

Stressmanagement Fernkurs

STRESSBEWÄLTIGUNG UND STRESSMANAGEMENT

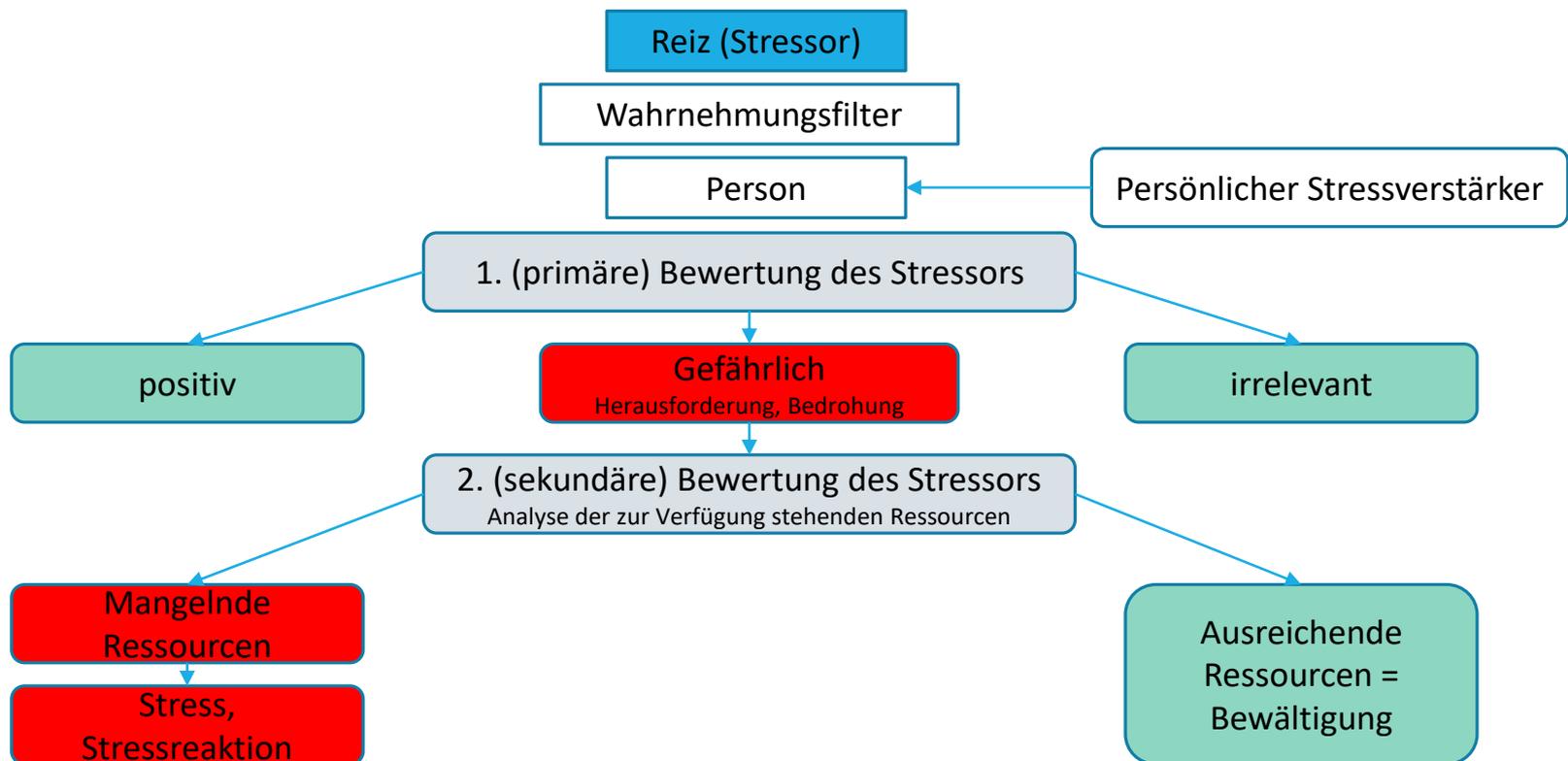
Stressbewältigung



Stressbewältigung nach Lazarus

- Lazarus (1974) geht davon aus, dass nicht die Charakteristika der Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen.
- Nach seinem Stressmodell wird jede neue oder unbekannte Situation in 2 Phasen kognitiv bewertet:
 - *1. Bewertung:* Bewertung, ob die Situation eine Bedrohung enthält. Es geht zunächst darum, ob ein Reiz irrelevant oder positiv ist = keine Stressreaktion. Andererseits wird bewertet, ob es sich bei dem Reiz um eine Herausforderung oder Bedrohung handelt = 2. Bewertung.
 - *2. Bewertung:* Bewertung, ob die Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigt werden kann. Wenn nicht = Stressreaktion. Wenn ja = Bewältigung des Stresses.
- Nur wenn die Ressourcen nicht ausreichend sind, wird eine Stressreaktion ausgelöst.

Stressmodell nach Lazarus



Coping (Bewältigung)

- Neben dem Bewertungsprozess spielt bei dem sogenannten transaktionalen Stressmodell nach Lazarus das Coping (Bewältigung) eine zentrale Rolle:
 - Problemorientiertes Coping
 - Emotionsorientiertes Coping
 - Bewertungsorientiertes Coping

Problem- u. emotionsorientiertes Coping

Beispiele für problemorientierte Bewältigungsstrategien	Beispiele für emotionsorientierte Bewältigungsstrategien
<ul style="list-style-type: none">• Kämpfen (Zerstören, Entfernen, Verringern der Bedrohung)• Flüchten (sich von der Bedrohung distanzieren)• Suche nach Alternativen zu Kampf oder Flucht (verhandeln, Kompromisse schließen)• Weiterem Stress vorbeugen (zur Steigerung der eigenen Widerstandskraft (Resilienz) etwas unternehmen oder die Intensität des antizipierten Stresses herabsetzen)	<ul style="list-style-type: none">• Veränderung des Selbst durch Aktivitäten, die zu einem besseren Befinden führen, den Stressor jedoch nicht beeinflussen• Aktivitäten, die an den körperlichen Bedingungen ansetzen (Drogeneinnahme, Entspannung, Feedback)• Aktivitäten, die an den kognitiven Bedingungen ansetzen (geplante Ablenkung, Fantasien, Gedanken über die eigene Person)• Unbewusste Prozesse, die die Realität verzerren und zu innerpsychischem Stress führen

Stressmanagement



Stressmanagement

- Stressmanagement ist ein Sammelbegriff für Stressmanagementmethoden, die das Ziel haben, psychisch belastenden Stress zu verringern oder ganz abzubauen.
- Stressmanagementmethoden sind immer dann hilfreich, wenn der Mensch aufgrund seiner inneren und äußeren Belastungen nicht ausreichend Ressourcen abrufen kann, um seine Leistungsfähigkeit oder Gesundheit erhalten zu können.
- Stressmanagementmethoden sind erlernbar. Zu ihnen zählen u.a.:
 - Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen,
 - Zeitmanagement,
 - Angstmanagement,
 - Ärgermanagement.

Entspannungstechniken

Formen von Entspannungstechniken		
Muskuläre Ebene	Konzentrierte Muskelentspannung	Durch Konzentration auf einzelne Muskelgruppen werden diese entspannt.
	Progressive Muskelentspannung	Zur Bewusstmachung von Spannungszuständen und zur gezielten Entspannung werden einzelne Muskelgruppen im Wechsel an- und dann wieder entspannt. Es folgt die bewusste, genießende Wahrnehmung der Entspannung.
Vegetative Ebene	Autogenes Training	Autosuggestives Verfahren, bei dem durch intensive Vorstellungen von Entspannungsphänomenen (z.B. Wärme) das vegetative Nervensystem beeinflusst wird
	Atemtechniken	Bewusste ruhige Atmung mit Betonung der Ausatemungsphase, ggf. gekoppelt mit Wortwiederholungen oder zählen
Emotionale Ebene	Fantasiereisen	Lenkung der Wahrnehmung auf innere Bilder mit positiver, entspannender Konnotation
	Suggestive Musik	Lenkung der Wahrnehmung auf ruhige, entspannende Musik
Kognitive Ebene	Meditation	Methode der inneren Versenkung mit dem Ziel der Konzentration auf den Augenblick und die Schulung der Achtsamkeit
Verfahren in Bewegung	Tai-Chi / Qigong	Meditative Konzentrations-, Bewegungs- und Kampfkunstübungen zur Lenkung der Qi-Energie
	Yoga	Geistige und körperliche Übungen mit Elementen wie geistige Konzentration und Atemübungen mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
Unsystematische Verfahren	Aktivitäten, die individuell zur Entspannung genutzt werden wie Schwimmen, Spazieren gehen, Massagen, Lesen, Hobbys etc.	

Multimodale Stressmanagementtrainings

- **Generelles Ziel:** Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens durch Reduktion der Häufigkeit und Intensität alltäglicher Belastungsempfindungen.
- Verbesserung der individuellen Bewältigungskompetenzen wird angestrebt.
- Drei Formen:
 - Instrumentelles Stressmanagement
 - Kognitives Stressmanagement
 - Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Instrumentelles Stressmanagement...

- ...setzt an den Stressoren an mit dem Ziel, diese zu reduzieren oder ganz auszuschalten, z.B. durch Umorganisation des Arbeitsplatzes, durch Veränderung von Arbeitsabläufen, durch die Organisation von Hilfen etc.
- Instrumentelles Stressmanagement kann reaktiv auf konkrete, aktuelle Belastungssituationen hin erfolgen und auch präventiv auf die Verringerung oder Ausschaltung zukünftiger Belastungen ausgerichtet sein.
- Instrumentelles Stressmanagement erfordert über die für die Erfüllung der jeweiligen Anforderungen nötige Sachkompetenz hinaus sozial-kommunikative Kompetenzen und Selbstmanagementkompetenz als Fähigkeit zu einem eigengesteuerten und zielgerichteten Handeln.

Kognitives Stressmanagement...

- ...zielt auf eine Änderung eigener Merkmale in Form von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen. Auch hier können sich die Bewältigungsbemühungen auf aktuelle Bewertungen in konkreten Belastungssituationen oder auf situationsübergreifende, habituelle Bewertungsmuster beziehen.
- Diese bewusst zu machen, kritisch zu reflektieren und in stressvermindernde Bewertungen zu transformieren ist das Ziel kognitiver Interventionsansätze der Stressbewältigung.

Palliativ-regeneratives Stressmanagement...

- ...stellt die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion im Vordergrund.
- Es beinhaltet alle Versuche, unlustbetonte Stresseemotionen wie Angst, Ärger, Schuld, Neid, Kränkung und den mit diesen einhergehenden quälenden physiologischen Spannungszustand positiv zu beeinflussen.
- Auch hier kann unterschieden werden zwischen solchen Bewältigungsversuchen, die zur kurzfristigen Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielen (Palliation), sowie eher längerfristigen Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen (Regeneration).