

Lehrbrief

Berater/in für Stressmanagement

BSA-Akademie  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management



## Inhaltsverzeichnis

<b>1 THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....</b>	<b>9</b>
1.1 Stress ein Alltagsproblem?.....	9
1.2 Der Stressbegriff und seine Entstehungsgeschichte .....	15
1.3 Theorien und konzeptionelle Ansätze zur Erklärung von Stress.....	20
1.3.1 Neurohormonelle Regulation und Stress .....	21
1.3.2 Kognitiv-emotionale Regulation und Stress .....	23
1.3.3 Handeln in Anforderungs- und Leistungssituationen und Stress.....	30
1.3.4 Regulationsebenen des Nervensystems und Stress .....	35
1.4 Zusammenfassung der Stresstheorien .....	52
1.5 Stress am Arbeitsplatz.....	58
1.6 Psychische Stressfolgen: Das Burnout-Syndrom.....	61
1.7 Stresszustände und Beratung.....	63
<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 .....	75
<b>3 PERSÖNLICHKEITSBESONDERHEITEN UND GESUNDHEIT ALS RESSOURCEN FÜR STRESSKOMPETENZ.....</b>	<b>86</b>
3.1 Persönlichkeitsressourcen und Stresskompetenz.....	86
3.1.1 Vertrauen in das eigene Leben und Sicherheitsgefühl .....	89
3.1.2 Innere Maßstäbe für die Bewertung von Stressfaktoren und die eigene Handlungskompetenz .....	91
3.1.3 Motivation und eigenständige Zielsetzung. ....	96
3.1.4 Die Einstellung zu sich selbst und Selbstverantwortung. ....	100
3.2 Soziale Beziehungen als Ressourcen für Stresskompetenz .....	105
3.3 Körperliche Gesundheit und Belastbarkeit in Stresssituationen .....	110
<b>4 STRESSKOMPETENZ DURCH VERBESSERUNG KOGNITIV-EMOTIONALER PROZESSE .....</b>	<b>122</b>
4.1 Stresssignale wahrnehmen .....	122
4.2 Stressverstärkende und stressmindernde kognitiv-emotionale Muster erkennen und analysieren .....	129
4.3 Stressverstärkende und -mindernde kognitiv-emotionale Muster verändern.....	135

4.4 Stresswirkung durch Gedankenstopp reduzieren.....	142
<b>5 STRESSKOMPETENZ DURCH SPANNUNGSREGULATION.....</b>	<b>148</b>
5.1 Optimale Belastungs- und Erholungsdynamik durch aufgabenbezogene Spannungsregulation.....	148
5.2 Entspannende Tätigkeiten und Genießen .....	156
5.3 Methoden und Verfahren des systematischen Entspannungstrainings .....	163
5.3.1 Grundlagen des Entspannungstrainings.....	164
5.3.2 Autogenes Training (AT) und Progressive Relaxation (PR) .....	170
5.3.3 Die Übungssysteme Eutonie, Feldenkrais-Methode und Konzentratve Entspannung .....	174
5.3.4 Yoga, Qi Gong und Tai Chi.....	177
5.3.5 Atemtherapie und Atemübungen .....	178
5.3.6 Körper- und Phantasiereisen sowie Entspannungsmusik .....	179
5.4 Entlastende Entspannungsübungen.....	182
5.4.1 Übergreifende didaktisch-methodische Prinzipien .....	183
5.4.2 Übungen aus der Progressiven Relaxation und dem Autogenen Training ....	185
5.4.3 Atemübungen und Entspannung.....	188
5.4.4 Übung aus der Feldenkrais-Methode.....	189
5.4.5 Körperreise .....	191
5.4.6 Phantasiereise und Ruhebild .....	194
<b>6 STRESSKOMPETENZ DURCH HANDLUNGSSTRATEGIEN UND VERHALTENSÄNDERUNG .....</b>	<b>200</b>
6.1 Copingstrategien .....	200
6.2 Systematisches Problemlösen.....	205
6.3 Veränderung von Verhaltensgewohnheiten .....	213
6.4 Weniger Zeitdruck durch Zeitmanagement .....	218
6.5 Bessere Anforderungsbewältigung durch mentale Vorbereitung.....	227
6.6 Training sozialer Kompetenz.....	236
<b>7 PLANUNG VON TRAININGSPROGRAMMEN FÜR STRESSKOMPETENZ- TRAINING .....</b>	<b>246</b>
7.1 Kursprogramm für Gruppentraining .....	246
7.2 Ablauf in der Einzelberatung.....	253
<b>ANHANG .....</b>	<b>257</b>
Arbeitsmittel .....	257
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	283

Tabellenverzeichnis .....	291
Abbildungsverzeichnis .....	292
Glossar .....	294
Literaturverzeichnis.....	305

**BSA-Akademie**  
Prävention, Fitness, Gesundheit  
School for Health Management



## 4 Stresskompetenz durch Verbesserung kognitiv-emotionaler Prozesse

Nach dem Studium von Kapitel 4 sollten Sie:

1. Stresssignale und ihre Bedeutung für die Selbstreflexion und Selbstregulation kennen sowie dieses Wissen an Kunden vermitteln können,
2. mit Kunden bzw. Kursteilnehmern individuelle stressverstärkende und stressmindernde Denkmuster analysieren können,
3. mit Kunden bzw. Kursteilnehmern stressverstärkende und stressmindernde Denkmuster verändern können,
4. methodische Möglichkeiten zum Stoppen unerwünschter Gedanken (Gedankenstopp) kennen und vermitteln können.

### 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 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) und wieder andere an einem negativen inneren Spannungszustand (emotionale Ebene). 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 Aus-**

**gangslage** 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. Die meisten Menschen liegen allerdings im Mittelbereich und können in unterschiedlichen Stresssituationen sowohl in die eine als auch in die andere Richtung reagieren.

Tab. 8: Sympathikotone und vagotone Ausrichtung

Stressreaktionen bei eher <b>sympathikotoner</b> Ausrichtung	Stressreaktionen bei eher <b>vagotoner</b> 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 sehr nützlich, denn sie schärfen den Blick für die eigene Situation und/oder die Atmosphäre in einem sozialen Kontext. **Stresssignale sind primär keine Krankheitsanzeichen.** Sie geben jedoch darüber Auskunft, welche Organe bzw. Organsysteme individuell besonders auf Stress reagieren und dann 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 sie werden bagatellisiert, z. B. Veränderungen im Aufmerksamkeits- und Konzentrationsverhalten, Schlafprobleme, anhaltende Gereiztheit, Infektionsanfälligkeit.

Andererseits kommt es darauf an, die Stresssignale real zu bewerten, denn jede Überbewertung hat wiederum 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. Sie ärgern sich, 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. 24), Diskussion der Ergebnisse und Wissensvermittlung zu typischen Stresssignalen aus den unterschiedlichen Ebenen.

Erproben Sie den folgenden Fragebogen zur Einschätzung von Stresssignalen (Abb. 24) an sich selbst!

#### • Übung 4.1

Welche der aufgeführten Stressmerkmale können Sie an sich selbst beobachten? Die Zahlen an den Kästchen sind die jeweiligen Punkte, summieren Sie diese. Beachten Sie dabei, dass die Punkteverteilung bei den einzelnen Fragen unterschiedlich ist. Die Bewertung der Gesamtpunktzahl finden Sie im Anhang/Lösungen zu den Übungen.

Die folgenden Aussagen bzw. Symptome können Warnsignale für Stressbelastungen sein, besonders wenn sie gehäuft auftreten.  
Gibt es im folgenden Aussagen, die auf Sie persönlich zutreffen? Antworten Sie bitte ganz spontan und tragen Sie bei jeder Frage die Punkte in die letzte Zeile ein.

**Block 1**

<b>Problem</b>	<b>Häufig / Stark (2 Punkte)</b>	<b>Selten / Manchmal (1 Punkt)</b>	<b>Nicht / Niemals (0 Punkte)</b>	<b>Punkte</b>
Mein Blutdruck ist zu hoch				
Ich leide an Übelkeit				
Ich fürchte mich vor Krankheiten				
Ich habe Alpträume				
Meine Beine/Hände zittern				
Meine Hände/Füße sind kalt				
Ich kann nicht richtig durchatmen				
Ich fühle mich schwach				
Ich habe Herzschmerzen				
Meine Verdauung ist gestört				
Ich leide unter niedrigem Blutdruck				
Privater Ärger lässt mich nicht los				
Beruflicher Ärger lässt mich nicht los				
Ich habe Migräneanfälle				
Ich bin innerlich unruhig				
Ich möchte immer schlafen				
Ich bin nervös				
Hitzewallungen überkommen mich				
Ich habe Kopfschmerzen				
Bestimmte Muskeln sind verspannt				
Mir schwindelt				
Rücken und Kreuz tun mir weh				
Ich kann nicht einschlafen				
<b>Gesamt-Punkte</b>				

Abb. 24: Selbsteinschätzung zur Beurteilung von Stresssignalen (Prosalus, o. J.; zitiert nach Böhm, o. J., S. 1)

In Tab. 9 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. 9: Regulationsebenen und typische Stresssignale

<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 (Flucht tendenz) 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, Gefühlschwankungen</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 Organ systemen.	<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>