



Zu viel Stress? - Das muss nicht sein!



Akuter Stress ist wichtig und kann eine **gigantische Leistungssteigerung** bewirken.

Chronischer Stress führt zu **reduzierter Heilung/ Regeneration**, Veränderungen des **Immunsystems** und der **Gehirnstruktur** und **höherer Schmerzempfindlichkeit**.



„Es stresst mich“

**Stress ist die Antwort auf eine als kritisch bewertete Situation.
Wer entscheidet also wie Stress wirkt?**

„Ich lasse mich stressen“

Dreidimensionales Training der Stresskompetenzen

Instrumentelle Stresskompetenz – äußere Belastungsfaktoren

Ich gerate in Stress, wenn:

Mentale Stresskompetenz – Einstellungen/ Bewertungen

Ich setze mich selbst unter Druck, indem:

Regenerative Stresskompetenz – physisch und psychische Reaktionen

Wenn ich im Stress bin, dann:

Zu viel Stress? - Das muss nicht sein!

Dreidimensionales Training der Stresskompetenzen

Instrumentelle Stresskompetenz äußere Belastungsfaktoren	Anforderungen aktiv angehen <ul style="list-style-type: none">• Prioritäten setzen• Zeit planen• Grenzen setzen 	<ul style="list-style-type: none">• Netzwerk pflegen• Fortbildung 
Mentale Stresskompetenz Einstellungen/ Bewertungen	Förderliche Einstellungen entwickeln <ul style="list-style-type: none">• Realität annehmen• Innere Distanz bewahren• Positive Dinge erkennen• Eigene Grenzen akzeptieren	<ul style="list-style-type: none">• Chancen und Sinn entdecken• Kognitive Umstrukturierung (von „es stresst mich“ zu „ich lasse mich stressen von...“)• Achtsamkeitstraining
Regenerative Stresskompetenz physische und psychische Reaktionen	Erholen und entspannen <ul style="list-style-type: none">• Entspannungstraining (z.B. Bauchatmung, Meditation)• Sport und Bewegung• Alltag genießen 	<ul style="list-style-type: none">• Pflege von Hobbies• Regelmäßige Pausen• Schlafmanagement 

Stressampel nach Kaluza (2011)