



Tobias Stächele
Markus Heinrichs
Gregor Domes

Ratgeber Stress und Stress- bewältigung

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Tobias Stächele
Markus Heinrichs
Gregor Domes

Ratgeber Stress und Stress- bewältigung

Informationen für Betroffene
und Angehörige

 hogrefe

**Tobias Stächele
Markus Heinrichs
Gregor Domes**

Ratgeber Stress und Stressbewältigung

Informationen für Betroffene und Angehörige

 **hogrefe**

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 43

Ratgeber Stress und Stressbewältigung

Dr. Tobias Stächele, Prof. Dr. Markus Heinrichs, Prof. Dr.
Gregor Domes

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr.
Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna
Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Dr. Tobias Stächele, geb. 1972. Seit 2010 Co-Leiter der „Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ an der Universität Freiburg. Seit 2016 Akademischer Rat in der Abteilung für Biologische und Differentielle Psychologie der Universität Freiburg.

Prof. Dr. Markus Heinrichs, geb. 1968. Seit 2009 Ordinarius für Psychologie und Leiter der Abteilung Biologische und Differentielle Psychologie am Institut für Psychologie der Universität Freiburg sowie Leiter der „Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“.

Prof. Dr. Gregor Domes, geb. 1972. Seit 2016 Leiter der Abteilung für Biologische und Klinische Psychologie der Universität Trier und Sprecher des Universitären Forschungsschwerpunktes „Psychobiologie des Stresses“.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Aja Koska

Satz: Sabine Rosenfeldt, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

Format: EPUB

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2824-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2824-7)

ISBN 978-3-8017-2824-3

<https://doi.org/10.1026/02824-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

Inhalt

Vorwort

1 Was ist Stress

1.1 Welche Arten von Stress gibt es?

1.2 Wer ist von Stress betroffen?

1.3 Wie wirkt sich mein Stress auf andere aus?

1.4 Was ist Stress? In aller Kürze

2 Wie entsteht Stress?

2.1 Stressoren und Stressreaktionen

2.2 Stress und Stressbewältigung

2.3 Stress und Gesundheit

2.4 Selbstcheck - Habe ich ein erhöhtes Stressniveau?

3 Stress - Was tun?

3.1 Individuelle Analyse von Stressoren, Ressourcen und Stressreaktionen

3.2 Regeneration und Linderung von Stressfolgen

3.3 Veränderung von Stressauslösern

3.4 Umgang mit hohen Anforderungen

3.5 Entspannungstechniken

3.6 Stress – Welche Unterstützung ist angemessen?

Anhang

Literatur

Arbeitsblätter

^[7] **Vorwort**

Der Begriff „Stress“ ist aus unserer Alltagssprache nicht mehr wegzudenken: Wir fühlen uns gestresst, wir leiden unter zu viel Stress, wir müssen dringend etwas gegen unseren Stress tun. Wenngleich Stress, ebenso wie Burnout, keine diagnostizierbare Krankheit ist, stellen psychosoziale Belastungen wesentliche Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung zahlreicher psychischer, psychosomatischer und körperlicher Erkrankungen dar. Über 80 % der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum leidet subjektiv zumindest gelegentlich unter Stress, ein Drittel berichtet häufige oder sogar ständige Überlastung durch Stress, ohne über ausreichende Bewältigungsmöglichkeiten zu verfügen. Und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewertet Stress als „eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“.

Dieser Ratgeber wendet sich an alle, die unter Stress leiden und diesen erfolgreich bewältigen möchten. Es ist unser Anliegen, in diesem Buch das Phänomen „Stress“ auf dem aktuellen wissenschaftlich belegten Hintergrund zunächst allgemeinverständlich zu erläutern: Was ist eigentlich Stress? Wie entsteht Stress? Wie wirken sich Stressbelastungen aus? Wie kann mangelhaft bewältigter Stress meine Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen? Dieser Ratgeber bietet Ihnen eine individuelle Analyse Ihrer Stressfaktoren, Stressreaktionen und schützenden Ressourcen. Anhand von Fallbeispielen lernen Sie andere

Betroffene kennen. Der Schwerpunkt liegt schließlich auf einer Reihe wissenschaftlich belegter, wirksamer Übungen und Techniken, die an unterschiedlichen Punkten ansetzen: von der Verbesserung der Regenerationsfähigkeit über eine aktive Veränderung von Stressauslösern und hohen Anforderungen bis zu einfach zu lernenden und wirksamen Entspannungstechniken. Die dazu von uns entwickelten Übungen lassen sich individuell und nach Bedarf auswählen und in Ihren Alltag integrieren – finden Sie heraus, von welchen Übungen Sie am meisten profitieren! Nutzen Sie dazu unbedingt die Übungsfragen sowie die Arbeitsblätter, die wir im [Anhang](#) beigelegt haben.

Wir, die Autoren dieses Ratgebers, arbeiten wissenschaftlich und therapeutisch seit vielen Jahren mit Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen ^[8] stressbedingten Erkrankungen – in der psychotherapeutischen Behandlung, der Entwicklung neuer Stressmanagementprogramme sowie in der Aus- und Weiterbildung psychologischer und ärztlicher Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Darüber hinaus stellt die Forschung zu den psychologischen und neurobiologischen Ursachen und Auswirkungen von Stress einen Schwerpunkt unserer wissenschaftlichen Arbeit dar. Vor diesem Hintergrund ist zu sagen, dass dieses Ratgeberbuch keine Psychotherapie ersetzen kann, wo diese aufgrund schwerwiegender Belastungen oder gar depressiver Verläufe erforderlich wäre. Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass wirksame Techniken eines gelingenden Stressmanagements durchaus in Eigenregie eingeübt und erfolgreich angewendet werden können – ganz unabhängig von, aber auch begleitend zu einer

Psychotherapie. Verbesserte Stresskompetenzen schützen im Sinne einer Prävention auch vor zukünftigen Stressbelastungen.

Unser Dank gilt unseren Kolleginnen und Kollegen an den beiden Lehrstühlen der Universitäten in Freiburg und Trier sowie unserem Team der „Psychotherapeutischen Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ an der Universität Freiburg für den intensiven Austausch, die wertvollen Anregungen und die Bereitschaft, die in diesem Buch beschriebenen Interventionsansätze in Forschung und klinischer Anwendung kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu einer guten Balance zwischen Anspannung und Entspannung und hin zu einem erfolgreichen Stressmanagement in Ihrem beruflichen und privaten Leben!

Freiburg im Breisgau und Trier, im
Frühling 2020

*T. Stächele, M. Heinrichs und G.
Domes*