

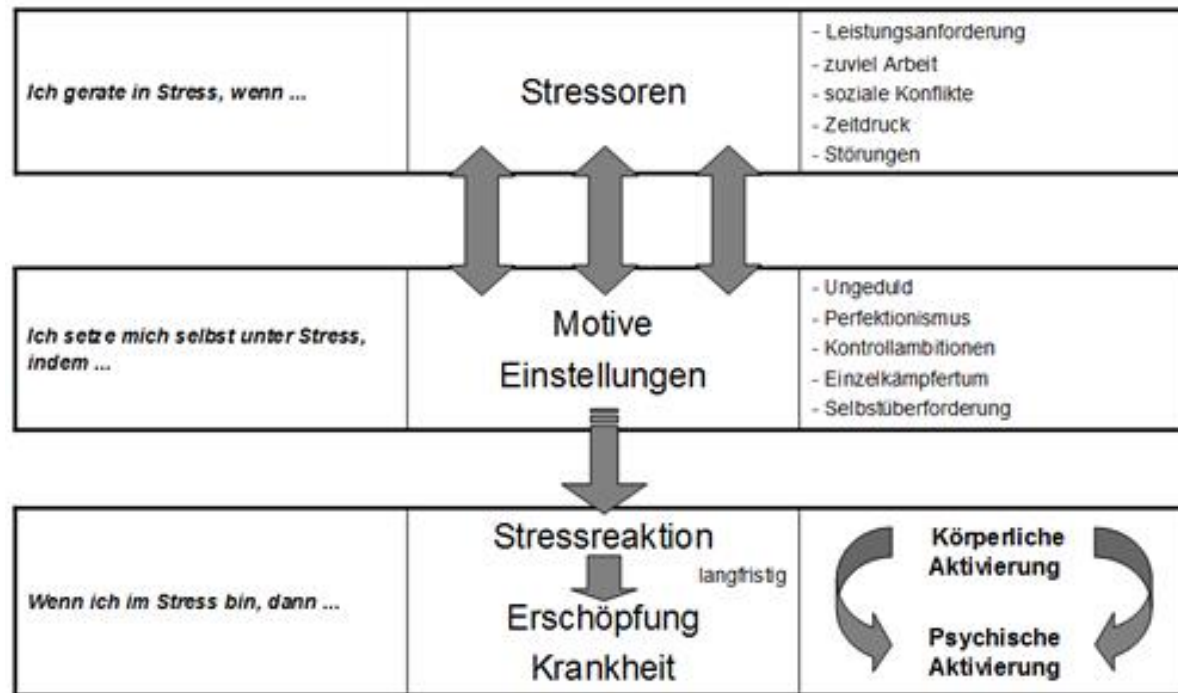
Stressmanagement Fernkurs

STRESSORENANALYSE

Die Stressauslöser

Stress – was ist das eigentlich?

Die Stressauslöser



Seminar Mentales Stressmanagement 2008

aus: G. Kaluza 2005 Seite 7

Individuelle Stressanalyse

- Individuelle Stressorenanalysen dienen als Bestandsaufnahme eines jeden Stressmanagements.
- Aus Sicht des Individuums handelt es sich bei Stressoren um Ereignisse mit erheblichen Gewicht.
- Die zeitliche Wirkung von Stressoren und die damit verbundene Dauer der Stressreaktion sind hinsichtlich eines möglichen Schädigungspotenzials von großer Bedeutung.
- Stressquellen finden sich in allen Lebensbereichen. Dabei kann jeder Reiz grundsätzlich als Stressor wahrgenommen werden.

Familienleben und Arbeitswelt



Familienleben und Arbeitswelt

- Familiäre Beziehungen und Interaktionen
- Partnerprobleme
- Elternrolle und Verantwortlichkeiten
- Erziehungsprobleme
- Mehrfachbelastungen durch Haushalt, Erziehung und Berufsausübung
- Arbeitsbelastungen
- Finanzielle Probleme
- Beziehungen zu Vorgesetzten und Kollegen

Verlust



Verlust

- Scheidung
- Trennung vom Lebenspartner
- Verlust von Sicherheit und/oder Unterstützung auf finanzieller oder emotionaler Ebene
- Verlust von Kindern, Partnern, Freunden durch Tod
- Arbeitsplatzverlust
- Verlust von Lebensqualität

Veränderungen



Veränderungen

- Umzug
- Arbeitsplatzwechsel
- Einschränkung der Selbstbestimmung
- Lebensübergänge und Lebensentwicklungsphasen wie Pubertät, Klimakterium, etc.
- Erkrankungen, insb. lebensbedrohliche oder chronische
- Unfälle und deren Folgen

Tipp



Lebenssituationen und Stress

Anhand eigener Lebenssituationen und -phasen lässt sich eine ganze Reihe von Stress auslösenden Quellen finden.

Nehmen Sie sich doch einmal die Zeit und überlegen Sie, was Sie in der Vergangenheit oder aktuell als Stress empfunden haben oder empfinden.

Sie werden überrascht sein, welche Reize Sie ganz persönlich als Stressoren identifizieren werden!

Persönliche Schwachstellen und Risiken erkennen



Fragen zur Psychostabilität/ - labilität

0

Trifft gar nicht zu

1

2

3

4

5

Trifft vollkommen zu

- Ich habe das Gefühl, dass ich mich oft mehr als nötig aufrege.
- Ich bin sehr empfindlich.
- Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich aus der Haut fahren müsste; dann fresse ich den Ärger doch in mich hinein.
- Ich fühle mich häufig körperlich innerlich angespannt und verkrampft.
- Bei Auseinandersetzungen ziehe ich oft den kürzeren.
- Durch Kritik bin ich leicht zu verletzen und zu entmutigen.
- Ich fühle mich mitunter grundlos völlig unkonzentriert und durcheinander.
- Oft fühle ich mich richtig ausgelaugt und erschlaft.
- Ich ermüde leicht.

Psychische Risikoverhaltensweisen erkennen

- Grübeln, Nicht-Abschalten-Können.
- ständiges Zweifeln.
- Überkorrektheit.
- Kontrollbedürfnis – das Bedürfnis, immer noch einmal nachzusehen, zu kontrollieren.
- anderen Menschen alles recht machen wollen.
- nicht „nein“ sagen können / keinem weh tun wollen.
- schnelles Resignieren, sich zu leicht aufgeben.
- Betäubung, Genussmittelmisbrauch, Flucht in Dauerfernsehen usw.
- ängstliches In-Sich-Hineinhorchen.
- Unvermögen, körperliche Gefühlsäußerungen wahrzunehmen.
- alles in sich hineinfressen; Unvermögen, Gefühle zu äußern.

Fragen zur Psychostabilität/ - labilität

0

Gar nicht

1

kaum

2

möglicherweise

3

wahrscheinlich

4

Sehr wahrscheinlich

- Bagatellisierung: „sage ich mir, alles ist halb so schlimm“.
- Vermeidung, Flucht: „nehme ich mir vor, solchen Situationen in Zukunft aus dem Wege zu gehen“.
- Selbstbeschuldigung: „mache ich mir Vorwürfe“.
- Aggression nach außen: „gerate ich mit allen möglichen Leuten aneinander“.
- gedankliche Weiterbeschäftigung: „denke ich hinterher nur wieder darüber nach“.
- Selbstbemitleidung: frage ich mich, warum das gerade mir passieren musste“.
- Resignation: „neige ich dazu, zu resignieren“.
- soziale Abkapselung: schließe ich mich von meiner Umgebung ab“.
- e ich mich von meiner Umgebung ab.
- Ersatzbefriedigung: „suche ich nach etwas, das mir Freude bereitet“.
- ..suche ich nach etwas, das mir Freude bereitet.
- Ablenkung: „beschäftige ich mich intensiv mit etwas anderem“.
- körperliche Symptome: „bekomme ich Magenschmerzen“.
- Bedürfnis nach Aussprache: „muss ich mich einfach mit jemandem aussprechen“.
- Projektion: „berührt mich das nicht so sehr wie andere“.
- Intellektualisierung: „versuche ich die Gründe, die zur Situation geführt haben, genau zu analysieren“.
- Einnahmen von Pharmaka und Genussmitteln: „nehme ich abends eine Schlaftablette“ oder: „tendiere ich dazu, mich zu betrinken“.
- Selbstaufwertung: „stelle ich meine guten Seiten besonders heraus“.

Ein Mensch mit einem hohen Stress geprägten Lebensstil

- verfängt sich in einer oder mehreren Situationen, mit denen fortwährender Stress verbunden ist.
- müht sich mit stresshaften interpersonalen Beziehungen ab.
- erfährt dauernden Zeitdruck.
- beunruhigt sich über kommende, möglicherweise unangenehme Ereignisse.
- hat seiner Gesundheit abträgliche Gewohnheiten.
- hat einseitige Aktivitäten (wird z.B. ganz von Arbeit oder Familie in Anspruch genommen).
- findet es schwer, zu entspannen, zu genießen.
- erfährt sexuelle Aktivitäten als unangenehm, nicht lohnend, Leistungsanforderung.
- Sieht das Leben als eine ernste und schwere Sache an, hat wenig Sinn für Humor.
- fügt sich in eingeschränkte soziale Rollen.
- akzeptiert widerstandslos Situationen, die starken Druck oder Stress mit sich leidet still.

Belastungen erkennen

- Im alltäglichen Leben
- Im Beruf
- Im geistig-seelischen Erleben
- Im körperlichen Empfinden

Belastende Lebensereignisse

<i>Stresspunkte</i>	<i>Stresssituation</i>	<i>Stresspunkte</i>	<i>Stresssituation</i>
100	Tod des Ehepartners	29	Neuer Verantwortungsbereich im Beruf
73	Scheidung	29	Kinder verlassen das Elternhaus
65	Trennung vom Ehepartner	29	Ärger mit angeheirateter Verwandtschaft
63	Gefängnisstrafe	28	Großer persönlicher Erfolg
63	Tod eines Familienangehörigen	26	Anfang/Ender der Berufstätigkeit des Partners/der Partnerin
53	Verletzung oder Krankheit	26	Schulbeginn- oder Abschluss
50	Heirat	25	Änderung des Lebensstandards
47	Verlust des Arbeitsplatzes	24	Änderung persönlicher Angewohnheiten
45	Eheliche Aussöhnung	23	Ärger mit dem Chef
45	Pensionierung; Verrentung	20	Änderung der Arbeitszeit/-bedingungen
44	Krankheit in der Familie	20	Wohnungswechsel
40	Schwangerschaft	20	Schulwechsel
39	Sexuelle Schwierigkeiten	19	Änderung der Freizeitgewohnheiten
39	Familienzuwachs	19	Änderung kirchlicher Gewohnheiten
39	Arbeitsplatzwechsel	18	Änderung gesellschaftlicher Gewohnheiten
38	Erhebliche Einkommensveränderung	17	Änderung der Schlafgewohnheiten
37	Tod eines Freundes	15	Änderung bei der Häufigkeit familiärer Kontakte
36	Berufswechsel	15	Änderung der Essgewohnheiten
35	Streit in der Ehe	13	Urlaub
31	Aufnahme eines größeren Kredits	12	Weihnachten
30	Kündigung eines Darlehens	11	Geringfügige Gesetzesübertretungen

Sensibler werden für Stresssignale

Auswirkungen großer Aufregungen!!

Die eigene psychosomatische Dominanz!!

- Aktuelle Stressreaktion registrieren,
- Kognitiv: Was denke ich, wenn ich in Stress gerate?
- Emotional: Was fühle ich, wenn ich in Stress gerate?
- Vegetativ: Welche vegetativen Zeichen beobachte ich bei mir?
- Muskulär: Wo bin ich körperlich besonders angespannt?

Die Körperzeichen reflektieren und als Aktionssignale nutzen!!