



Fachbereich  
Mentale Fitness/Entspannung

## **Lehrbrief Berater/in für Stressmanagement**

---

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	7
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs .....	12
<b>1 Theoretische Grundlagen .....</b>	<b>13</b>
1.1 Stress ein Alltagsproblem? .....	13
1.2 Der Stressbegriff und seine Entstehungsgeschichte .....	18
1.3 Theorien und konzeptionelle Ansätze zur Erklärung von Stress.....	23
1.3.1 Neurohormonelle Regulation und Stress .....	24
1.3.2 Kognitiv-emotionale Regulation und Stress .....	26
1.3.3 Handeln in Anforderungs- bzw. Leistungssituationen und Stress in verschiedenen Kontexten.....	32
1.3.4 Regulationsebenen des Nervensystems und Stress.....	38
1.4 Das Modell der zwei Stressachsen .....	53
1.4.1 Ablauf Stressgeschehen im menschlichen Organismus .....	54
1.4.2 Merkmale des Stressbegriffs .....	56
1.5 Stress am Arbeitsplatz.....	59
1.6 Stresszustände .....	62
1.7 Psychische Stressfolgen am Beispiel des Burnout-Syndroms.....	63
1.8 Stressberatung .....	65
<b>2 Inhalte und methodische Ansätze bei der Entwicklung von Stresskompetenz .....</b>	<b>71</b>
2.1 Inhaltliche Schwerpunkte bei der Entwicklung von Stresskompetenz .....	71
2.2 Das Konzept des Multimodalen Stresskompetenztrainings .....	76
<b>3 Persönlichkeitsbesonderheiten und Gesundheit als Ressourcen für     Stresskompetenz .....</b>	<b>88</b>
3.1 Persönlichkeitsressourcen und Stresskompetenz .....	88
3.1.1 Vertrauen in das eigene Leben und Sicherheitsgefühl .....	90
3.1.2 Innere Maßstäbe für die Bewertung von Stressfaktoren und die eigene Handlungskompetenz .....	92
3.1.3 Motivation und eigenständige Zielsetzung .....	98
3.1.4 Die Einstellung zu sich selbst und Selbstverantwortung.....	102
3.2 Soziale Beziehungen als Ressourcen für Stresskompetenz .....	107
3.3 Körperliche Gesundheit und Belastbarkeit in Stresssituationen .....	111
3.3.1 Körperwahrnehmung als gesundheitsfördernder Schutzfaktor .....	114
3.3.2 Ernährung als gesundheitsfördernder Schutzfaktor .....	117
3.4 Resilienz als gesundheitsförderlicher Schutzfaktor .....	120
<b>4 Stresskompetenz durch Verbesserung kognitiv-emotionaler Prozesse .....</b>	<b>124</b>
4.1 Stresssignale wahrnehmen .....	124
4.2 Stressverstärkende und stressmindernde kognitiv-emotionale Muster erkennen und analysieren .....	131

4.3	Stressverstärkende und -mindernde kognitiv-emotionale Muster verändern.....	136
4.4	Stresswirkung durch Gedankenstopp reduzieren .....	143
5	Stresskompetenz durch Spannungsregulation .....	148
5.1	Optimale Belastungs- und Erholungsdynamik durch aufgabenbezogene Spannungsregulation .	148
5.2	Entspannende Tätigkeiten und Genießen.....	157
5.3	Methoden und Verfahren des systematischen Entspannungstrainings.....	162
5.3.1	Grundlagen des Entspannungstrainings .....	162
5.3.2	Autogenes Training (AT) und Progressive Relaxation (PR) .....	168
5.3.3	Die Übungssysteme Eutonie, Feldenkrais-Methode und Konzentrative Entspannung .....	172
5.3.4	Yoga, Qi Gong und Tai Chi .....	175
5.3.5	Atemtherapie und Atemübungen .....	176
5.3.6	Körper- und Phantasiereisen sowie Entspannungsmusik.....	178
5.4	Entlastende Entspannungsübungen in der Stressberatung .....	181
5.4.1	Übergreifende didaktisch-methodische Prinzipien.....	181
5.4.2	„Kleine Übungssammlung für den Stressberater“ .....	183
6	Stresskompetenz durch Handlungsstrategien und Verhaltensänderung .....	197
6.1	Copingstrategien.....	197
6.2	Systematisches Problemlösen.....	201
6.3	Veränderung von Verhaltensgewohnheiten .....	208
6.4	Weniger Zeitdruck durch Zeitmanagement .....	213
6.5	Bessere Anforderungsbewältigung durch mentale Vorbereitung .....	221
6.6	Training sozialer Kompetenz .....	228
7	Planung von Trainingsprogrammen für Stresskompetenztraining .....	239
7.1	Grundlagen für die Erstellung von Trainingsprogrammen im Stresskompetenztraining .....	239
7.2	Kursprogramm für das Training in der Gruppe .....	241
7.3	Programm für die Einzelberatung.....	247
7.4	Ausblick - Stresskompetenztraining im beruflichen Kontext.....	250
	Nachwort .....	255
	Anhang.....	257
	Arbeitsmittel .....	257
	Lösungen und Kommentare zu den Übungen .....	279
	Tabellenverzeichnis.....	288
	Abbildungsverzeichnis .....	288
	Glossar .....	290
	Literaturverzeichnis .....	301

## 4 Stresskompetenz durch Verbesserung kognitiv-emotionaler Prozesse

---



### Lernziele

---

#### Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- können Sie Stresssignale und ihre Bedeutung für die Selbstreflexion und Selbstregulation nennen sowie dieses Wissen an Kunden vermitteln,
  - sind Sie in der Lage, mit Kunden bzw. Kursteilnehmern individuelle stressverstärkende und stressmindernde Denkmuster analysieren zu können,
  - können Sie mit Kunden bzw. Kursteilnehmern stressverstärkende und stressmindernde Denkmuster verändern,
  - können Sie methodische Möglichkeiten zum Stoppen unerwünschter Gedanken (Gedankenstopp) nennen und vermitteln.
- 

### 4.1 Stresssignale wahrnehmen

In Kapitel 1.2 wurde herausgearbeitet, dass der Organismus in einer Stresssituation mit einem biologisch angelegten, sinnvollen Verhaltensmuster reagiert. An dieser Reaktion sind alle **Regulationsebenen** (siehe Tab. 7) des Menschen beteiligt, d. h. sie erfolgt immer auf der kognitiven, emotionalen, vegetativ-hormonellen und muskulären Ebene. Die von diesen Ebenen ausgesendeten Signale werden mehr oder weniger bewusst wahrgenommen. Die meisten Menschen können persönliche Stresssignale benennen, wobei ihnen in der Regel die einzelnen Regulationsebenen unterschiedlich bewusst werden. Beispielsweise erkennen die einen Stresswirkungen an Nackenverspannung und Kopfschmerz (muskuläre Ebene), die anderen an Reaktionen im Magen- und Darmbereich (vegetative Ebene), manche an Konzentrationsstörungen (kognitive Ebene) und wieder andere an einem negativen inneren Spannungszustand (emotionale Ebene).

In Tab. 8 wird der Einfluss von Stress auf die unterschiedlichen psychischen und körperlichen **Regulationsebenen** charakterisiert und eine Zuordnung der wichtigsten Stresssignale vorgenommen. Nutzen Sie diese Übersicht zur Information Ihrer Teilnehmer.

Tab. 8: Einfluss von Stress auf die Regulationsebenen

<b>Ebene</b>	<b>Charakteristik</b>	<b>Stresssignale</b>
<b>kognitive Reaktionen</b>	Anhaltender Stress engt die Wahrnehmung und Informationsaufnahme ein, Lern- und Gedächtnisleistungen sowie die Handlungsflexibilität nehmen ab.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konzentrationsstörungen</li> <li>• Tagträumen</li> <li>• Gedächtnisstörungen</li> <li>• Leistungseinbußen</li> <li>• Verengung im Denken und Handeln (Scheuklappeneffekt/Rigidität)</li> <li>• Realitätsflucht</li> <li>• Wahrnehmungsverschiebungen</li> <li>• Alpträumen</li> <li>• negative Gedanken („warum immer ich“ u. a.), Gedankenkreisen</li> </ul>
<b>emotionale Reaktionen</b>	Bei Dauerstress entstehen Gefühlszustände, die letztlich den Grundmustern Aggression (Angriffstendenz), Angst (Fluchttendenz) oder Hilflosigkeit entsprechen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggressionsbereitschaft, aggressives Verhalten</li> <li>• Angstgefühle bis Panik</li> <li>• Unsicherheit</li> <li>• Unzufriedenheit</li> <li>• Unausgeglichenheit, Gefühlsschwankungen</li> <li>• Nervosität, Gereiztheit</li> <li>• Depression, Apathie</li> </ul>
<b>vegetativ-hormonelle Reaktionen</b>	Die aktuell sinnvolle Erhöhung der Leistungs- bzw. Reaktionsbereitschaft führt bei Dauerstress zu anhaltenden Fehlreaktionen und Beschwerden in den unterschiedlichen Organismen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herz-Kreislauf-Beschwerden</li> <li>• Herzrasen, Herzstolpern</li> <li>• hoher und/oder labiler Blutdruck</li> <li>• Darm- und Magenbeschwerden, Verdauungsbeschwerden</li> <li>• Schlafstörungen, chronische Müdigkeit</li> <li>• Anfälligkeit für Infektionen</li> <li>• Verschiebung des Hormonhaushaltes</li> <li>• Veränderung des Cholesterinspiegels</li> <li>• Zyklusstörungen bei der Frau</li> <li>• Verminderung der Samenproduktion beim Mann, sexuelle Funktionsstörungen</li> <li>• übermäßiges Schwitzen</li> <li>• Hautveränderungen</li> <li>• Schwindelanfälle</li> <li>• Atembeschwerden</li> <li>• Migräne</li> </ul>
<b>Muskuläre Reaktionen</b>	Anhaltende Anspannung verbraucht unnötig Energie, verursacht chronische Verspannung in ganzen Körperpartien, z. B. Schulter, Nacken und kann Schmerzkreislauf auslösen, z. B. Spannungskopfschmerz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktuell z. B. nervöse rhythmische Bewegungen (Fußwippen), starre Mimik, Händezittern, Stottern</li> <li>• allgemeine Verspanntheit</li> <li>• leichte Ermüdbarkeit</li> <li>• Krampfneigung</li> <li>• Muskelzittern, Ticks</li> <li>• Entspannungsunfähigkeit</li> <li>• Rücken- und Kopfschmerzen</li> </ul>

Es gibt auch individuell differenzierte Reaktionen in unterschiedlichen Stresssituationen, z. B. wird man rot, wenn einem etwas peinlich ist und blass, wenn man erschrickt.

Die unterschiedliche Wahrnehmung kann dadurch bedingt sein, dass der jeweilige Bereich besonders anfällig ist, d. h. eine gewisse individuelle Schwachstelle darstellt, dass die Signale aus diesem Bereich besonders stark sind und leichter wahrgenommen werden und/oder die innere Aufmerksamkeit eher auf sie gerichtet ist, d. h. man erwartet das Stresssignal an dieser Stelle.

Auf der vegetativ-hormonellen Regulationsebene können individuelle Unterschiede der erlebten Stresssignale auch durch die **vegetative Ausgangslage** bedingt sein, d. h. das Verhältnis von Sympathikus und Parasympathikus (Vagus) in Ruhe kann sich bei einzelnen Personen stärker in die eine oder andere Richtung verschieben. Man spricht dann von eher sympathikotonen oder eher vagotonen Reaktionstypen (Tab. 9). Die meisten Menschen liegen allerdings im Mittelbereich und können in unterschiedlichen Stresssituationen sowohl in die eine als auch in die andere Richtung reagieren.

Tab. 9: Sympathikotone und vagotone Ausrichtung

Stressreaktionen bei eher <i>sympathikotoner</i> Ausrichtung	Stressreaktionen bei eher <i>vagotoner</i> Ausrichtung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluthochdruck</li> <li>• wenig und kalter Schweiß, leichtes Schwitzen</li> <li>• zu tiefe Atmung</li> <li>• Erschlaffung des Magens, Verstopfung durch zu träge Darmtätigkeit</li> <li>• erhöhter Blutzucker und Blutfettspiegel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• niedriger Blutdruck</li> <li>• starkes Schwitzen</li> <li>• leichtes Frieren</li> <li>• Atemnot durch verengte Bronchien</li> <li>• Verkrampfung des Magens</li> <li>• Verstopfung oder Durchfälle durch Verkrampfung des Dickdarmes</li> <li>• zu niedriger Blutzuckerspiegel</li> </ul>

Stresssignale sind grundsätzlich sehr nützlich, denn sie schärfen den Blick für die eigene Situation und/oder die Atmosphäre in einem sozialen Kontext. **Stresssignale sind primär keine Krankheitszeichen.** Sie geben vielmehr darüber Auskunft, welche Organe bzw. Organsysteme individuell besonders auf Stress reagieren und in der Folge bei chronischem Stress gestört werden bzw. erkranken können.

Die Wahrnehmung der Stresssignale ist Voraussetzung für die Selbstregulation in Stresssituationen. Nur das, was bewusst wird, kann richtig eingeordnet, bewertet und beeinflusst werden. Wer z. B. Signale aus der muskulären Ebene wie Fehlhaltungen, Nackenverspannung, Zähneknirschen u. a. nicht wahrnimmt oder verdrängt, kann die entsprechenden Stressreaktionen auch nicht beeinflussen, z. B. durch Entspannungsübungen. Bei andauerndem, unbewältigtem Stress nimmt die Stärke der Signale zu und sie können sich in Funktionsbeeinträchtigungen ausdrücken. Aber gerade diese ernst zu nehmenden Stresssignale werden von vielen Menschen nicht als solche wahrgenommen oder werden oft bagatellisiert, z. B. Veränderungen im Aufmerksamkeits- und Konzentrationsverhalten, Schlafprobleme, anhaltende Gereiztheit, Infektionsanfälligkeit.

Andererseits kommt es darauf an, die Stresssignale real zu bewerten. Eine Überbewertung hätte z. B. eine stressverstärkende Wirkung. Sie haben vielleicht schon selbst erlebt, dass sich bei einem Vortrag, einer Präsentation oder in der Arbeit mit einer Gruppe beim Sprechen Ihr Atemverhalten verändert und sich dies auch auf Ihre Stimme auswirkt. Es wird Ihnen bewusst, dass Sie aufgeregt sind, sich in einer Stresssituation befinden, und dass Ihre soziale Umgebung dies wahrnimmt. Beides zusammen kann die Stressreaktion verstärken (z. B. es ist Ihnen peinlich) und sich auf Ihr Handeln auswirken. In einem solchen Falle geht es darum, eine individuell möglichst effektive **Regulationsstrategie** zu finden. Diese kann eher kognitiv-emotional – also mental – ausgerichtet sein, z. B. Sie sagen sich: „Das ist ja nicht so schlimm, es gehört zu mir und ich weiß, nach einigen Minuten merkt man mir nichts mehr an.“ Eine andere Strategie könnte eher im vegetativen Bereich und in der Handlungsregulation liegen, z. B. Sie wenden eine kurze Atemübung an und/oder Sie sprechen bewusst langsam, machen Pausen und beruhigen den Atem, stellen eine Frage und lassen einen Teilnehmer sprechen, lenken sich kurz ab und trinken einen Schluck Wasser.

Die eigenen Erfahrungen hinsichtlich der Wahrnehmung von Stresssignalen helfen, auch Stressreaktionen bei anderen Menschen zu erkennen und beispielsweise in der Kommunikation zu berücksichtigen.

Die folgenden **zwei Übungen** können Sie sowohl in der Gruppen- als auch in der Einzelarbeit zu diesem Thema einsetzen.

### **1. Stresssignale erkennen und reflektieren**

#### **Lernziel:**

Die eigenen Stresssignale erkennen; diese durch Austausch mit anderen Teilnehmern einordnen und bewerten können sowie bewährte Regulationsstrategien bewusst machen und damit das Erlernen und den Einsatz von Strategien und Techniken zur Verbesserung der Stresskompetenz anzuregen bzw. zu motivieren.

#### **Methode:**

Selbsteinschätzung an Hand eines Fragebogens Abb. 25, Diskussion der Ergebnisse und Wissensvermittlung zu typischen Stresssignalen aus den unterschiedlichen Ebenen.

Erproben Sie den folgenden Fragebogen zur Einschätzung von Abb. 25 an sich selbst!