



# STRESSBEWÄLTIGUNG

MAGNUS DRUMM | LERNBEREICH 1 – STRESS ERKENNEN

## AUFGABEN

- Blatt „Stressäußerungen“ ausfüllen
- Blatt „Wohin fährt dein Zug“ ausfüllen
- Blatt „Stressprotokoll“ ausfüllen

## WAS PASSIERT BEI STRESS IM KÖRPER

Stress sichert unser Überleben. Ein Reiz wird über die Sinnesorgane aufgenommen, im Angstzentrum (Amygdala) verarbeitet und ein Signal an den Hypothalamus gesendet. Er aktiviert dann die Nebenniere, die Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausschüttet. Diese Hormone bereiten den Körper auf Angriff, Flucht oder Verteidigung vor und lösen verschiedene Symptome aus. Eine dauerhafte Überproduktion von Stresshormonen kann zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen.

## VERÄNDERUNG

Stress wird u.a. durch verschiedene Faktoren, wie Persönlichkeits-, Umwelt- und genetische Faktoren beeinflusst und ausgelöst. Neue Erfahrungen können synaptische Verbindungen im Gehirn verändern. Indem wir uns bestimmte Denkmuster bewusst machen und neue Erfahrungen schaffen, können wir Gefühle und Verhaltensweisen ändern. Dadurch können wir beeinflussen, wann und wie stark wir Stress in bestimmten Situationen zulassen.

## UMGANG MIT STRESS

Stress ist von Grund auf nicht negativ. Er bringt uns in Bewegung, schafft Energie, eine höhere Leistungsfähigkeit und Motivation für den Alltag. Deshalb ist zum einem der Umgang eben sehr entscheidend, sowie das regelmäßige Einhalten und durchführen von Pausen, da sie unser Stresslevel herunterfahren.

Ein gutes Beispiel ist eine Schneekugel. Wenn du sie schüttelst, wird das Wasser sehr trüb und man kann kaum etwas erkennen. Wenn du allerdings das Glas mal ruhig stehen lässt, hast du Klarheit. Der Stress ist dann zwar für den Moment weg, aber der Sand setzt sich unten im Glas ab und kann jederzeit wieder geschüttelt werden. Wir können Stress nicht immer vermeiden, aber wir können lernen mit ihm umzugehen.

