

# **Handreichung Stress**

## **Grundlagen Anregungen Hilfen**

**Es führte Sie durch das Seminar**

Ingo Bergmann

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und das Interesse

### **Kontakt**

IngoBergmann1@web.de

## **Gliederung**

### **Vorbemerkung**

- I. Stress – Stressreaktionen**
- II. Gefahren und Erkrankungen**
- III. Umgang mit Stress**
- IV. Handeln in Stresssituationen**
- V. Vertiefung Stressbewältigungsmöglichkeiten**
- VI. Stress und Ernährung**
- VII. Posttraumatische Belastungsstörung**
- VIII. Literatur**

## Vorbemerkung

Das Wort Stress ist heutzutage in aller Munde: Berufsstress, Alltagsstress, Schulstress. etc. Damit scheint klar, dass der Stress offensichtlich vor nichts und niemandem Halt macht. Seit Anfang der sechziger Jahre – dem Höhepunkt der Wirtschaftswunderzeit – spricht man von der „Managerkrankheit“. Sie ist in gewisser Weise zum Statussymbol für Erfolg geworden. Häufig endet sie mit dem Herzinfarkt. Hat der Betroffene ihn überlebt, gilt dieser als Bewährung selbst unter härtesten Bedingungen, gleichsam als Ritterschlag für Einsatz und Aufopferung für die Dienststelle, die Firma, für den Beruf. Sinkende Lebensqualität und Krankheiten in Folge von Stress können jedoch nicht erstrebenswert sein.

Andererseits ist jedoch einer Inflation des Begriffs Stress entgegenzuwirken, die jede Herausforderung und Anstrengung so betitelt um eine falsche „Trägheit“ zu unterstützen. Der seit einigen Jahren in der Wissenschaft existierende Begriff der Resilienz (Widerstandskraft) verdeutlicht auch die Entwicklungsfähigkeit von Widerstandskräften.

## I. Stress - Stressreaktionen

### 1. Was ist „Stress“?

Von der Wortbedeutung her hat Stress mit Druck, Spannung und Belastung zu tun.

„Stress“ meint in Bezug auf Lebewesen eine schnell und heftig einsetzende, hochschießende Mobilisierung aller Reserven. Stress ist die normale Reaktion eines Organismus auf als außergewöhnlich bewertete Situationen und Belastungen (Stressoren).

Das Phänomen Stress wurde 1936 durch den Mediziner Hans Selye festgestellt. Je nach Dauer, in der sich die Stressoren auswirken, wird unterschieden nach:

- Kurzfristigem Alltagsstress
- Länger andauernder Stress
- Dauerstress

### **Stress ist ein ursprüngliches Reaktionsmuster Flucht- Kampf**

Als Stressoren werden alle inneren und äußeren Stress auslösenden Reize bezeichnet, die in der individuellen Bewertung als positiv oder negativ eingestuft werden. Nach Stress folgt normaler Weise Abreaktion und Entspannung. Dies ist in der heutigen Zeit oft nicht möglich.

### **Auslöser/Verstärker (Beispiele):**

- Erlebte Hilflosigkeit
- Extremsituationen wie Selbstmorderlebnisse, schwere Unfälle etc.
- Benachteiligungen
- Menschenmenge
- Anonymität
- Lärm
- Ernährung
- Drogen etc.
- Zeitdruck
- Arbeitswelt
- Zu starke Identifikation mit der Situation
- Gewalt
- Medien/Informationsflut
- Zu hohe Eigenerwartungen

## 2. Emotionen und Stress

Emotionen sind hierbei Kettenreaktionen.

Auf einen Reiz erfolgt eine subjektive Bewertung die ein Gefühl freisetzt mit entsprechendem Reaktionsmuster.

### Beispiele

Reiz	Bewertung	Gefühl	Verhalten/Reaktionsmuster	Ziel
Giftschlange Mauer	Gefahr Hindernis	Furcht/Schrecken Ärger	Weglaufen/ vernichten Überwinder/zerstören	Sicherheit Freien Weg haben

### Ein Beispiel aus der Urzeit (TKK)

#### Der Stressablauf im ursprünglichen Sinn

Ein Urzeitjäger sitzt am Waldrand und ruht sich aus. Plötzlich knackt es hinter ihm. Was passiert?

**Orientierung** | Das Ohr leitet den Reiz (Knacken) ans Gehirn. Der Jäger dreht den Kopf, um zu sehen, woher das Geräusch kommt. Er sieht einen Säbelzahn tiger auf sich zukommen.

**Aktivierung** | Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, ob der Reiz lebensbedrohlich ist; wenn ja, erfolgt die Alarmreaktion, die den Jäger optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Seine Wahrnehmung engt sich auf stressrelevante Eindrücke ein, er sieht einen Stock, den er als Waffe verwenden kann, oder das dichte Gebüsch, in das er fliehen kann, nicht aber die im Hintergrund blühenden Blumen. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal auf Angriff oder Flucht zu programmieren.

**Anpassung** | Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt sein Körper auf dem Sprung – optimal ausgerüstet, den Säbelzahn tiger kraftvoll anzugreifen, oder für das sofortige und ausdauernde Fliehen, zum Beispiel durch Wegrennen, Auf-Bäume-Klettern, Zur-Seite-Springen. All das gelingt

dem Urmenschen jetzt sehr viel besser als in neutralen, entspannten Situationen.

**Erholung** | Hat der Urmensch die Situation bewältigt (konnte er fliehen oder den Säbelzahn tiger erlegen), kann er sich erholen.

**Überforderung** | Gelingt ihm die Anpassungsleistung nicht (mehr) oder wird er aufs Neue gefordert, ohne sich ausreichend erholt zu haben, „schaltet“ sein Körper auf Daueralarm – er reagiert so, als ob er ständig von Raubtieren umgeben wäre.

**Erschöpfung** | Dauert dieser Zustand zu lange an, erschöpft sich die Widerstandskraft, und der Mensch ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.

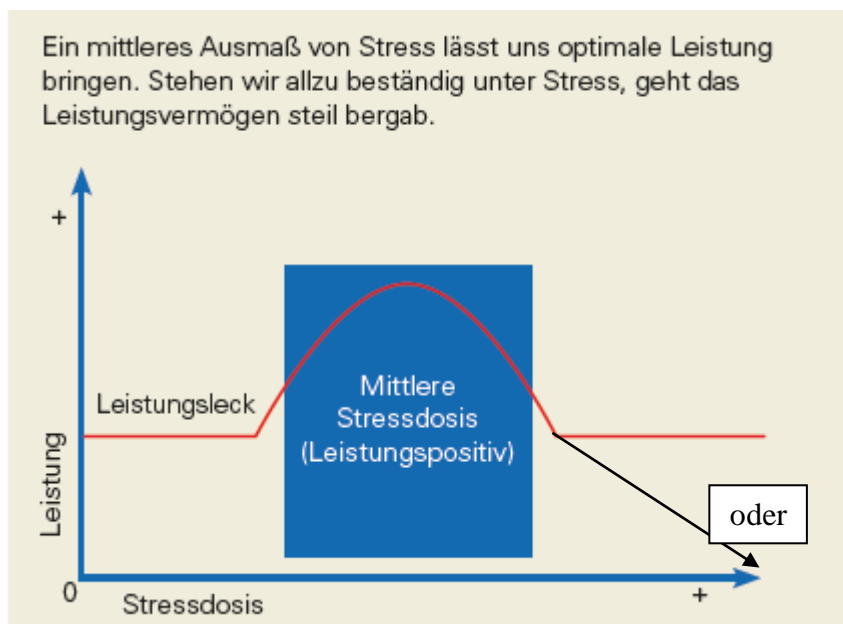


Ein und dasselbe Ereignis kann bei verschiedenen Individuen unterschiedliche Stressreaktionen hervorrufen.

Dafür verantwortlich ist die individuelle Lerngeschichte (Erfahrungen mit diesen Reizen) und das Potential von erworbenen Bewältigungsstrategien (Resilienzpotezial).

**Grundsätzlich gilt:**

- Stressoren/Stress gibt es immer und überall
- Stress kann für das Überleben wichtig sein
- Positiver Stress dient dem Leben und ist notwendig
- Herausforderung- Anspannung
- Respekt aber keine Angst vor Stress
- Stress kann zur Entwicklung des Menschen und seiner Persönlichkeit positiv beitragen
- Der Faktor Einstellung
- Bewertung unterliegt der eigenen Vorgeschichte
- Innere und äußere Stressoren
- Stressempfinden ist subjektiv- aber es gibt auch feste negative Stressoren ( z.B.Lärm, zu wenig Schlaf. Falsche Ernährung und Drogenmissbrauch)
- Stress staut sich auf ( Sägeblatteffekt)
- Zuviel Stress ist ungesund.
- Angst und psychische Überreaktionen sind normal- sie können **Jeden** treffen
- Mut und Hoffnung sind ebenso ansteckend wie Angst und Hoffnungslosigkeit
- Wohlfühlstress ,z.B. Geschenk =>Puls schlägt hoch

**3. Beispiele Folgereaktionen von Stress:****a) Kognitive Ebene (Wahrnehmung, Verstand...)**

- Denkblockaden
- Konzentrationsstörungen
- Tunnelblick
- Albträume
- Realitätsflucht
- Gedanken , wie : Das schaffe ich nie

**b) Emotionale Ebene**

- Apathie
- Ängstlichkeit
- Nervosität
- Aggressionsbereitschaft
- Gefühlsschwankungen
- Depressionen

**c) Vegetativ-hormonelle Ebene**

- Herz- Kreislaufbeschwerden
- Magengeschwüre
- Sodbrennen
- Hautveränderungen
- Schlafstörungen
- Auffälligkeiten für Infektionen

**d) Muskuläre Ebene**

- Leichtes Ermüden
- Rücken – Kopfschmerzen
- Allgemeine Verspanntheit
- Starre Mimik
- Krampfneigung

**e) Zusätzliche Beobachtungen**

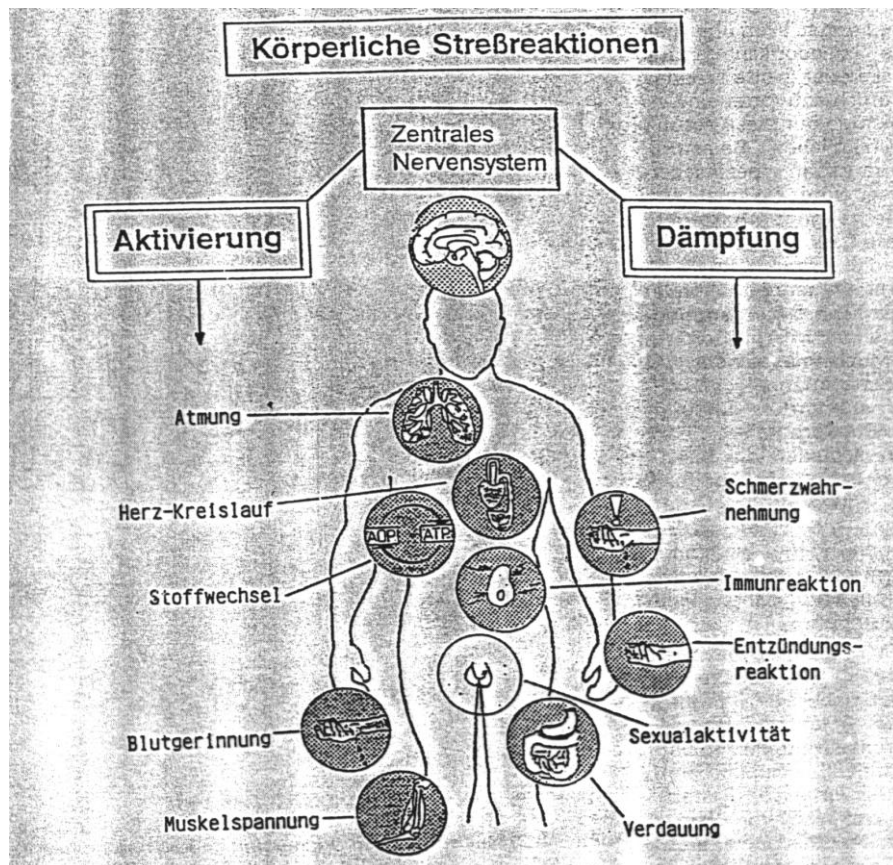
- Ohrensausen
- Eigenen Puls hören

**4. Weitere Auswirkungen (Beispiele):**

- Aggressionen aus Hilflosigkeit oder Wut ( Negativer Lerneffekt für andere)
- Gegenseitiges Stressen
- Übertriebene Erwartungen um Hilfe
- Überforderung anderer Personen
- Schaffung einer Opfermentalität, die z.B. andere Kollegen stresst
- Isolierung
- Phobien
- Mobbingopfer

**II. Gefahren und Erkrankungen**

- Dauerhafter Stress kann zur Erschöpfung und Folgekrankheiten führen
- Arbeitsresignation
- Arbeitswut
- Burn- Out Erkrankung
- Depressionen
- Verlust an Selbstvertrauen und Selbstachtung
- Unbestimmte Traurigkeit
- Schuld- und Schmerzgefühle
- Stresssymptome sind häufig schwer zu erkennen



## 5. Entwicklung einer Stresserkrankung

- Unklare Beschwerden
- Nicht objektivierbar
- Keiner Krankheit zuzuordnen z.B. Sodbrennen und Abgespanntheit
- Klar umrissene Beschwerden
- Symptome sind Organ bezogen z.B. Magenschmerzen und Muskelschmerzen
- Massive Beschwerden
- Erkrankung ist feststellbar
- Auch ohne Stress Dauerbeschwerden
- Verselbständigung der Krankheit
- Patient bleibt krank
- Tod ?

## 6. Besonderheiten

- Motorische Störungen ( Untersuchungen bei Maschinenbedienern stellten den Verlust der Wahrnehmung von Dreidimensionalität fest)
- Immunsystemfrage



### III. Umgang mit Stress

#### 1. Allgemein

- Kein Patent
- Natürliches Gleichgewicht finden
- Warnsignale beachten
- Sich beobachten
- Analyse wie oft entspanne ich?
- Die Struktur des Alltags untersuchen
- Jeden Tag 10 Minuten für sich nehmen
- Entspannungsübung als Ritual
- Schlafen- Ernährung- Bewegung
- Öfters kleine Portionen essen

#### 2. Analyse

- Welche Form von Stress liegt vor?
- Kurzfristiger Stress
- Länger andauernder Stress
- Dauerstress
- Erkennen der Stressoren
- Positiver oder negativer Stress (Stressorenanalyse)
- Reaktionen(Auswirkungen) bestimmen und beobachten
- Eigene typische Stressreaktionen kennen
- Welche Folgereaktionen sind feststellbar?
- Wie entwickelt sich möglicherweise meine Stresserkrankung?



### 3. Vorbeugung und Gegenmaßnahmen (gilt für alle Lebensbereiche):

#### a. Leitgedanke:

- Auf den Körper achten
- Sprechen
- Träumen
- Lachen
- Denken
- Handeln

#### b. Die Person

- Sich nicht in eine Schablone drängen lassen
- Innere und äußere Erwartungsspiralen erkennen und gegensteuern
- Kein Selbstmitleid
- Selbstwertgefühl verstärken ( Wissen, Info, Können )
- Gegen Imitationsstress und Brown Nosing Effekt- ein „Weltbild entwickeln“
- Positive Grundeinstellung und Humor/Alltagsprobleme positiv aufnehmen
- Entscheidungen treffen
- Konflikte austragen- Stress frisst „Seele und Körper“
- Umgang mit Kritik lernen
- **Nein sagen können und wollen**
- Bestimmtes, aber nicht aggressives Auftreten
- Sich für seine Interessen einsetzen
- Toleranz entwickeln/Negativbilder vermeiden
- Gefühle zulassen/ zeigen
- Stabile Eustresspositionen entwickeln
- Mentaltraining (Konzentrations- und Vorstellungskraft stärken)
- Kenntnis der individuellen Grenzen
- Unterforderungen vermeiden
- Krankheiten auch mal ausleben
- Aktive Freizeitgestaltung
- Keine Flucht in die Spaßkultur
- Etwas für sich tun
- Ausreichender Schlaf, jedoch kein Schlafkult
- Essgewohnheiten/ Ernährung
- Kontrollierter Konsum von Genussmitteln
- Medikamente kritisch einnehmen (ua Problem Grippeimpfung beachten)
- Der Sportfaktor (kontinuierlich aber keine Überforderung)
- Bewegung, Bewegung...
- Der Lichtfaktor
- Leistung mit Erholung kombinieren
- Musik (Lärmgrenze beachten)
- Reizüberflutung entgegenwirken
- Atemtechnik erlernen
- Kommunikative Fähigkeiten festigen
- Sauna

**c. Umfeld**

- Aufbau und Erhaltung positiver sozialer Beziehungen
- Rolle Kollegen, Familie und Freunde

**d. Arbeitsweise**

- Lernen Pausen ernst zu nehmen- Selbstdisziplin
- Planung lernen
- Schwerpunkte und Prioritäten (Checklisten erstellen)
- Negative Situationen durchdenken (vorab)
- Nicht drei Dinge im Kopf haben, sondern sich konzentrieren auf eine Sache
- Zeitplanung/ Zweckmäßige Zeiteinteilung
- Konstantes Arbeiten
- Handlungsabläufe (Drill) entwickeln
- Gedächtnistraining
- Maßnahmen der Stressbewältigung üben

**IV. Handeln in Stresssituationen****1. Einfache Maßnahmen zur kurzfristigen Stressbewältigung****a. Allgemeine Tipps**

- Wasser trinken (Schlucken baut Spannung ab- Wasser fördert Konzentration)
- Kaltes Wasser über den Puls fließen lassen
- Klopfen auf Thymusdrüse
- Tageslicht schauen- nicht in die Sonne
- Ins Sonnenstudio
- Stopp – sagen und innehalten
- Positive- Feststellungen treffen
- Andere aufmuntern in Stresssituationen- nicht zu früh alleine lassen
- Reden und Zuhören
- Lächeln

**b. Abreaktion (ursprüngliche Stressbewältigung mit anschließender Entspannung)**

- Sport aber keine 100%
- Treppen im Laufschrift nehmen
- Bewegung fördert die Gehirndurchblutung- wenige Minuten reichen aus.
- Eigene Methoden entwickeln z.B. Kochen, Gartenarbeit...
- Schmeiß- Weg- Objekt
- Schreien ( Vorsicht)
- „Boxbirne“
- Im Gespräch „Dampf ablassen“
- Musik (nicht zu laut )

**c. Ablenkungen**

- Schützt vor Überflutung durch Gefühle
- Schutzfunktion Erregungsspitzen kappen
- positive Gedanken/Lebensgefühl
- Bewusst an was anderes denken
- Beruhigung
- Spaziergehen und Luftholen
- Gedanken fließen lassen
- Männchen malen etc.
- Aus dem Fenster schauen, Bild etc.
- Wahrnehmungslenkung ( Umgebung, Urlaub...)
- Traumwelten schaffen- Traumreise (Abrufbar)

**d. Entspannungsübungen**

- Spontanentspannungen
- Die gesamte Muskulatur anspannen und lösen im Wechsel
- Fußgymnastik ( Füße bei ausgestreckten Beinen mit viel Spannung strecken, kreisen und beugen )
- Zehen und oder Finger fest zusammenziehen

**e. Atemtechniken**

- Einfachste Atemübung, nur normal langsam ein- aus 10x
- Bewusstes Ausatmen als Sofortreaktion

**f. Zusätzliche Möglichkeiten**

- Nachbesprechungen
- Sofortgespräche (Defusing)
- Reden und zuhören

**2. Techniken der langfristigen Stressbewältigung**

- Gegenstrategien entwickeln (Umgang)
- Yoga, Autogenes Training, Meditation
- Progressive Muskelentspannung Jacobson
- Positive Selbstinstruktion, positiv Selbstgespräch
- Den echten Spaßfaktor entdecken
- Systematische Problemlösung
- Erfahrungstransfer
- Einstellungsänderung/ Neubewertung von Situationen
- Aufgaben in Beruf und Familie überdenken
- Eigene Gedankenhindernisse und Pseudoverantwortlichkeiten zugunsten der eigenen Lebensgestaltung überwinden
- Feststellen die eigenen Hindernisse (diese sind öfters stärker als die fremdbestimmten Hindernisse)
- Ausdauersport fördern ( Schwimmen, Joggen etc.), andere Sportarten wie Tauchen
- Arbeiten mit Entspannungsübungen
- Mindestens einmal am Tag eine schöne Ablenkungsübung durchführen
- Positive Erinnerungsübungen

## V. Vertiefung Stressbewältigungsmöglichkeiten

### 1. Erfahrungstransfer

Hierzu muss man zunächst sich selbst und seine negativen Eindrücke in dieser Situation als solche erkennen und beurteilen. Diese Analyse ist der erste Schritt zur Bewältigung solcher Situationen. Zur Bewältigung können vor allem Erinnerungen an ähnliche, schon einmal erlebte Situationen und die daraus gemachten Erfahrungen helfen.

#### a) Fragen zur eigenen Erfahrung können hierzu sein:

- Wie war das damals?
- Was habe ich damals gemacht?
- Wie habe ich die Situation bewältigt?

#### b) Welche Situationen empfinde ich als unangenehm und was :

- stört mich?
- nervt mich?
- macht mich unsicher?
- macht mich ängstlich?
- macht mich wütend?
- Wie reagiere ich?

#### c) Welche Situationen empfinde ich als normal?

#### d) Welche Situationen empfinde ich als positiv?

- Warum?
- Wie reagiere ich?

### 2. Positive Selbstbeeinflussung Beispiele:

- „Ich fühle Unruhe, Spannung, Angst. Das ist ein normales Warnsignal
- „Ich atme tief durch die Nase ein, halte den Atem an, zähle langsam bis fünf, atme dann langsam durch den Mund aus.“
- „Ich kann vernünftig denken und handeln.“
- „Ich bin gut ausgebildet und vorbereitet.“
- „Ich habe schon einmal gezeigt, dass ich das kann.“
- „Was andere können, kann ich auch!“
- „Ich konzentriere mich voll auf meine Tätigkeit.“
- „Hat fast geklappt!“
- „Das nächste Mal wird's noch besser laufen.“

Ein weiteres Hilfsmittel für die positive Selbstbeeinflussung ist die Umkehr Ihrer Worte und Ihres Denkens. Negative Dinge sind schnell daher gesagt, aber ihre Wirkung kann verheerend sein. Das richtige Wort hat einen starken Einfluss auf Gedanken und Gefühle, daher sollten Sie positive Begriffe und Wendungen wählen, um ein optimistisches Bild von sich und der Situation zu gewinnen.

- „Ich schaffe das nicht!“ „Ich kann das schaffen, wenn ich nur will!“
- „Ich bin völlig kaputt!“ „Ich muss neue Kräfte sammeln!“
- „Ich fühle mich abgelehnt!“ „Ich werde mich behaupten!“
- „Das wird mir zu viel!“ „Das aktiviert meine Kräfte!“
- „Ich fühle mich gedemütigt!“ „Das lasse ich mir nicht bieten!“

**Überlegen Sie sich selbst positive Aussagen. Damit verhindern Sie, dass sich „dunkle Gedanken“ tief in Ihr Denken eingraben und festsetzen.**

### 3. Übersicht Entspannungsübungen etc.

#### a. Vorübungen

##### ➤ **Kopf freimachen/ Ablenkung**

- Augen schließen, schöne Urlaubssituation vorstellen
- Sich an Einzelheiten erinnern
- Sonne und Wärme integrieren
- Dies immer weiter ausschmücken
- Eventuell Musik damit verbinden
- Ablenkende Gedanken akzeptieren – trotzdem versuchen wieder im Bild zu bleiben
- Statt Urlaub sind auch andere Bilder möglich
- Z.B. der perfekte Tag

##### ➤ **Wie oben mit formalen Einstieg bzw. Ausstieg um schnell ins Geschehen zu gelangen**

##### ➤ **Beispielgeschichte**

- Augen zu
- Bewusstes Atmen
- Zu einer Tür gehen
- Tür öffnen und eintreten in die „andere Welt“
- Eine schöne Landschaft, die man mag auswählen
- Personen, Tiere, Gerüche integrieren
- Mit allen Sinnen genießen, abgehen, beobachten, sich hinsetzen, hören und fühlen
- Zurückkehren zur Tür
- Nochmals umdrehen, verabschieden von der Landschaft
- Tür öffnen, wieder ins „Hier“ treten
- Tür schließen
- Bewusst atmen
- Augen auf.

##### ➤ **Ein Bild entwerfen**

- Stelle Sie sich eine weiße Wand vor, die Sie mit Ihrer Lieblingsfarbe füllen
- Malen Sie mit weiteren Farben ein Bild

#### b. Konzentrationsfähigkeit fördern

##### ➤ **Grundübung**

- Augen schließen
- Eine schwarze Wand sich vorstellen
- Darauf eine leuchtende Zahl 1 (z.B. .rot) erkennen
- Jetzt folgen einzeln die Zahlen 2, 3,...
- Erst die Zahlen folgen lassen wenn die andere Zahl eindeutig erkannt wird
- Versuche Sie bis zur Zahl 10 zu kommen

➤ **Beobachtungsgabe schärfen**

- Kleinen Gegenstand sichtbar hinstellen
- Kopf und Rücken gerade hinsetzen
- Augen zu- Atmen
- Augen auf
- Gegenstand einprägen
- Augen zu , ruhig atmen
- Gegenstand sich vorstellen:
  - Art
  - Farbe
  - Größe und Form
  - Material
  - Plastisch sich vorstellen
- Augen öffnen, Vorstellung und Realität vergleichen.
- Bis zu 5 Wiederholungen

➤ **Apfelübung**

- Nur an Apfel denken
- Wenn Abschweifungen -Strich auf Zettel

➤ **Fixierübung**

- Gelber Papierkreis mit schwarzem Mittelpunkt
- Diesen fixieren
- Keine Abschweifungen- kein Augenlider zucken
- Wenn Augen tränen Übung beenden (max. zeit 10 Minuten)

**c. Atemübungen**

➤ **Einfache Atemübung (ca. 10x)**

- Langsames Ein- und Ausatmen
- Muskeln recken und strecken

➤ **Oder Hände vor Brust pressen und langsam ein und ausatmen**

➤ **Atemübung mit Ablenkung**

- Ruhig atmen
- Geräusche hören und nicht bewerten / Gedanken fließen lassen
- Nur aufs Atmen achten

➤ **Atemübung mit Körperkontrolle**

- Gerade hinstellen
- Gerade Körperhaltung
- Bauch nicht einengen
- Über Nase einatmen (an positiven Geruch denken)
- Kurze Pause- über Mund ausatmen
- Nicht pressen- laut ausatmen
- Warten dann wieder einatmen etc.

➤ **Atemübungen mit Wortwiederholung**

- Tief mit der Nase einatmen und mit einem gedachten Wort (kurz) wieder ausatmen

➤ **Dreistufige Atmung**

- Schlüsselbeinatmung
  - Die Hände auf den oberen Teil des Brustkorbs legen und über die Nase ein- und ausatmen.
- Brustatmung
  - Die Hände beidseits des Brustbeines auf die unteren Rippen legen und über die Nase ein- und ausatmen.
- Bauchatmung
  - Die Hände in Höhe des Nabels legen und erst ausatmen dann einatmen

➤ **Rhythmische Vollatmung**

- Über Bauchatmung ohne auszuatmen bis zur Schlüsselbeinatmung gelangen.
- Dann erst wird ausgeatmet über Schlüsselbeinatmung zur Bauchatmung.
- Ohne Luft in den Lungen 2-3 Sekunden innehalten.
- Danach wieder einatmen s.o.
- Bei jeder Stufe (Schlüsselbeinatmung etc.) 21/22 zählen

**d. Sitzende Entspannung**

- Auf dem Stuhl vorne sitzen
- Beine schulterbreit auseinandersetzen
- Kopf und Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Unterarme auf den Oberschenkeln abstützen
- Hände locker hängen lassen
- Kopf leicht hängen lassen ohne Nackenmuskulatur unnötig anzuspannen
- Augen schließen – normales ruhiges ein - und ausatmen
- Gedanken abschalten oder auf **eine** Sache konzentrieren
- Langsam aufstehen
- Hände zur Faust ballen (mehrmals)
- Wieder entspannen

**e. Kurzentspannung (Embryo)**

Jederzeit anwendbar

**Ablauf:**

- Bequeme Sitzhaltung einnehmen.
- Hände zu Fäusten ballen
- Arme anwinkeln und gegen den Körper pressen
- Schultern hochziehen
- Knie anziehen, eventuell vom Boden lösen
- Katzenbuckel einnehmen
- Kopf auf die Brust pressen
- Alle Gesichtsmuskeln anspannen
- Fußspitzen zum Schienbein winkeln (falls möglich)
- Alles anspannen: Arme, Beine, Nacken Brust, Bauch etc. und Luft anhalten.
- Danach Entspannen und Luft langsam ausstoßen.
- Alle Anspannungen langsam lockern.

**f. Entspannung Schulter- Rücken**

- Aufrecht hinsetzen

- Arme anwinkeln
- Schulter und Ellbogen nach hinten drücken
- Kopf leicht nach vorne hängenlassen
- Hände ballen
- Anspannen, dabei kräftig ein- und ausatmen
- Entspannen und Körper nach vorne „fallen lassen“
- Kopf auf Brust fallen lassen

**g. Entspannung Nacken- Schulter**

- Arme leicht anwinkeln
- Hände locker hängen lassen
- Schulter hochziehen
- Kopf leicht nach hinten
- Position „Katzenbuckel“ einnehmen
- Anspannen, dabei kräftig ein- und ausatmen
- Entspannen und Körper nach vorne „fallen lassen“
- Kopf auf Brust fallen lassen

**h. Entspannung Nacken, Schulter und Gesicht**

- Arme leicht anwinkeln
- Hände locker hängen lassen
- Schulter hochziehen
- Position „Katzenbuckel“ einnehmen
- Gesicht anspannen ( Augenbrauen zusammenziehen)
- Augen leicht zukneifen
- Zähne vorsichtig aufeinanderbeißen
- Zunge in den Gaumen drücken
- Kräftig ein- und ausatmen
- Entspannen und Körper nach vorne „fallen lassen“
- Kopf auf Brust fallen lassen

**i. Außenrand der Ohrmuschel massieren**

**j. Tennisball zwischen den Händen spielen bzw. kneten**

**k. Handschmeichler benutzen**

**l. Ablauf „Mini Meditation“**

- Fallen lassen- Stuhl etc.
- Ruhig atmen
- Augen zu
- Auf Atem konzentrieren
- Gedanken betrachten
- Atmen mit Begriff
- Luft anhalten
- Ausatmen
- Augen auf
-



### **m. Langform der systematischen Entspannung nach Jacobsen (Kurzbeschreibung nach HLPS Münster)**

Die muskuläre Entspannung ist eine systematische Entspannung der wichtigsten, willentlich zu beeinflussenden Muskelpartien, wie z.B. der Arme, Beine, Kopf- und Bauchmuskeln. Die Übungen müssen oft durchgeführt werden. Wenn die körperliche Entspannung auf Kommando hervorgerufen werden -kann, ist es möglich, in bestimmten Situationen weniger nervös, gereizt, hektisch, aufgeregt und ängstlich zu reagieren. Außerdem kann man sich auf immer wiederkehrende und voraussehbare Belastungssituationen leichter vorbereiten und sich konzentriert und zielstrebig mit der Belastung auseinandersetzen.

Teilbereiche der muskulären Entspannung sind im Rahmen der kurzfristigen Erleichterung jederzeit als "Spontanentspannung" einsetzbar.

Legen (setzen) Sie sich bequem auf Ihre Unterlage (Ihren Stuhl). Korrigieren Sie Ihre Lage, bis Sie bequem und druckfrei liegen (sitzen) und nichts an Ihrer Lage Sie noch stört. Ihre Arme liegen leicht angewinkelt, die Handgelenke liegen locker auf, Ihre Beine sind bequem ausgestreckt, die Füße fallen von allein leicht nach außen. Nun schließen Sie die Augen und versuchen Sie, an nichts zu denken. Denken Sie an nichts Bestimmtes. Lassen Sie Ihre Gedanken kreisen. Genießen Sie die Vorstellung, dass Sie im Augenblick nicht berühren oder behelligt werden kann. Es gibt nichts zu tun. Sie können sich völlig dem wohligen Gefühl der Entspannung hingeben.

Konzentrieren Sie sich auf jeden Muskel Ihres Körpers, versuchen Sie jeden Muskel zu fühlen und ihn schon, - so gut es geht – zu entspannen. Geben Sie sich ganz der Ruhe und Entspannung hin. Bei jedem Übungsabschnitt Körperteile anspannen und dann entspannen.

Anleitung durch CD sinnvoll!

Folgende Übungsabschnitte werden durchgeführt.

1. Übungsabschnitt: Entspannung der Arme
2. Übungsabschnitt: Entspannung des Gesichts mit Nacken, Schulter, oberem Rücken
3. Übungsabschnitt: Entspannung der Brust, des Bauches und des unteren Rückens
4. Übungsabschnitt: Entspannung der Hüften, Schenkel und Waden
5. Danach vollständige Körperentspannung

### **n. Einfache Form der Konzentrativen Entspannung**

Die Vertiefungsform davon ist das Autogene Training. Vorher andere leichte Übungen oder gymnastisches Auflockern durchführen.

- Innere Vorbereitung
- Ausgestreckt auf den Boden legen und ruhig atmen (Augen schließen)
- Rechte Hand schwer werden lassen und entspannen (hierbei einzeln Finger und Innenfläche durchgehen) anschließend das gleiche mit der linken Hand.
- Unterarme und Oberarme
- Schulter
- Nacken
- Rücken
- Gesicht
- Brustmuskel
- Bauch
- Gesäß
- Oberschenkel und Unterschenkel
- Füße
- Abschließend den ganzen Körper als schwer empfinden und dabei locker entspannen

**Rücknahme: Arme fest anspannen, tief durchatmen Arme entspannen und Augen auf**

## VI. Stress und Ernährung

### 1. Grundsätzlich

- Vegetarisches Essen im Vordergrund
- Geflügel
- Fisch
- Dunkles Fleisch eher weniger
- Öfters kleine Mahlzeiten einnehmen (Dies verhindert Heißhunger)
- Der Körper benötigt in Stresssituationen ausgewogene Nahrung und Flüssigkeit (Wasser, Säfte und Tee wenig Zucker)

**Folgende Kräuter und Nahrungsmittel sind zu empfehlen:**

Pflanze	Wirkung	Sonstiges
Thymian	Antibakteriell Beruhigend Gut für die Atemwege	Küchenkraut
Rosmarin	Wie oben und gegen Verdauungsstörungen	Küchenkraut
Lavendel	Beruhigend	Küchenkraut
Oregano	Gegen Entzündungen Gegen Verdauungsstörungen	Nicht in der Schwangerschaft als Medizin nehmen Küchenkraut
Olivebaumblätter	Stärkt die Abwehrkräfte des Körpers	
Johanneskraut	Gegen Depressionen Gegen Einschlafstörungen Gegen Entzündungen	Vorsicht Lichtfaktor
Ananas	Gegen Übersäuerung Gegen Mangel an Mineralien Stärkt Widerstandskräfte	
Fenchel	Gegen Husten Beruhigungsmittel Stärkt den Magen	
Artischocken	Senkt den Cholesterinspiegel Unterstützt Magen und Galle	
Ingwer	Stärkt den Magen Gegen Erkältungskrankheiten	
Rote Beete	Leistungssteigend Gegen Erkältungskrankheiten	Achtung bei Nierenerkrankungen
Mandeln	Bei Herz- Kreislauferkrankungen Magenproblemen Senkt Cholesterinspiegel	
Knoblauch	Antibakterielle Wirkung Stärkt den Magen	
Avocado	Gegen Durchfallerkrankungen Gegen Hohen Cholesterinspiegel	
Esskastanien	Unterstützt den Magen und die Nerven	
Ysop	Gegen Verdauungsstörungen	Küchenkraut
Koriander	Gegen Verdauungsstörungen	Küchenkraut

Kümmel	Gegen Verdauungsstörungen	Küchenkraut
Petersilie	Stärkung der Abwehrkräfte	Küchenkraut
Lorbeer	Für den Magen	Küchenkraut
Wermut	Für den Magen	Küchenkraut und Tee

## VII. Posttraumatische Belastungsstörung

Die von der Weltgesundheitsorganisation verwendete Abkürzung „**PTSD**“ steht für Post Traumatic Stress Disorder (Posttraumatische Belastungsstörung) und bezeichnet eine schwere seelische Verletzung (Traumatisierung). Ursache ist die Konfrontation mit drohendem, eingetretenem Tod oder schwerer Verletzung anderer oder der eigenen Person bzw. des nicht helfen können, was intensive Gefühle von Grauen, Furcht und Ohnmacht auslöst. PTSD kann unmittelbar nach einem auslösenden Trauma, aber auch erst nach Monaten oder Jahren auftreten. Auch symptomfreie Phasen sind möglich. Die Übergänge zwischen „Stress-Symptomen“ und PTSD sind fließend. Die Diagnose richtet sich nach Dauer und Schweregrad der Symptome und ist wie die Therapie ausschließlich psychotherapeutischen Fachkräften zu überlassen. Jedoch kann durch Nachbereitungsgespräche mit Kollegen oder Vertrauenspersonen ein Ausbrechen dieser Erkrankungen oft verhindert oder gemildert werden

### Von der Störung zur Krankheit:

- Treten die dargestellten Symptome länger als einen Monat auf und beeinträchtigen den familiären, sozialen und beruflichen Bereich stark, liegt eine Erkrankung oder Störung vor.
- Bis zu 3 Monaten, spricht man von einer akuten Störung
- bei einer Dauer von mehr als 3 Monaten ist von einer chronischen Erkrankung auszugehen.

### Die Symptome lassen sich in 3 Hauptgruppen unterteilen:

#### 1. Wiedererleben des traumatischen Ereignisses

- Hoch belastende, sich wiederholende Erinnerungen in Bildern, **Gedanken**, Wahrnehmungen oder Träumen
- Plötzliche Handlungen oder Gefühle, als ob das traumatische Ereignis wiedergekehrt sei und man selbst „mitten drin“ (Flashback-Episoden) bis hin zu Halluzinationen
- Intensives seelisches Leiden bei der Konfrontation mit inneren oder äußeren Reizen, die an das Ereignis erinnern oder es symbolisieren (z.B.: ICE-Zug-Modell im Spielwarengeschäft löst heftige Erinnerungen an das Unglück von Eschede aus)
- Auslösung körperlicher Reaktionen durch solche Hinweisreize

#### 2. Dauernde Vermeidung mit dem Trauma verbundener Reize und generell eingeschränkte eigene Aktivität

- Bewusste Vermeidung von mit dem Trauma auf irgendeine Art verbundenen Gefühlen, Gedanken, Gesprächen, Aktivitäten. Orten und Menschen
- Unfähigkeit, sich an wichtige Teile des traumatischen Erlebnisses zu erinnern
- Gefühl der Distanzierung, Losgelöstheit und Entfremdung von anderen Menschen
- Sehr eingeschränktes oder praktisch erstarrtes Gefühlsleben
- Massive Zweifel an eigenen privaten oder beruflichen Zukunftschancen

#### 3. Anhaltendes übertriebenes Erregungsniveau

- Schlafstörungen
- Übertriebene Wachsamkeit
- Schreckhaftigkeit
- überzogene Aggressivität
- erhebliche Konzentrationsschwierigkeiten

## **Die 13 goldenen Regeln, sich Streß zu verschaffen!**

- Nehme Dir jeden Tag mehr vor, als Du selbst im günstigsten Fall schaffen kannst! Das motiviert und bringt Beschäftigung für die Nacht.
- Arbeite ohne Pause und hastig!
- Lege los, bevor Du gedacht hast! Das sorgt für Überraschungen, Mehrarbeit und Spannung im Tagesablauf.
- Schiebe alles Unangenehme und wichtige möglichst lange vor Dir her!
- Erledige morgens, wenn Du frisch bist die Routineangelegenheiten, während Du am nachmittag im Halbschlaf das Wichtige besorgen solltest!
- Nehme Termine und Zusagen nicht so genau! Die Suche nach glaubwürdigen Ausreden ist das Salz in Deinem Arbeitsleben.
- Arbeite ohne Ziel und Plan!
- Arbeite nicht kontinuierlich an einem Problem, sondern schön verteilt, dann hast Du mehr von Deinen Aufgaben!
- Mache alles auf einmal!
- Sei besonders eifrig, wenn Dir das Ziel unbekannt ist! Hauptsache Du bist beschäftigt.
- Komme zu Terminen, Besprechung und Sitzungen stets mit hängender Zunge! Das verbreitet den Eindruck von Wichtigkeit.
- Tu alles so, wie Du es schon immer getan hast!
- Gehe jeder Störung nach! Es könnte Deine letzte sein.

**Verfasser unbekannt**

## VIII. Literatur

### Stress

- Uwe Böning, Umgehen mit Stress, ECON Verlag., 1993
- Roland Geisselhart ,Stress ade, , Rudolf Haufe Verlag, 4. Auflage 2008
- Andreas Huber ,Stichwort Angst, München 1995
- D. Ungerer ,Stress- und Stressbewältigung im Einsatz ,Kohlhammer Verlag- Die Roten Hefte, Stuttgart 1999
- Aktuelle Hefte der Krankenkassen, zB TKK und DAK
- Svea von Hehn/Arist von Hehn, Achtsamkeit in Beruf und Alltag, 2015,Haufe Verlag, ISBN 978-3-648-07132-8
- Ella Gabriele Amann, Resilienz, Haufe Verlag 2.Auflage 2015, ISBN 978-3-648-06890-8

### Burnout-Syndrom

- Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. 3. Auflage. Springer 2006. ISBN 3-540-23718-6
- Martin Grabe: Zeitkrankheit Burnout. Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann. Franke 2005, ISBN 3-86122-780-0
- Frank Berndt: 30 Minuten gegen Burn-out. Gabal 2008, ISBN 978-3-89749-872-3
- Christian Stock, Burnout, 2.Auflage 2015, Haufe Verlag, ISBN 978-3-648-06680-S

### Gedächtnistraining

- Roland Geisselhart ,Gedächtnistrainer, , Rudolf Haufe Verlag 2006
- PZ Lehren und Lernen lernen
- Annette Brunsing: Gedächtnistraining, Cornelsen-Verlag 2006, ISBN 3-589-21965-3
- Luise Maria Sommer: Gutes Gedächtnis leicht gemacht, Hubert Krenn Verlag, 2003, ISBN 3-902351-19-5

### Zeitmanagement/Selbstorganisation

- Prof. Dr. J. Knoblauch / H. Wöltje, Zeitmanagement, Haufe- Verlag 3.Auflage 2009, ISBN 978-3-448-09231-8