrasen
- Arterien und Venen verengen sich; Blut strömt in das **Körperzentrum**
→ **Energielosigkeit**
- Überlebensmodus: **Starre**



Atmung setzt Teufelskreislauf in Gang. Körper bereitet sich auf bevorstehende Verletzungen vor. Schnelles Handeln und Denken ist nicht mehr möglich.

Was macht Stress gefährlich?

- Konstanter Alltagsstress
- Rastlosigkeit
- Nach 1 Stunde weiterhin massive Stressreaktion
- Anhaltender Cortisol-Spiegel
- Bestehender hoher Blutdruck
- Hohe Herzfrequenz



Moderner Lebensstile hält den Cortisol-Spiegel sehr lange hoch. Verschiedene Techniken helfen, sich schnell zu entspannen.

Was hilft, um mit Stress besser umzugehen?

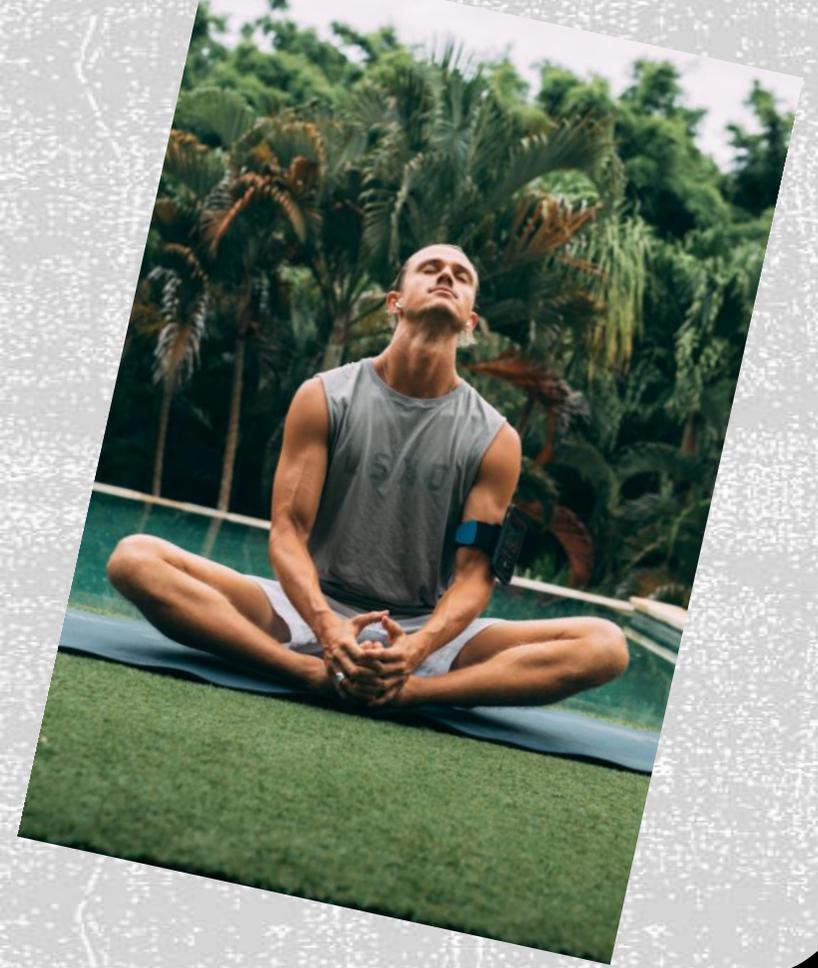
- Körperreaktion registrieren und akzeptieren
- Positive Selbstgespräche
- Box-Atmung (je 4 Sek.)
- Achtsamkeitsübungen (Meditation etc.)
- Bewegung
- Mach Großes ganz klein



Es beginnt mit der bewussten Wahrnehmung der Körperreaktion. Je schneller die Stressreaktionen heruntergefahren wird, desto besser für den Körper.

Wie ist deine Einstellung zu Stress?

- Jeder empfindet Stress unterschiedlich
- Körper beeinflusst Geist und umgekehrt
- Die Atmung ist der Schlüssel
- Stress ist gut und hilft bei Herausforderungen
- Jeder kann seine Stressreaktion kontrollieren



Niemand außer man selbst ist verantwortlich, ein gesundes und langes Leben zu führen.





„Wenn man jegliches Risiko vermeidet, weiß man nie wozu man fähig ist.“

Physis - Stressebene

Stresstyp Typ A	Typ B	Typ C
Magen- und Darmprobleme, Verstopfungen oder Durchfall	Erschöpfung	Müdigkeit und Erschöpfung
Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur, Kopfschmerzen	Hautprobleme	Verminderte Leistungsfähigkeit
Aufgeblähter Bauch unter Stress	Niedriger Blutdruck, kalte Hände/ Füße	Bauchkrämpfe und Entzündung
Häufige Erkältung und Infekte	Hohes Schlafbedürfnis	
	Häufige Erkältung	



Verhalten - Stressebene

Stresstyp Typ A	Typ B	Typ C
Erhöhtes Arbeitstempo, intensive Kontrollmaßnahme	Überschätzt seine Kräfte	Passives Verhalten
Kann nicht Nein sagen, nimmt zu viele Aufgaben an	Passiv und zieht sich zurück	Kein Interesse an Aktivitäten
Schlafmangel	Trinkt zu wenig Wasser	Distanz zu Mitmenschen
Unruhig, Wippen mit Füßen oder schnelles Sprechen	Viele To-Do-Listen	
Isst und trinkt zum Zweck der Entspannung		



Emotionen - Stressebene

Stresstyp Typ A	Typ B	Typ C
Sorgt und ärgert sich schnell	Fühlt sich labil und ohnmächtig	Entfremdet und langweilt sich
Ungeduldig und aufbrausend	Schnell irritiert	Wenig Antrieb und Motivation
Hängt frustrierenden Erfahrungen lange nach		Wenig ausgeprägtes Selbstbild



Mental - Stressebene

Stresstyp Typ A	Typ B	Typ C
Neigt zu Vergesslichkeit	Konzentration unter Druck fällt schwer	Ausgeprägte Müdigkeit
Nicht fokussiert unter Stress		
Schlechte Konzentrationsfähigkeit		

