

Stressbewältigung und Copingstrategien

Was ist Stress?

Der **Begriff Stress** (engl. Druck, Zug, Kraft) entstammt der Geologie und bezeichnet einen einseitigen Druck bei tektonischen Vorgängen.

In der Evolution zieht Stress eine körperliche Reaktion nach sich, die das Überleben sichert.

Aus einer Bedrohung (=Stress) heraus wird

- entweder die **Flucht** ergriffen
- oder zum **Kampf** bereit gemacht

Beides ist nur möglich, wenn

- der Blutdruck steigt
- die Herzfrequenz beschleunigt
- die Verdauung zurückfährt
- der Muskeltonus größer wird
- die Aufmerksamkeit absolut ist
- die Atmung beschleunigt und flacher wird.

Auch beim heutigen Menschen und in der heutigen Zeit laufen die körperlichen Anpassungsreaktionen auf Anforderungen so ab. Als **Stressoren** bezeichnet man alle Anforderungen in und außerhalb der Person, an die diese sich anpassen muss.

Dabei kann Stress auch positiv bewertet werden (Eustress). Erst die Bewertung als belastend und die fehlenden Ressourcen, sich an die besonderen Bedingungen gut anzupassen, lösen eine unangenehme Stressreaktion aus (Distress).

Sinn macht Stress:

bei kurzfristigen, vorübergehenden Leistungsanforderungen (Prüfungen, Verhandlungen, Wettkämpfe, schwierige Aufgaben) Schält der Körper jedoch nicht mehr auf Erholung um, zieht **Dauerstress** mit den anhaltenden Körperreaktionen eine Reihe von Erkrankungen nach sich.

Verfügen wir über hilfreiche Stressbewältigungsstrategien?

Der Begriff **Coping** stammt aus dem Englischen: „to cope with“, was übersetzt werden kann mit „bewältigen, überwinden“.

Coping ist also eine Überwindungs- und Bewältigungsstrategie:

Es beschreibt die Bemühungen eines Menschen, der sich in einer überfordernden oder belastenden Lebenssituation befindet, sprich: im Stress.

Zusammengefasst umschließt Coping jegliche Reaktion des Individuum, auf bedrohliche Situationen zu reagieren (ohne garantierte Aussicht auf Erfolg).

Formen des Coping

Die Coping-Reaktionen hängen unter anderem vom Gesundheitszustand, vom Grad der Belastung und von den subjektiv empfundenen Ressourcen ab.

Typische Formen der Coping-Reaktionen sind:

- Ereignisbezogen: Wir suchen die Ursache für eine belastende Situation bei den äußeren Umständen.
- Selbstzentriert: Wir suchen die Ursache der Stresssituation bei uns selbst.

Auf der einen Seite versuchen wir also, die Bedeutung der Situation zu interpretieren (zum Beispiel: „wäre doch bloß der Zug pünktlich los gefahren, dann wäre es nicht so gekommen...“ oder: „hätte ich doch bloß den früheren Zug genommen...“ oder auch: „so schlimm ist es gar nicht“ ...).

Auf der anderen Seite reagieren wir mit Flucht, Vermeidung oder aktiver Auseinandersetzung („Kampf“) bzgl. der Herausforderung.

Coping hat gemäß dem Psychologen R. Lazarus folgende **Aufgaben:**

- Die Aussicht auf Erholung
- Die Reaktion auf negative Umwelteinflüsse verbessern
- Den Organismus an schwierige Umstände anpassen
- Das emotionale Gleichgewicht sichern
- Ein positives Selbstbild bewahren
- Soziale Beziehungen aufrechterhalten

Lazarus unterscheidet in der Stressbewältigung:

1. Problemorientiertes Coping:

Wir versuchen durch direkte Handlungen (oder das Unterlassen einer Handlung) die kritische Situation zu überwinden.

Beispiel: Bei Termindruck wird versucht die Ursachen zu beseitigen: unwichtige Termine werden gestrichen.

2. Emotionsorientiertes Coping:

Hierbei versuchen wir hauptsächlich die emotionale Befindlichkeit zu verbessern. Darunter kann die Strategie des positiven Denkens gefasst werden. Auch Alkohol-, Medien-, Drogen-, Medikamentenkonsum als emotionale Entlastungs- bzw. Bewältigungsstrategie gehören hierher.

Beispiel: Bei Termindruck denken wir anstatt: „ich bin viel zu spät aufgestanden, um zu frühstücken, zu duschen und den Zug zu erreichen“ – alternativ Folgendes: „Ich habe ja noch 10 Minuten, in denen ich den Zug bestimmt erreichen kann“.

3. Bewertungsorientiertes Coping:

Dabei handelt es sich um eine kognitive Neubewertung der Situation. Das Ziel liegt darin, die Belastung als Herausforderung zu sehen und Ressourcen zu aktivieren.

Beispiel: „Ich weiß, ich kann mich gut organisieren, darum reichen mir morgens 10 Minuten.“

Der Landesbildungsserver/das Institut für Bildungsanalyse Baden Württemberg fasst mögliche Stressbewältigungsstrategien wie folgt zusammen:

- **Ablenken:**

- etwas anderes tun
- spielen
- schlafen
- Humor

- **Probleme aktiv angehen:**

- nach Informationen suchen
- nachfragen
- über Problemlösungen nachdenken
- Entscheidung für einen Lösungsweg
- etwas zum Positiven verändern

- **die eigenen Gedanken ändern:**
 - positiv denken
 - an Belohnung denken
 - versuchen es beim nächsten Mal besser zu machen
- **die stressverursachenden Dinge ertragen:**
 - sich der Furcht aussetzen
 - sich in die Situation fügen
- **sich zurück ziehen:**
 - sich eine Auszeit nehmen
 - woanders hin gehen
- **soziale Unterstützung suchen:**
 - mit Angehörigen, Freunden, oder Beratern sprechen
 - jemandem erzählen was passiert ist
 - sich von Freund:innen helfen lassen
 - sich trösten lassen
 - über Gefühle reden
 - jemanden um Hilfe bitten
- **spirituelle Unterstützung suchen:**
 - beten und meditieren
- **Stressoren ändern:**
 - Kompromisse vorschlagen
 - die Situation verändern
- **eigene Emotionen konstruktiv regulieren:**
 - sich abreagieren ohne Opfer, zB Sport
 - sich ausruhen, entspannen
 - neue Kraft sammeln
 - sich Pausen gönnen
 - es sich bequem machen
 - etwas tun, was ich richtig genießen kann

Entspannungstechniken und Yoga sowie Coaching und Beratung enthalten viele der oben genannten Elemente zu einem hilfreichen Stressabbau und positiven Bewältigung von herausfordernden Situationen.

Diese unterstützenden Methoden geben Ihnen die Möglichkeit, einen gedeihlichen, realistischen, erfolgsversprechenden, nachhaltigen und dennoch rein individuellen Weg zu finden.

Wir erarbeiten zusammen einen gelungenen Mix aus:

- Ihrem persönlichen **positiven Mindset**
- Aktivierung Ihrer individuellen **Ressourcen**
- **Prävention und Verhütung** von Zermürbung Ihrer eigenen Körper - Geist - Seele - Einheit durch die persönliche realistische Bewertung und ggf. Veränderung Ihrer Situation.

Sprich: wir finden Ihre Grenzen aber auch Ihre Möglichkeiten authentisch heraus.

Was für andere stimmt, muss für Sie selbst noch lange nicht gültig sein. Finden Sie Ihren persönlichen Lösungsweg.

Jetzt den Weg in eine nachhaltig entspannte und individuell stimmige Zukunft beginnen!

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Selbstverständlich gilt dies nicht nur für Erwachsene jeden Alters, sondern auch schon für **Kinder und Jugendliche**.

Der genannte Server wird für die **Kompetenzen von Schülern** in Schule-BaWü als Grundlage verwendet und setzt diese gleichsam voraus.

Wenn wir dies lesen, wird uns bewusst, was unseren Heranwachsenden in der heutigen komplexen Welt abverlangt wird.

Gleichzeitig sehen wir als Eltern, als Fachkräfte oder als Bezugspersonen die unglaubliche Chance der heutigen Zeit, in der unsere Kinder partizipieren und Kompetenzen erlernen dürfen - mit dem Körper, in der Bewegung, im Tun sowie personale Stärken – während unsere Jugend vielleicht noch durch eine viel stärkere Erwachsenenbestimmung geprägt war.

Durch eine **Talent - und Stärkeanalyse** möchte ich junge Menschen ermutigen, an sich selbst zu glauben, selbst wenn es vielleicht im Moment schwierig scheint.

Gehe neue Wege mit deinen individuellen Stärken und deiner persönlichen Begeisterung!

Melde dich gerne, ich unterstütze dich dabei.