

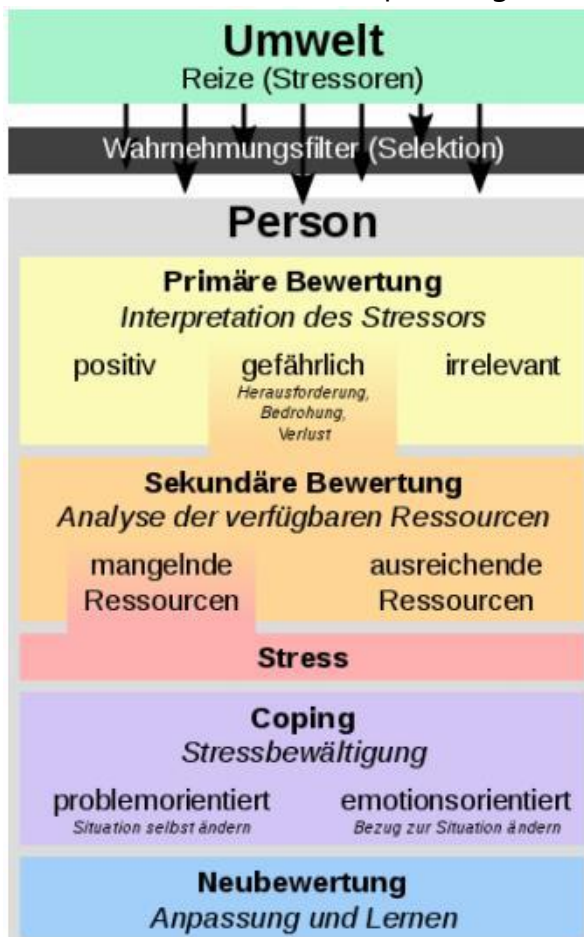


## Stress Basics

### Zusammenhang von Stress und Entspannung

Nach Lazarus & Folkman (1986) entsteht eine Stressreaktion auf Grund von Wechselwirkungen zwischen den Anforderungen einer Situation und der handelnden Person. Wir empfinden Stress vor allem auf Grund der eigenen subjektiven Bewertung dieser Situation und weniger wegen der wahrgenommenen Reize (Stressoren). Durch dieses Verständnis von Stress lässt sich auch erklären, warum zwei Personen in der gleichen Situation ein unterschiedliches Stressniveau empfinden. Das bedeutet, dass Stress nicht (hauptsächlich) durch eine bestimmte Situation (lange To-Do-Liste, Prüfungen, berufliche Anforderungen etc.) entsteht, sondern vielmehr entsteht er in uns selbst auf Grund unserer eigenen Denkmuster und Glaubenssätze.

Entspannungstechniken lassen sich hier bei den emotionsorientierten Coping Strategien einordnen. Durch eine Entspannungsreaktion lässt sich der Bezug zur Situation ändern, da wir uns körperlich und mental beruhigen.



Es ist allerdings wichtig zu beachten, dass Entspannung nicht die einzige Möglichkeit ist, unser Stressempfinden zu reduzieren. Eine weitere Möglichkeit ist die Betrachtung der Situation. Manchmal ist die beste Bewältigungsstrategie auch ein besseres Zeitmanagement, um Aufgaben zu erledigen.

Genauso relevant sind die eigenen Denkmuster, die eventuell immer wieder zu einer „gefährlichen“ Bewertung der Situation führen. Häufige destruktive Glaubenssätze sind hier:

- *Ich muss perfekt sein*
- *Alle müssen zufrieden sein*
- *Ich muss immer alles geben*
- *Ich brauche keine Hilfe*

Neben Entspannungstechniken zur Stressbewältigung helfen hier auch andere Strategien wie z.B. *kognitives Umstrukturieren* oder auch die Veränderung *der motivationalen Orientierung*.

#### Kognitives Umstrukturieren:

Unter diesem Begriff versteht man in der Psychologie den Prozess der Restrukturierung der eigenen Gedanken. Dabei geht es darum die eigenen Erfahrungen neu zu bewerten. Die Gruppenarbeit z.B., die eventuell mit mehr Zeitaufwand verbunden ist, kann auch als Chance zum voneinander Lernen betrachtet werden. Der volle Terminkalender ist eine Chance, zu lernen, die wirklich wichtigen Dinge zu priorisieren. Oder er ist eine Möglichkeit, zu lernen, öfter mal NEIN zu sagen.

#### Motivationale Orientierung:

Man unterscheidet unter anderem zwischen zwei Motiven: Lernzielorientierung und Ergebnisorientierung. Ergebnisorientierte Menschen bewerten am Ende ihrer Handlungen immer das Ergebnis. Sie schauen also nur, ob sie am Ende erfolgreich waren oder nicht. Also z.B. ob das Bewerbungsgespräch den Job eingebracht hat oder ob die Prüfung mit einer guten Note absolviert wurde. Lernzielorientierte Menschen wiederum sind durch den Lernprozess motiviert. Das Ziel des Bewerbungsgesprächs ist somit z.B. nicht unbedingt der Job am Ende, sondern z.B. die Erfahrung dieser Bewährungssituation. Auch ohne Job hat man etwas über Bewerbungsgespräche gelernt. Die Prüfungssituation wird auch bei einer eher weniger guten Note als erfolgreich betrachtet, da in jedem Fall etwas gelernt wurde. Somit führt die Lernzielorientierung oft zu einer positiveren Bewertung der Situation und auch des eigenen Selbst.

*Wann würde bei dir eine stärkere Lernzielorientierung zu weniger Stress führen?*

### **Entspannung bedeutet nicht zwangsläufig Stressabbau**

Oftmals wird Entspannung umgangssprachlich mit Stressabbau gleichgesetzt. Empfinden wir Stress, ist der Körper im Fluchtmodus und produziert Stresshormone, um schnell reagieren zu können. Diese Hormone müssen nach der Stress auslösenden Situation wieder abgebaut werden. Dies geschieht am besten, indem man den Körper in Bewegung bringt und eben nicht in den Ruhemodus fährt. Die beste Variante ist daher den Körper zu bewegen, um den Stress abzubauen und anschließend in die Entspannung zu gehen. Das kann z.B. durch eine Runde Sport geschehen oder auch einer Yogasequenz zwischendurch.

## Yoga als Wechsel von Anspannung und Entspannung



Der Entspannungszustand gehört zum körpereigenem Verhaltensrepertoire. Der menschliche Körper beherrscht die Entspannungsreaktion genauso wie die Anspannungsreaktion.

Ein ähnliches Muster lässt sich beim Yoga feststellen: hier erfährst du einen ständigen Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung. Versuche bei der in diesem Tutorial beinhalteten Yogasequenz beides bewusst wahrzunehmen. Wirklich einmal nur wahrnehmen, ohne deiner Erfahrung negativ oder positiv zu bewerten. Diese Erfahrung lässt sich mit der Zeit auch in andere Situationen im Alltag übertragen, bei der du die Situation (Stressoren) nicht unmittelbar in *negativ*, *positiv* oder sogar *gefährlich* einteilen musst.

### Evaluation des Tutorials

Wir freuen uns sehr, wenn du dir 3 Minuten Zeit nimmst, um dieses Tutorial zu evaluieren. Dabei hilfst du uns, unsere Formate stetig zu verbessern.

Nutze dafür einfach folgenden QR-Code



Quellen:

Vaitl & Petermann. (2004). *Entspannungsverfahren: Das Praxishandbuch*. Beltz.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Cognitive theories of stress and the issue of circularity*. In M.E. Appley & R. Trumbull (Hrsg.), *Dynamics of stress. Physiological, psychological, and social perspectives* (S.63-80). New York: Plenum.