

Gert Kaluza

# Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch:  
Stress erkennen, verstehen,  
bewältigen

RATGEBER



Springer

Gelassen und sicher im Stress

Gert Kaluza

# Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen,  
bewältigen

8., aktual. u. erg. Auflage

 Springer

Gert Kaluza  
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie  
Marburg, Deutschland

ISBN 978-3-662-67115-3      ISBN 978-3-662-67116-0 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67116-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 1991, 1996, 2007, 2012, 2014, 2015, 2018, 2023

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

© Pressmaster / Shutterstock.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Planung/Lektorat: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort zur 8. aktualisierten und ergänzten Auflage

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autor dieses Buches begrüße ich Sie sehr herzlich. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Was Sie gerade in Händen halten, ist die 8. Auflage eines Buches, das erstmals 1991 erschienen ist als eines der ersten in deutscher Sprache zum Thema „Gesunder Umgang mit Stress“. Ich forschte zu jener Zeit bereits seit 10 Jahren an der Philipps-Universität Marburg über Zusammenhänge zwischen Stress und körperlichen Krankheiten wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dem Offenwinkel-Glaukom, einer chronischen Augenerkrankung. Gleichzeitig sammelte ich als noch junger Psychotherapeut erste Erfahrungen in der Leitung von „Anti-Stress-Trainings“ für Menschen, die von diesen Erkrankungen betroffen waren. Beides war zu dieser Zeit weitgehend Neuland und wurde von den medizinischen wie psychologischen Fachkollegen, die mit gegenseitigen Berührungspunkten in noch weitgehend voneinander getrennten Fachwelten lebten, mit einer gewissen Skepsis betrachtet.

In den mehr als 30 Jahren seitdem hat sich unser Wissen über die biologischen und psychologischen Prozesse, die unter Stress ablaufen, und wie sich diese auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken können, enorm erweitert. Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass chronischer Stress zu den wichtigsten Gesundheitsrisiken in den modernen Gesellschaften zählt. Ich selbst habe in diesen Jahren dann getreu dem Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ Praxisprogramme zur Verbesserung der individuellen Stresskompetenz für ganz unterschiedliche Zielgruppen, die zwar durch den Risikofaktor Stress gefährdet, aber noch nicht erkrankt waren, entwickelt und in vielen kleinen und großen Unternehmen in Deutschland in unzähligen Veranstaltungen umgesetzt und erprobt. Die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen flossen dann alle paar Jahre wieder in die neuen Auflagen dieses Buches ein. So auch in die hier vorliegende 8. Auflage, für die ich neben vielen kleineren Änderungen, Ergänzungen und Korrekturen vor allem das Kapitel über die mentale Stresskompetenz gründlich überarbeitet und ergänzt und – nicht zu vergessen – einen „Stressdetektiv“ eingeführt habe.

Dieses Buch ist zuallererst für alle stressgeplagten Menschen geschrieben. Für Menschen, die bereits erste körperliche oder seelische Anzeichen von Überlastung oder beginnender Erschöpfung spüren, und für Menschen, die an Erkrankungen leiden, bei deren Entstehung oder in deren Verlauf auch Stress eine Rolle spielt, und natürlich ganz besonders für alle diejenigen, die es erst gar nicht so weit kommen lassen und ihre Stresskompetenz weiterentwickeln wollen. Des Weiteren wendet sich das Buch an Menschen, die in ihrem Beruf mit Personalverantwortung betraut sind: an Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, an Fachkräfte aus dem Personalwesen und Personalentwickler, an Ausbilder und überhaupt an Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte. Auch für Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, der Rehabilitation, aus Sozialarbeit und Sozialpädagogik, für Therapeuten und Berater, die in ihrer täglichen Arbeit mit stressbelasteten Patienten und Klienten zu tun haben, ist dieses Buch geschrieben.

Das Buch eignet sich auch hervorragend als Begleitlektüre zur Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs. Diese werden bundesweit unter dem Titel „Gelassen und sicher im Stress“ angeboten und sind von allen gesetzlichen Krankenkassen als förderungswürdige Präventionsleistung anerkannt. Das bedeutet, dass gesetzlich Versicherte die Teilnahmegebühr zu einem großen Teil rückerstattet bekommen. Über Angebote in Ihrer Region informieren Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse.

Was Sie in diesem Buch nicht finden werden und, so hoffe ich, auch nicht suchen, das sind sofort wirkende „Wunderübungen“ und einfache Patentrezepte. Denn die gibt es nicht wirklich. Einstellungen und Verhaltensweisen, die oft über viele Jahre gewachsen sind und den heutigen Umgang mit Belastungen prägen, verändern sich nicht von heute auf morgen, schon gar nicht von selbst. Der Wille, an sich selbst zu arbeiten, Zeit und Geduld sind notwendige Investitionen in Ihren persönlichen Prozess hin zu einem gesünderen Umgang mit den Belastungen des Alltags. Hierfür finden Sie in diesem Buch wissenschaftlich fundierte, hoffentlich verständliche Informationen dazu, was Stress eigentlich ist, durch welche äußeren und inneren Faktoren er ausgelöst wird, wie er sich bemerkbar macht und welche Folgen er für Sie, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben kann. Verstehen, das ist meine Überzeugung, ist immer noch die beste Voraussetzung für effektives Handeln. Damit das nicht zu allgemein und abstrakt bleibt, gebe ich Ihnen immer wieder Anregungen zur Selbstbeobachtung, Selbstreflexion und Selbsterforschung Ihres persönlichen Stresserlebens. Im zweiten Teil des Buches zeige ich Ihnen dann unterschiedliche Handlungsoptionen für einen gesunden Umgang mit Stressbelastungen auf und beschreibe konkrete Schritte und Übungen, wie Sie diese in Ihren Alltag umsetzen können. Ihre Aufgabe wird es sein zu prüfen und auszuwählen, was zu Ihnen als Person, zu Ihrer aktuellen Lebenssituation und in Ihren Alltag passt.

Zahlreiche Menschen haben über die vielen Jahre meine Arbeit begleitet und wesentlich zu dessen Erfolg beigetragen. Sie alle hier namentlich zu nennen, würde den Rahmen sprengen und wäre mir auch wohl kaum mehr möglich. Erwähnen möchte ich aus den Anfangsjahren meinen damaligen Chef, den Leiter des Instituts für Medizinische Psychologie in der Medizinischen Fakultät der Universität Marburg, Prof. Dr. Heinz-Dieter Basler, dem ich für seine Offenheit, mit der er meiner Arbeit begegnet ist, für die Freiheit, die er mir dabei gelassen, und für die Unterstützung, die er mir gewährt hat, zu großem Dank verpflichtet bin. Wertvolle Anregungen und Rückmeldungen verdanke ich auch den langjährigen Trainerinnen und Trainern des GKM-Instituts, allen voran Stephan Brauner, Bernhard Broekman, Melanie Kaczerowski, Dr. Dagmar Siebecke und Josef Schmitz. Danken möchte ich auch unseren Kooperationspartnern in Unternehmen, öffentlichen Einrichtungen und gesetzlichen Krankenkassen, die uns bei diesem sensiblen Thema vertraut haben und bei denen wir unsere Programme durchführen durften.

Dem Springer Verlag bin ich dankbar für die langjährige Zusammenarbeit und die Bereitschaft, das Werk immer wieder neu aufzulegen. Das ist keinesfalls selbstverständlich. Für diese Auflage habe ich wieder kompetente Unterstützung erfahren durch Monika Radecki und Hiltrud Wilbertz. Ich danke beiden für die stets angenehme, motivierende Zusammenarbeit über viele Jahre.

Ich wünsche Ihnen eine informative, anregende und hoffentlich motivierende Lektüre. Über Ihre Anregungen, konstruktiven Rückmeldungen und Erfahrungsberichte freue ich mich. Schreiben Sie mir gern unter [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de).

**Gert Kaluza**

Marburg

Juni 2023

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Stress erkennen und verstehen

1	<b>Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung</b> .....	3
1.1	Die „Stress-Ampel“ .....	6
1.2	Stressoren – was uns stresst .....	10
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen .....	13
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress .....	15
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur.....	18
2	<b>Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b> .....	21
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom .....	23
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht.....	26
2.3	Stress entsteht im Gehirn .....	27
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen .....	30
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege....	32
2.6	Stress formt das Gehirn.....	35
2.7	Stressreaktionen sind individuell .....	38
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen .....	39
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet .....	41
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom.....	48
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress.....	52
	Weiterführende Literatur.....	55
3	<b>Was stresst – Stressoren in Beruf und Alltag</b> .....	57
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung.....	58
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress .....	59
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand .....	63
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen .....	64
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit .....	66
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer .....	72
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt.....	75
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl.....	76
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank? .....	77
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie.....	79
	Weiterführende Literatur.....	82
4	<b>Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen</b> .....	83
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen .....	84
4.2	Stressverschärfende Denkmuster .....	88
4.3	Fünf Stressverstärker und was dahinter steckt.....	92
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen .....	97
4.5	Arbeitssucht .....	99
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker.....	101
	Weiterführende Literatur.....	104



5 **Dem Stress auf die Spur kommen: Der „Stressdetektiv“** ..... 105

## II Stress bewältigen

6 **Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick** ..... 113

6.1 Instrumentelle Stressbewältigung ..... 116

6.2 Mentale Stressbewältigung ..... 118

6.3 Regenerative Stressbewältigung ..... 119

6.4 Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden ..... 119

7 **Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz** ..... 123

7.1 Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben ..... 125

7.2 Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer ..... 127

7.2.1 Wer gehört dazu? – Analyse des sozialen Netzes ..... 129

7.2.2 Das soziale Netz pflegen ..... 131

7.3 Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten ..... 134

7.3.1 Grenzen setzen: sich selbst und anderen ..... 134

7.3.2 Unterstützung suchen und Aufgaben abgeben ..... 135

7.3.3 Ärger angemessen ausdrücken ..... 137

7.4 Selbstmanagement: Sich selbst führen ..... 138

7.4.1 Was wirklich zählt – Werte und Ziele klären ..... 139

7.4.2 Blick nach vorn – Eine positive Zukunftsvision entwickeln ..... 141

7.4.3 Von der Vision zum Ziel – Ziele richtig formulieren ..... 144

7.4.4 Wichtig oder dringlich? – Prioritäten setzen ..... 146

7.4.5 Zeitsouveränität – Zeit richtig planen ..... 149

Weiterführende Literatur ..... 152

8 **Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz** ..... 153

8.1 Gedanken sind Gedanken – Abstand zum Gedankenkarussell gewinnen ..... 154

8.2 Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer ..... 160

8.3 Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten ..... 163

8.4 Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz ..... 171

8.5 Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat ..... 174

Weiterführende Literatur ..... 182

9 **Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz** ..... 183

9.1 Pausen, Urlaub, Schlaf: neue Kraft schöpfen ..... 185

9.1.1 Die Kunst der Pause ..... 186

9.1.2 Erholsam schlafen ..... 188

9.1.3 Erholung im Urlaub ..... 193

9.2 Erholsame Freizeit: positive Erlebnisse genießen ..... 197

9.2.1 Erholen – wovon eigentlich? ..... 199

9.2.2 Angenehme Erlebnisse – früher und heute ..... 201

9.2.3 Die acht Regeln des Genießens ..... 206

9.3	<b>Entspannungstraining: loslassen und abschalten</b> .....	209
9.3.1	Entspannungstraining – Wie es wirkt und was es bewirkt.....	209
9.3.2	Progressive Relaxation (PR) .....	211
9.3.3	Exkurs: Vom Wesen der Entspannung .....	220
9.4	<b>Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen</b> .....	223
9.4.1	Bewegungsmangel: Gefahr für die Gesundheit.....	223
9.4.2	Weg 1: Mehr Bewegung in den Alltag bringen .....	225
9.4.3	Weg 2: Regelmäßig Sport treiben .....	226
	Weiterführende Literatur.....	231
10	<b>Für den Akutfall: Die 4-A- Strategie</b> .....	233
10.1	<b>Annehmen</b> .....	235
10.2	<b>Abkühlen</b> .....	236
10.3	<b>Analysieren</b> .....	236
10.4	<b>Aktion oder Ablenkung</b> .....	237
11	<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	239
11.1	<b>Das 3 × 4 der Stresskompetenz</b> .....	240
11.2	<b>Persönliches Gesundheitsprojekt</b> .....	243
11.3	<b>Ein Wort zum Schluss</b> .....	245
	<b>Serviceteil</b>	
	Stichwortverzeichnis .....	249

## Über den Autor

---



**Prof. Dr. Gert Kaluza** ist Diplom-Psychologe und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20-jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut (► [www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)), das er bis zum Jahr 2022 selbst leitete. Heute widmet er sich vor allem publizistischen Tätigkeiten. Er ist verheiratet, Vater von drei Töchtern und mehrfacher Großvater. Seinen eigenen Ausgleich findet er im Sommer auf dem Golfplatz, im Winter beim Tango Argentino und das ganze Jahr über im Kreis der Familie.

# Stress erkennen und verstehen

## Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1    Stress – was ist das eigentlich?  
Eine Einführung – 3
  
- Kapitel 2    Körperliche Stressreaktionen  
und die Folgen für die Gesundheit – 21
  
- Kapitel 3    Was stresst – Stressoren in Beruf und Alltag – 57
  
- Kapitel 4    Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns  
selbst unter Stress setzen – 83
  
- Kapitel 5    Dem Stress auf die Spur kommen:  
Der „Stressdetektiv“ – 105



# Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung

## Inhaltsverzeichnis

- 1.1 Die „Stress-Ampel“ – 6
- 1.2 Stressoren – was uns stresst – 10
- 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen – 13
- 1.4 Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress – 15
- 1.5 Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur – 18

„*Ich bin ja so gestresst!*“ – Wenn Sie dieses Buches gerade in die Hand genommen und begonnen haben, es zu lesen, dann kennen Sie dieses Gefühl wahrscheinlich allzu gut. Vielleicht nehmen Sie an sich selbst auch bereits erste negative Folgen von zu viel Stress in Ihrem Leben wahr. Und möglicherweise reift in Ihnen langsam die Einsicht, dass es so nicht weitergehen kann und auch nicht weitergehen soll. Sie suchen nach Möglichkeiten, wie Sie den Stress in Ihrem alltäglichen Leben begrenzen und auf gesunde Weise bewältigen können. Dann geht es Ihnen wie auch vielen anderen Menschen, für die ich dieses Buch geschrieben habe.

Seit annähernd 40 Jahren beschäftige ich mich nun bereits als Forscher und Lehrender sowie als Trainer und Coach mit dem Thema „Stress und Stressmanagement“. Dieses Buch stellt meinen Versuch dar, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in einer verständlichen Sprache und praxistauglich zusammenzufassen. Es versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich-theoretischer Fundierung einerseits und praktischer Anwendung andererseits. Ich hoffe, dass dieser Brückenschlag zwischen Theorie und Praxis geglückt ist.

Stress in der Wissenschaft

Stress – noch vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort. Allenfalls einige Materialwissenschaftler benutzten es und bezeichneten damit physikalische Kräfte bzw. Belastungen, die auf feste Körper einwirken und diese unter Umständen verformen. In den 40er-Jahren des 20. Jahrhunderts dann führte der österreichisch-kanadische Arzt und Biochemiker Hans Selye (1907–1982) den Stressbegriff in die Medizin ein. Er bezeichnete damit ganz allgemein die Auswirkungen von Belastungen auf lebende Körper. Seine Forschungsarbeiten zeigten, dass unterschiedlichste körperliche und seelische Belastungen zu charakteristischen körperlichen Veränderungen führen, die, wenn sie über längere Zeit andauern, eine ernste Bedrohung für die Gesundheit darstellen können. Seitdem hat das Interesse an der Stressthematik sowohl in der Fachwelt als auch in der breiteren Öffentlichkeit beständig zugenommen. Ursächlich hierfür sind zum einen gravierende Veränderungen in unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen, die für immer mehr Menschen zu immer mehr Stress führen. Zum anderen haben neuere Erkenntnisse der neurobiologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung unser Verständnis des Stressgeschehens und seiner Bedeutung für die Gesundheit des Einzelnen vertieft. Von beiden Entwicklungen wird in diesem Buch die Rede sein.

Stress als gesundheitlicher Risikofaktor

Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass übermäßiger Stress zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren zählt, mit denen Menschen in den modernen westlichen Gesellschaften konfrontiert sind. Bereits im Jahr 2000 hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz

am Arbeitsplatz festgestellt, dass arbeitsbedingter Stress eine der größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten darstellt. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass 50–60 % aller verlorenen Arbeitstage mit Stressproblemen in Zusammenhang stehen. Gewerkschaften fordern vom Gesetzgeber eine „Anti-Stress-Verordnung“. Personalverantwortliche in Unternehmen sehen sich zunehmend mit der Frage konfrontiert, wie sie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten angesichts zunehmender psychomentaler Belastungen langfristig erhalten und fördern können.

So verwundert es nicht, dass der Stressbegriff inzwischen einen derart durchdringenden Eingang in die Alltagssprache gefunden hat wie wohl nur wenige Begriffe aus der Wissenschaft. Vom Leistungsstress am Arbeitsplatz, in Universität, Schule und selbst Kindergarten über den Beziehungstress in Partnerschaft, Familie und sozialen Netzwerken bis hin zum Freizeitstress, Stress im Krankenhaus, im Straßenverkehr und auch im Urlaub gibt es kaum einen Bereich alltäglichen Lebens, der nicht mit diesem Begriff assoziiert wird. Stress – so scheint es – beherrscht unser Leben. „Ich bin gestresst!“ oder auch einfach nur der Ausruf „Stress!“ sind vielfach geäußerte wie gehörte Antworten auf die alltägliche Frage nach dem persönlichen Befinden. „Das kommt vom Stress.“ ist eine schnelle, häufige und inzwischen weithin akzeptierte Erklärung für unterschiedlichste Beeinträchtigungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens wie auch für unterlaufene Fehler oder konflikthafte Sozialverhalten.

Allerdings wird Stress dabei oft zu einseitig als ein „äußeres Übel“ (miss)verstanden, das auf den Einzelnen von außen hereinbricht und dem er oder sie gewissermaßen wie ein hilfloses Opfer ausgesetzt ist. Und manchmal dient der Hinweis „Ich bin im Stress!“ auch dazu, eigenes Fehlverhalten sich selbst und anderen gegenüber zu entschuldigen und einer kritischen Auseinandersetzung mit sich und anderen aus dem Wege zu gehen. Nicht selten schließlich mischt sich in die Klage über ein Zuviel an Stress ein Unterton von Stolz mit ein. Hier wird Stress zu einem Zeichen der Wichtigkeit und Bedeutsamkeit der eigenen Person, zu einem Statussymbol, das Anerkennung von anderen verspricht.

Stress in der Alltagssprache

Stress als Statussymbol?

### ■ Was aber ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar?

In diesem einleitenden Kapitel möchte ich zunächst das Verständnis von Stress klären, das diesem Buch zugrunde liegt. Ich werde dazu ein einfaches Rahmenmodell, die sogenannte „Stress-Ampel“ skizzieren, das dabei helfen wird, wesentliche Aspekte des Stressgeschehens zu unterscheiden und mögliche Ansatzpunkte für einen gesunden Umgang damit zu erkennen.

Es ist meine Überzeugung, dass Verstehen eine notwendige Voraussetzung für effektives Handeln ist. Insofern werde ich versuchen, im ersten Teil dieses Buches die biologischen, gesellschaftlichen und psychologischen Prozesse, die das Stressgeschehen bestimmen, umfassend und zugleich verständlich darzustellen. Im zweiten Teil des Buches geht es dann um Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressbelastungen. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir nicht nur Opfer belastender Verhältnisse sind, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern dass jeder Einzelne über äußere und innere Freiräume, Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume verfügt, um trotz bestehender äußerer Belastungen für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen. Es ist meine Hoffnung, dass eine solche Überzeugung mit der Lektüre dieses Buches auch in Ihnen wächst und Sie den Mut finden werden, Ihre Freiräume zu erkennen und zu nutzen.

## 1.1 Die „Stress-Ampel“

Beginnen wir mit einem Beispiel:

Ein Beispiel

### Zum Beispiel Herbert M.

Herbert M., Mitte 40, arbeitet als leitender Ingenieur in einer großen Konstruktionsfirma. Er ist verheiratet und Vater von drei schulpflichtigen Kindern. Seit zwei Jahren schon steht er unter beruflicher Dauerbelastung. Interne Umstrukturierungen, die Einführung neuer computergestützter Konstruktionsverfahren und nicht zuletzt der Erfolg seines Unternehmens am Markt haben dazu geführt, dass das Arbeitspensum immer größer und die Anforderungen immer anspruchsvoller geworden sind. Bei seinen Kollegen gilt er als ehrgeizig und einsatzfreudig. Seine Führungskraft schätzt sein Verantwortungsbewusstsein und seine hohe fachliche Kompetenz, und diese Anerkennung ist ihm enorm wichtig. Er kennt eigentlich keinen Feierabend und kümmert sich lieber um alles selbst, bevor er sich auf andere verlässt. Seit einiger Zeit bedrücken ihn auch familiäre Sorgen. Sein pflegebedürftiger Vater, der ebenfalls im Haushalt lebt, wird immer schwieriger, und seine Frau verlangt mehr Unterstützung und wirft ihm vor, er würde sich nicht genug um die Familie kümmern. Herbert M. hat zunehmend das Gefühl, dass ihm alles über den Kopf wächst. Er empfindet immer öfter ein schlechtes Gewissen gegenüber seiner Familie und eine diffuse Angst zu versagen, die er früher so nicht gekannt hat. Obwohl er abends immer länger arbeitet und auch Arbeit mit in die Wochenenden nimmt, schafft er immer weniger. Er kann sich



schlecht konzentrieren. Nachts kreisen seine Gedanken und er findet nur schwer in den Schlaf. Tagsüber sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität und Reizbarkeit schon die Regel. Manchmal spürt er Schmerzen in der Brust, die ihm Angst machen.

Bei jedem Stressgeschehen – wie auch im Beispiel von Herbert M. – lassen sich grundsätzlich immer drei Ebenen voneinander unterscheiden. Bevor Sie jetzt weiterlesen, um zu erfahren, was es mit diesen drei Ebenen des Stressgeschehens auf sich hat, nehmen Sie sich bitte erst einen Moment Zeit, um einmal über Ihr persönliches Stresserleben nachzudenken (► Kasten „Anregung zur Selbstreflexion“).

Wie erlebe ich Stress?

### Anregung zur Selbstreflexion: Stress – was ist das eigentlich für mich?

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr persönliches Stresserleben in der letzten Zeit nachzudenken. Die folgenden drei Satzanfänge sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken zu ordnen. Bitte ergänzen Sie jeden der drei Sätze so, wie es Ihrem persönlichen Stresserleben entspricht.

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

Hier finden Sie einige häufige und typische Äußerungen anderer Menschen:

*Ich gerate in Stress, wenn ...*

- mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen sind.
- verschiedene Menschen Unterschiedliches von mir wollen und das möglichst auch noch gleichzeitig.
- ich kritisiert werde.
- durch Störungen und Unterbrechungen mein Zeitplan durcheinander gerät.
- mein E-Mail-Postfach überquillt.
- der Tag schon morgens mit Hetze beginnt.
- ich einen Streit mit anderen nicht lösen kann.

Drei Ebenen des Stressgeschehens

*Wenn ich im Stress bin, dann ...*

- bekomme ich feuchte Hände, einen trockenen Mund, Herzklopfen, einen Kloß im Hals, Magenschmerzen und Nackenverspannungen.
- kann ich schlecht einschlafen.
- werde ich innerlich hektisch und nervös.

- habe ich Angst zu versagen.
- ärgere ich mich.
- kann ich mich schlecht konzentrieren und verliere leicht den Überblick.
- fahre ich leicht aus der Haut und werde laut.
- rauche ich mehr als normal.

*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*

- ich alles 150 %ig machen will.
- ich mir zu viel vornehme.
- ich Tagespläne aufstelle, die überhaupt nicht zu schaffen sind.
- ich es immer allen ganz recht machen möchte.
- ich mir selbst keine Ruhepausen gönne.
- es mir zu wichtig ist, was andere über mich denken.
- ich mich um alles selbst kümmern will.

Sicher ist Ihnen aufgefallen, dass die drei Satzanfänge jeweils unterschiedliche Aspekte des Stressgeschehens beleuchten. Es handelt sich dabei um die drei Ebenen von Stress, die es grundsätzlich immer zu unterscheiden gilt, wenn wir über Stress sprechen (■ Abb. 1.1).



© 2023, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 1.1** Die Die drei Ebenen des Stressgeschehens („Stress-Ampel“)

Der erste Satzanfang „*Ich gerate in Stress, wenn ...*“ zielt ab auf die Auslöser von Stress in Form von äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen. Diese nennen wir auch **Stressoren**. Im Falle von Herbert M. sind dies vor allem die gestiegenen Anforderungen bei der Arbeit sowie die zunehmende Pflegebedürftigkeit seines Vaters und der sich darüber anbahnende Konflikt mit seiner Frau.

Stressoren

Der zweite Satzanfang „*Wenn ich im Stress bin, dann ...*“ zielt ab auf das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit Stressoren konfrontiert werden. Es geht hier also um die körperlichen und psychischen Antworten auf Belastungen. Diese bezeichnen wir entsprechend als **Stressreaktionen**. Bei Herbert M. zeigen sich typische psychische Stressreaktionen wie Versagensängste und Schuldgefühle sowie eine zunehmende Nervosität, Reizbarkeit und Konzentrationsmängel und auch körperliche Stressreaktionen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Herzbeschwerden.

Stressreaktionen

Mit dem dritten Satzanfang „*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*“ schließlich werden persönliche Motive, Einstellungen und innere Haltungen angesprochen, mit denen wir an die belastenden Situationen herangehen und die häufig mitentscheidend sind dafür, ob überhaupt und wie heftig Stressreaktionen in diesen Situationen auftreten. Sie stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen dar. Je nachdem wie die Bewertungen von Situationen ausfallen und wie die persönlichen Einstellungen und Motive inhaltlich ausgeprägt sind, können sie das Stresserleben einer Person in einer gegebenen Situation abschwächen, möglicherweise ganz verhindern oder auch verstärken bzw. überhaupt erst auslösen. Im letzteren Fall bezeichnen wir sie hier zusammenfassend als **persönliche Stressverstärker**. Persönliche Stressverstärker, die bei Herbert M. eine Rolle spielen, sind vor allem sein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung besonders bei der Arbeit und sein Bestreben, möglichst alles selbst zu machen. Weitere häufige persönliche Stressverstärker bestehen beispielsweise in perfektionistischen Leistungsansprüchen und dem Wunsch, es möglichst allen recht machen zu wollen.

Persönliche Einstellungen  
als Stressverstärker

Für das Verständnis des Stressgeschehens ist die in der „Stress-Ampel“ vorgenommene Unterscheidung zwischen den äußeren Stressoren, den persönlichen, „inneren“ Stressverstärkern und den Stressreaktionen zentral. Sie bietet eine einfache und klare Struktur für die Reflexion eigener Stresserfahrungen und zeigt wesentliche Ansatzpunkte zur indivi-

duellen Stressbewältigung auf. Im Bild der „Ampel“ mit ihren drei Phasen spiegelt sich ein aktuelles Stressgeschehen mit seinen drei Ebenen, die jeweils durch die drei Ampelfarben repräsentiert sind. Dabei stehen – in loser Analogie – das rote Ampellicht für das Auftreten und die Wahrnehmung eines potentiellen Stressors („Achtung!“), das gelbe Ampellicht für dessen Bewertung und die Vorbereitung einer Antwort („Gang einlegen“) und das grüne Ampellicht schließlich für die Stressreaktion („Gas geben“).

Schauen wir uns nun diese drei Aspekte des Stressgeschehens noch etwas genauer an.

## 1.2 Stressoren – was uns stresst

Als Stressoren bezeichnen wir, wie bereits gesagt, ganz allgemein alle die Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt, in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt. Also: Stressoren lösen Stressreaktionen aus. Dabei kann es sich inhaltlich um so völlig verschiedene Situationen wie etwa eine Naturkatastrophe, einen Autounfall, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten, ein überquellendes E-Mail-Postfach, ein schwieriges Kundengespräch, ein Streit in der Nachbarschaft oder einen verlegten Haustürschlüssel handeln.

Stressoren können in der physikalischen Umwelt entstehen, beispielsweise in Form von Lärm, starker Hitze oder Kälte. Auch der eigene Körper kann zu einer Quelle von Stressoren werden. Paradebeispiel dafür sind Schmerzen, besonders chronische Schmerzzustände, aber auch Hunger und Durst, Bewegungseinschränkungen oder Juckreiz können Stressreaktionen auslösen. Für viele Menschen stehen mentale Stressoren, die im Zusammenhang mit Leistungsanforderungen entstehen, im Vordergrund des Stresserlebens. Prüfungen gehören hier ebenso dazu wie ständiger Zeitdruck, das Gefühl von Überforderung oder eine hohe Verantwortung. Neben Leistungsstressoren spielen soziale Stressoren, also Anforderungen, die im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen, eine herausragende Rolle. Ungelöste, schwelende Konflikte mit anderen Menschen, Konkurrenzsituationen, aber auch Isolation und ganz besonders auch Trennungs- und Verlusterfahrungen sind Beispiele für solche zwischenmenschlichen Stressoren.

Unterschiedliche Arten von Stressoren

Doch nicht jede Anforderung stellt einen Stressor dar, d. h. nicht jede Anforderung führt automatisch zu körperlichen und seelischen Stressreaktionen. Dies ist nur bei solchen Anforderungen der Fall, bei denen wir unsicher sind, ob uns eine Bewältigung der Anforderung gelingen kann. Solange wir die Gewissheit haben, eine gestellte Anforderung auch bewältigen zu können, werden wir uns zwar unter Umständen kräftig anstrengen müssen, aber keinen Stress erleben.

Nicht jede Anforderung ist ein Stressor

Dies ist besonders augenfällig und leicht nachzuvollziehen am Beispiel einer Prüfung, der wir uns unterziehen müssen oder wollen. Diese wird ja gerade dadurch häufig zu einer stressreichen Erfahrung, dass wir nicht sicher sind, ob wir die gestellten Anforderungen werden erfüllen können. Ohne diese subjektive Unsicherheit darüber, ob die eigenen Fähigkeiten ausreichen werden, werden wir in einer Prüfungssituation wohl kaum Stress erleben, sondern diese möglicherweise sogar als willkommene Gelegenheit betrachten, unser Wissen und unser Können unter Beweis stellen zu können.

Stress entsteht also immer erst dann, wenn eine Diskrepanz zwischen der Anforderung einerseits und unseren eigenen Bewältigungskompetenzen andererseits besteht. Das Stresserleben ist umso intensiver, je höher die Anforderungen im Verhältnis zur eigenen Leistungsfähigkeit eingeschätzt werden. Entscheidend für das richtige Verständnis des Stressgeschehens ist, dass es auf der subjektiven Einschätzung der Anforderungen und der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen beruht. Es kommt nicht darauf an, ob die Situation, in der wir uns gerade befinden, „objektiv“ gesehen oder von außen betrachtet eine Überforderung darstellt. Entscheidend ist allein, dass wir diese Situation so erleben und interpretieren. Für die Stärke des eigenen Stresserlebens spielt es letztlich keine Rolle, ob unsere Einschätzungen der Wirklichkeit entsprechen oder ob wir, beispielsweise aufgrund falscher Erwartungen, zu hoher Ansprüche an uns selbst oder mangelnder früherer Erfolgserfahrungen, die Anforderungen überschätzen und unsere eigenen Fähigkeiten unterschätzen.

Entscheidend ist die subjektive Einschätzung von Anforderungen

Das Beispiel der Prüfung macht auch deutlich, dass das Stresserleben umso intensiver ist, je bedeutsamer es für uns ist, dass wir die jeweilige Anforderung erfolgreich bewältigen. Es macht für den Grad des Stresserlebens einen erheblichen Unterschied aus, ob es sich um die alles entscheidende letzte Examensprüfung handelt oder um das monatliche Testat zur Lernkontrolle. Bedeutsam heißt, dass die erfolgreiche Bewältigung wichtig für uns ist im Hinblick auf die Verfolgung eigener Motive und Ziele. Im Falle der Prüfung geht es dabei beispielsweise darum, schulische und berufliche Ziele zu erreichen, aber oft auch darum, das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten und zu stärken oder emotionale Anerkennung von

Stressoren bedrohen persönliche Ziele und Motive

Dritten zu bekommen. Stress entsteht, wenn wir wichtige Ziele und Motive bedroht sehen. Auch hier geht es letztlich nicht um die „objektive“ Bedeutung der jeweiligen Situation. Entscheidend dafür, wie heftig Stress erlebt wird, ist allein, welche Bedeutung wir der Situation vor dem Hintergrund eigener Ziele und Motive beimessen, als wie bedrohlich wir ein mögliches Scheitern in dieser Situation subjektiv einschätzen, also das, was in unserer subjektiven Einschätzung für uns „auf dem Spiel steht“.

Beispiel „Fahrprüfung“

Können Sie sich noch an Ihre Führerscheinprüfung erinnern? Haben Sie damals auch „Blut und Wasser geschwitzt“? Woher rühren die starken Stressreaktionen, die viele junge Menschen in dieser Situation erleben? Es ist wahrscheinlich weniger die objektive Schwierigkeit der Prüfungsanforderung als vielmehr die große subjektive Bedeutung, die der Erwerb des Führerscheins für sie hat. Er ist gewissermaßen Symbol des Eintritts in das Erwachsenenalter, verspricht neue Freiheiten und ist von enormer Bedeutung für das jugendliche Selbstwertgefühl. Und wie groß wäre die Blamage vor den Gleichaltrigen, vor den Eltern und auch vor sich selbst, wenn sie bei diesem wichtigen Entwicklungsschritt straucheln würden!

Transparenz und Kontrolle

Das Beispiel der Führerscheinprüfung weist uns auf weitere Merkmale von Stressoren hin, die die Stärke der durch sie ausgelösten Stressreaktionen beeinflussen. Wie im Falle der Führerscheinprüfung sind es nämlich insbesondere neue, wenig vertraute Situationen sowie Situationen, die wir selbst nicht oder kaum beeinflussen oder kontrollieren können, und Situationen, die schlecht vorhersehbar oder schwer zu durchschauen sind, die zu Stressreaktionen führen. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass Stressreaktionen verringert werden können, wenn z. B. an Arbeitsplätzen durch klare Vorgaben und Information eine hohe Transparenz für die Beschäftigten herrscht und wenn Beschäftigten, wo immer möglich, eigene Kontrollmöglichkeiten und Handlungsspielräume eingeräumt werden.

Prüfungen sind nur ein Beispiel für Stressoren aus dem Leistungsbereich. Die Ausführungen lassen sich ohne Weiteres auch auf andere leistungsbezogene und soziale Anforderungen übertragen, wie z. B. das Führen eines schwierigen Kundengesprächs, das Erstellen eines Projektberichts, einer Bilanz oder einer anderen Arbeit mit Terminvorgabe, eine unangenehme Auseinandersetzung mit einem Nachbarn oder die zeitaufwändige Pflege eines kranken Angehörigen. Jede dieser anforderungsreichen Situationen kann Stressreaktionen aus-

lösen, und zwar immer dann, wenn wir persönlich bedeutsame Ziele und Motive bedroht sehen und unsicher sind, ob unsere Fähigkeiten ausreichen werden, um die jeweiligen Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. In ► Kap. 3 werden wir uns noch ausführlicher mit den verschiedenen Formen von Stressoren in der Arbeitswelt und im Alltag auseinandersetzen, die im Stresserleben vieler Menschen heute im Vordergrund stehen. An dieser Stelle halten wir zunächst fest:

#### Fazit

Stressoren sind Anforderungen, deren erfolgreiche Bewältigung wir als subjektiv bedeutsam, aber unsicher einschätzen.

### 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen

---

Mit dem Begriff der Stressreaktion bezeichnen wir zusammenfassend alle die Prozesse, die auf Seiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden, also alles das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit einem Stressor konfrontiert sind. Stressreaktionen zeigen sich in vielfältiger Weise auf der körperlichen Ebene. Sie äußern sich in beobachtbaren Verhaltensweisen, an denen Außenstehende erkennen können, dass jemand im Stress ist, und sie beeinflussen darüber hinaus die Art und Weise unseres Denkens und Fühlens. Wir reagieren sozusagen immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Worten und Taten sowie mit Gefühlen und mit Gedanken auf die Konfrontation mit einem Stressor.

Auf der **körperlichen Ebene** kommt es unter Stress zu einer Vielzahl von Veränderungen, die insgesamt eine körperliche Aktivierung und Energiemobilisierung bewirken. Spürbar ist das z. B. an einem schnelleren Herzschlag, einer erhöhten Muskelspannung oder einer schnelleren Atmung. Die körperliche Stressreaktion versetzt uns innerhalb kürzester Zeit in Handlungsbereitschaft. Wird diese Aktivierungsreaktion allerdings über längere Zeit aufrechterhalten, weil Stressoren anhalten oder immer wiederkehren, so führt dies allmählich zu Erschöpfungszuständen und zu längerfristig negativen Folgen für die Gesundheit. Was dabei im Einzelnen geschieht und wodurch die körperliche Stressreaktion zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann, werde ich in ► Kap. 2 noch genau erläutern.

Im Stress reagiert der ganze Mensch

Stress mobilisiert die körperliche Energie

## 1

## Typische Verhaltensweisen unter Stress

Die zweite Ebene der Stressreaktion umfasst das sogenannte „**offene**“ Verhalten, das, was Außenstehende beobachten können. Also alles das, was die betreffende Person in einer belastenden Situation tut oder sagt. Häufige Stressverhaltensweisen sind z. B.:

- hastiges und ungeduldiges Verhalten, z. B. das Essen schnell hinunterschlingen, Pausen abkürzen oder ganz ausfallen lassen, schnell und abgehackt sprechen, andere unterbrechen;
- Betäubungsverhalten, z. B. mehr und unkontrolliert rauchen, essen oder Alkohol oder Kaffee trinken, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmedikamente einnehmen;
- unkoordiniertes Arbeitsverhalten, z. B. mehrere Dinge gleichzeitig tun, „sich in die Arbeit stürzen“, mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung, Dinge verlegen, verlieren oder vergessen;
- motorische Unruhe, z. B. mit den Fingern trommeln, kratzen, nesteln an der Kleidung, mit den Füßen scharren;
- konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, z. B. aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber Familienangehörigen, häufige Meinungsverschiedenheiten um Kleinigkeiten, anderen Vorwürfe machen, schnelles „Ausder-Haut-Fahren“.

## Typische Gefühle und Gedanken unter Stress

Die **kognitiv-emotionale Ebene** der Stressreaktion umfasst das sogenannte „verdeckte“ Verhalten, innerpsychische Vorgänge, die für Außenstehende nicht direkt sichtbar sind. Also alle Gedanken und Gefühle, die bei der betroffenen Person in einer belastenden Situation ausgelöst werden. Häufige kognitiv-emotionale Stressreaktionen sind z. B.:

- Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Getztses,
- Gefühle und Gedanken der Unzufriedenheit, des Ärgers, der Wut,
- Angst, z. B. zu versagen, sich zu blamieren,
- Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit,
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle,
- kreisende, „grüblerische“ Gedanken,
- Leere im Kopf („Blackout“),
- Denkblockaden, Konzentrationsmängel, „flatternde“ Gedanken,
- „Tunnelblick“.

Oft schaukeln sich die körperlichen, verhaltensmäßigen, emotionalen und gedanklichen Stressreaktionen wechselseitig auf, sodass es zu einer Verstärkung oder Verlängerung der Stressreaktionen kommt. Es kann sich ein regelrechter Teufelskreis entwickeln. Durch z. B. unkontrolliertes Ausagieren des Är-



gers („Ärger über den Ärger“), durch Angst vor den körperlichen oder emotionalen Stresssymptomen („Angst vor der Angst“) oder Hadern mit der Situation steigert man sich immer weiter in die stressbedingte Erregung hinein. Aber auch eine günstige gegenseitige Beeinflussung im Sinne einer Dämpfung von Stressreaktionen ist möglich. Beispielsweise können wir durch eine Entspannungsübung oder durch Sport körperliche Stressreaktionen abbauen und häufig kann dadurch auch eine kognitive und emotionale Beruhigung eingeleitet werden. Wie umgekehrt auch z. B. durch ein emotional entlastendes Gespräch körperliche Erregung reduziert werden kann.

Mit den Prozessen, die den körperlichen Stressreaktionen zugrunde liegen, und ihren längerfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit werden wir uns in ► Kap. 2 noch ausführlich beschäftigen. Halten wir bis hierhin fest:

#### Fazit

Stressreaktionen bewirken eine allgemeine Aktivierung, die sich in charakteristischen Veränderungen von körperlichen Funktionen, von Gedanken und Gefühlen und im Verhalten zeigt.

## 1.4 Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress

Persönliche Stressverstärker in Form von individuellen Motiven, Einstellungen und Bewertungen tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. Sie stellen gewissermaßen unseren „eigenen Anteil“ am Stressgeschehen dar. Schon die Alltagsbeobachtung lehrt, dass unterschiedliche Menschen auf ein- und dieselbe Situation (z. B. eine Prüfung, einen Streit, einen Stau oder verlegten Haustürschlüssel) mit unterschiedlich heftigen Stressreaktionen antworten. Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen kalt. Wo der eine unter Versagensängsten leidet, wittert der andere seine Chance. Durch was einer sich besonders herausgefordert fühlt, vor dem mag ein anderer sich resigniert zurückziehen. Eine Übereinstimmung darüber, was Gefahr ist und was nicht, wird sich von Mensch zu Mensch nur dort ergeben, wo extrem gefährliche oder gar lebensbedrohliche Umstände vorliegen. In der Realität des Alltags jedoch fallen die meisten Bewertungen darüber, wie bedrohlich eine leistungsbezogene, zwischenmenschliche oder sonstige alltägliche Situation ist, von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich aus. Der Grund für diese Unterschiede liegt darin, dass die Bewertung einer neuen Situ-

Stress ist individuell