

# ZaR

Kompetenzzentrum für  
ambulante Rehabilitation

## Gelassenheit – in Balance bleiben

.....  
Silke Voit, Dipl. Psychologin



## Stress

### englisch: Druck, Anspannung

*Stress ist die Reaktion auf belastende Ereignisse*

- Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderungen.
- Psychische und physiologische Reaktion auf Belastung

*nach Selye, 1936*

## Moderne Theorien

Stress als ein subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe, relativ langandauernde Situation sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung subjektiv wichtig erscheint.

## Faktoren

- Belastung, Stressor, äußerlich u.a. Lärm, Kälte, Krankheiten
- Persönliche Vorgeschichte (eigene Biografie und gelerntes Verhalten)
- Stressempfindlichkeit, soziale Unterstützung
- Durch Person bestimmbare Faktoren u.a. Annahmen, Überzeugungen

## Alarmreaktion

- Die Herzfrequenz steigt
- Der Blutdruck steigt
- Die Atmung wird beschleunigt
- Die Muskeln werden angespannt

## Mögliche Langzeitfolgen

- Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen
- Erhöhung der Blutfettwerte
- Allergien
- Erhöht die Infektanfälligkeit
- Angsterkrankungen, depressive Verstimmungen

## ■ Handlungsphase

Durch Kampf oder Flucht werden die bereitgestellten Energien verbraucht.

## ■ Erholungsphase

Danach schaltet das Gehirn auf Ruhe und Erholung um.

## Modell nach Lazarus 1974

### 1. Primäre Bewertung

- Situation ist positiv, irrelevant oder potentiell gefährlich

### 2. Sekundäre Bewertung

- Verfügbare Ressourcen: nur wenn eigene Möglichkeiten als nicht ausreichend eingestuft werden, dann Stressreaktion

### 3. Erneute Bewertung

- Wenn neue Ressourcen verfügbar, dann Reduktion des Stresserlebens

#### 4 Ebenen der Reaktion

Gedankliche Reaktion

Emotionale Reaktion

Vegetative Reaktion

Muskuläre Reaktion



- Gespräch mit Chef / Familie
- Zeitmanagement / weniger ist mehr
- Entspannung
- Kontakte / guter Freund als „Spiegel“
- Fertigkeiten
- Was passiert, wenn etwas nicht gemacht ist?
- Regelmäßiges Feedback
- Nein-Sagen, Grenzen setzen
- Delegieren
- Einstellungsänderung, Umbewertung
- Eigene Ansprüche
- Vermeidung von Stressoren
- Was will ich wirklich, was nicht? Prioritäten setzen
- Akzeptieren der Situation
- Körperliche Bewegung
- Pausen



## Innere Stimme

- „Mach deine Arbeit perfekt!“
- „Mach deine Arbeit noch schneller!“
- „Streng dich ordentlich an!“
- „Mach es allen recht!“
- „Du musst stark sein!“

## Selbstgespräche

- Erstmal probieren
- Ich beginne langsam u. deutlich zu sprechen
- Ich werde daraus lernen
- Nur ruhig, entspanne dich
- Bleib ruhig
- Ich kann Erregung nicht verhindern, aber ich werde sie steuern
- War besser als ich gedacht hatte / wird besser werden

## Gesunde innere Haltung

1. Selbstwirksamkeit
2. Stressresistenz
3. Sinnzusammenhang sehen

## 1. Selbstwirksamkeit

- „Ich kann was erreichen, ich kann was bewirken. Ich kann die Motivation, die nötigen Kräfte, die nötigen Hilfsmittel aufbringen, um diese Situation zu meistern.“

## 2. Stressresistenz

- Hängt zusammen mit Selbstwertgefühl  
„Ich will das Beste, ich kann was“
- Engagement  
„Ich häng mich rein“
- Optimismus  
„Bis jetzt ist es immer gut ausgegangen“
- Verantwortungsgefühl  
„Das hier durchstehen tue ich auch für andere“

## 3. Sinnzusammenhang sehen

- Verstehen der Situation
- Der Situation einen Sinn geben
- Dem Bewältigen einen Sinn geben
- Die Situation deuten können (durchblicken)
- Die Situation als Herausforderung annehmen

## Kausalattributionen

- Wo liegt die Ursache? Wer hat verursacht?  
Schwächend → „das Schicksal“
- Ist es wirklich stabil?  
Schwächend → „immer ich“
- Passiert es wirklich nur mir?  
Schwächend → „nur ich“
- Beabsichtigt oder Pech?

# ZaR

Kompetenzzentrum für  
ambulante Rehabilitation

.....

Grevener Straße 182 · 48159 Münster  
Tel. 02 51-9 87 67-0 · Fax 02 51-9 87 67-69  
info@zar-ms.de · www.zarms.de

