

Stressmanagement Fernkurs

STRESSTHEORIEN

Stresstheorien



Allgemeines

- Die Stresstheorie befasst sich mit physiologischen, psychologischen und soziologischen Auswirkungen von Stress und Entspannung.
- Verschiedene Stresstheorien haben versucht, den Zusammenhang zwischen Stressoren und Stressreaktion darzustellen.
- Mit wachsendem Erkenntnisstand sind die Modelle zunehmend komplexer geworden.
- Biologisch-medizinische Ansätze verweisen auf Zusammenhänge zwischen Stressreaktion und physiologischer Aktivierung und werden auch als reaktionsbezogen bezeichnet (z.B. Walter B. Cannon und Selye).
- Psychologische Ansätze und kognitive Strategien betonen den individuellen Charakter von Stress, der insbesondere durch die individuelle Bewertung eines potentiellen Stressors ausgelöst wird, sie sind relationsbezogen, da sie die Person-Umwelt-Beziehung einbeziehen (z.B. Lazarus und Ellis).
- Soziologische Ansätze sind situationsbezogen, da sie sich mit Umweltbedingungen als Stressoren beschäftigen (z.B. Holmes, Rahe & Anderson).

Verschiedene Stresstheorien

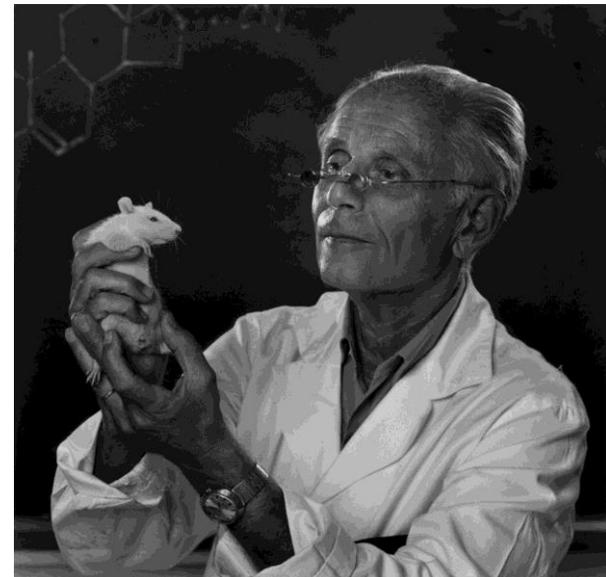
Modelle	Vertreter	Fokus	Kernaussage
Biologische Stressmodelle	Cannon & Selye	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsorientiert 	Unspezifische Stressreaktionen
Soziologische Stressmodelle	Holmes, Rahe & Anderson	<ul style="list-style-type: none"> • Stressoren werden untergliedert in chronische Stressoren, Lebensereignisse und tägliche Ärgernisse 	Spezifische Stressreaktionen
Psychologische Stressmodelle	Lazarus & Folkman	<ul style="list-style-type: none"> • Subjektiver Stress: Wahrnehmung, Interpretation, Bewältigungsversuche 	Stress entsteht, wenn der Betroffene seine Bewältigungsmöglichkeiten als nicht ausreichend einschätzt
Ressourcen-fokussierte Stressmodelle	Becker, Polenz & Hobfoll	<ul style="list-style-type: none"> • Stress durch Ressourcenverlust, -schwäche oder falschen Ressourceneinsatz 	Bedrohung oder Verlust von Ressourcen lösen Stress aus
	Antonovsky	<ul style="list-style-type: none"> • Salutogenese: Erhalt der Gesundheit 	Ressourcen und protektive Faktoren zur Gesundheitserhaltung
Biopsychosoziale Stressmodelle	Engel et al.	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktion von Körper, Psyche und Umwelt 	Stress entsteht durch die Interaktion biologischer, psychologischer und sozialer Einflussfaktoren

Vergleichende Übersicht verschiedener Stresstheorien nach Busse et al., 2006, S. 64

Die Väter der Stresstheorien: Walter Cannon und Hans Selye



Walter Cannon

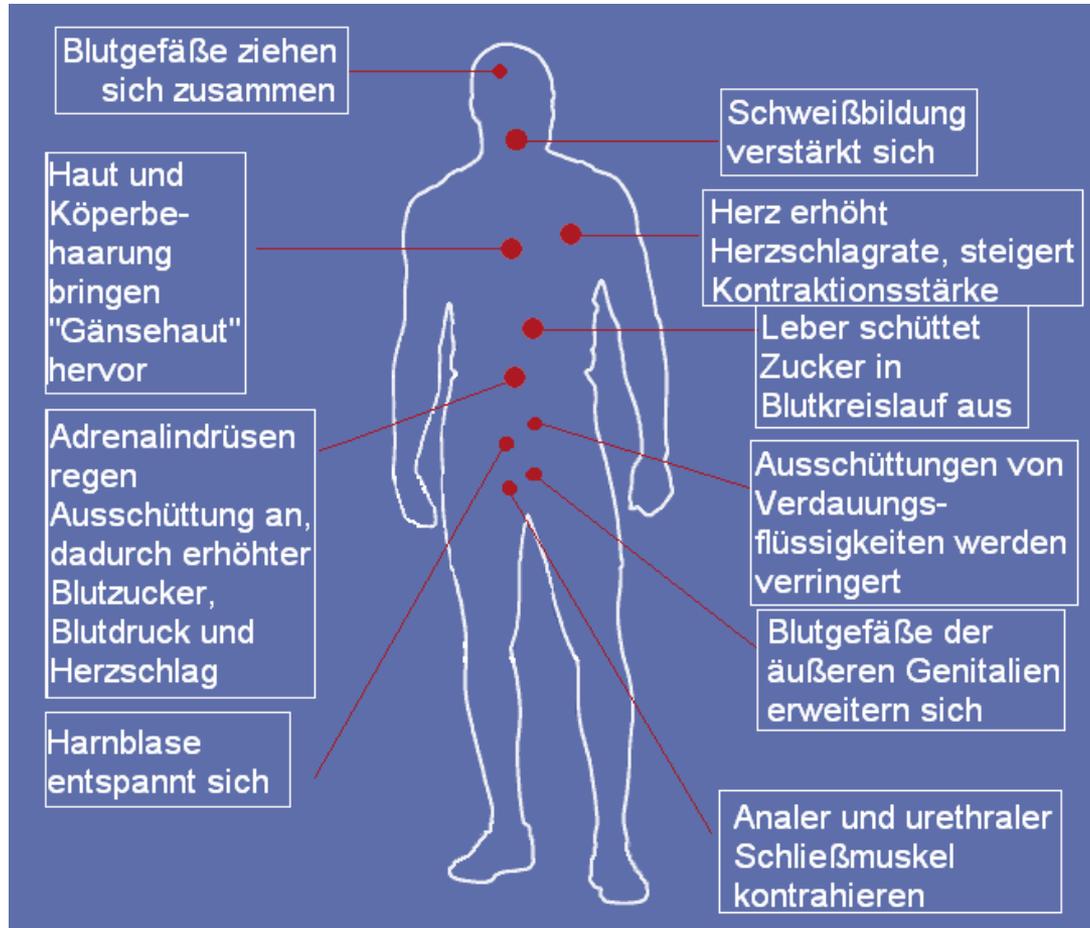


Hans Selye

Fight-or-flight syndrom nach Walter Cannon

- beschreibt reflexartige Reaktion des Körpers auf neue, unbekannte Situationen
- neue Situation → Wahl zwischen **zwei Alternativen**:
 - **Fliehen oder Kämpfen** (flight or fight)
- Entscheidung unbewusst und innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde, nachdem man Situation als „gefährlich“ eingeschätzt hat
- nach Cannon werden alle notwendigen Organe in Bereitschaft gesetzt, die für Kampf oder Flucht von Bedeutung sind, z.B. die erhöhte Ausschüttung von Adrenalin oder die verstärkte Schweißbildung

Fight-or-flight syndrom nach Walter Cannon



Allgemeines Adaptionssyndrom (AAS) nach Hans Selye

Phase 1: Alarmphase (alarm reaction)

- nach Schrecksekunde setzt Modell nach Cannon ein
- Körper ist bereit für Notfall-Situation
- Körper kann Bewältigungsbereitschaft nur kurz halten

Phase 2: Widerstandsphase (stage of resistance)

- Körper hat sich an Situation angepasst
- Entscheidung → Kampf oder Flucht?
- Körperfunktionen nehmen wieder Normalmaße an

Phase 3: Erholungs- bzw. Erschöpfungsphase (stage of exhaustion)

- bei wiedererlangtem Gleichgewicht → Erholung
- bei Anhalten des Stressors oder Neuauftreten von weiteren Stressoren
- → Anpassungsenergie verbraucht, Symptome der Alarmphase setzen neu ein → Erschöpfung tritt ein und die Krankheitsanfälligkeit steigt weiter

Allgemeines Adaptionssyndrom (AAS) nach Hans Selye

