

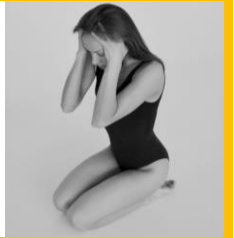


# Zu viel Stress? - Das muss nicht sein!



**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

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

Stressampel nach Kaluza (2011)