

# Stress Safari

erfassen, erleben und entspannen

---

Fit4University | 22.08.2024

Dr. Rachel Dale und Katja Haider, BA MSc



# Was ist Stress?

- Reaktion unseres Körpers auf äußere oder innere Belastungen
- Aktiviert autonomes Nervensystem, v.a. Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse)
- Freisetzung von Stresshormonen (Adrenalin und Kortisol)
- Bereiten Körper auf Fight-or-Flight Reaktion vor
- Herzfrequenz, Blutdruck und Energieproduktion gesteigert

→ **Bewältigung von Herausforderungen**



# Stress

positiv oder negativ?



Was denkst du?

## Guter Stress (Eustress)

- wirkt motivierend
- Herausforderungen bewältigbar als empfunden
- Erhöhte Aufmerksamkeit, Energie und Fokus
- z.B. bei Lernen neuer Fähigkeiten od. sportlichen Herausforderungen
- kurzfristiger Stress wird positiv erlebt
- stärkt Selbstwertgefühl
- verbessert Leistung



## Schlechter Stress (Distress)

- Herausforderungen überwältigend od. unkontrollierbar
- Angst, Frustration und Erschöpfung
- Überforderung, Hilflosigkeit, Unruhe
- kann zu Schlafstörungen, Muskelverspannungen od. geschwächtem Immunsystem führen
- chronisch: Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression, Angststörungen

# Körperliche Reaktion

Stressreaktion

Beide Formen von Stress:

- Aktivierung des **sympathischen Nervensystems**
- Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin
- erhöhte Herzfrequenz, Blutgefäße verengt, Blutdruck steigt, Atemfrequenz steigt
- mehr Sauerstoff zu den Muskeln
- erhöhter Blutzucker, mehr Energie
  
- **HPA-Achse** regt Produktion von Kortisol an
- erhöhter Bereitschaftszustand über längeren Zeitraum
- reguliert Stoffwechsel und unterdrückt Immunsystem



# Körperliche Reaktion

Erhöhte Herzfrequenz  
und Blutdruck



Durchblutung umgeleitet, wichtige Organe und Muskeln mit mehr Blut und Sauerstoff versorgen

Langsamere Verdauung



Energie stattdessen für Kampf-oder-Flucht-Reaktion bereitstellen

Höhere Muskelanspannung



Vorbereitung auf mögliche körperliche Anstrengung

Produktion von Schweiß



Körper abkühlen



# Akuter Stress vs. chronischer Stress

- Reaktion als Anpassung auf den Stressor
- soll zum Handeln anregen
- zeitlich begrenzte Reaktion
- kann hilfreich für Bewältigung von Herausforderungen sein

- anhaltende Belastung
- bei kontinuierlich vorhandenen Stressoren
- Körper ständig im Alarmzustand
- dauerhafte Freisetzung von Kortisol
- kann zu Überlastung führen
- negative Auswirkungen für psychische und körperliche Gesundheit, z.B.
- geschwächtes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depression, Angst



# Wie messen wir Stress?

Stress ist auch ein Gefühl, also können wir die Menschen danach fragen (**subjektiv**).


## Fragebogen

1. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, **nicht in der Lage zu sein, die wichtigen Dinge in Ihrem Leben kontrollieren zu können?**

2. Wie oft waren Sie im letzten Monat zuversichtlich, **dass Sie fähig sind, Ihre persönlichen Probleme zu bewältigen?**

3. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, **dass sich die Dinge zu Ihren Gunsten entwickeln?**

4. Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, **dass sich so viele Schwierigkeiten angehäuft haben, dass Sie diese nicht überwinden konnten?**



Nie	0
Fast nie	1
Manchmal	2
Ziemlich oft	3
Sehr oft	4

Klein, E. M., Brähler, E., Dreier, M., Reinecke, L., Müller, K. W., Schmutzer, G., Wölfling, K., & Beutel, M. E. (2016). The German version of the Perceived Stress Scale – psychometric characteristics in a representative German community sample. *BMC Psychiatry*, 16(1), 159. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0875-9>







# Wie messen wir Stress?

Stress ist auch ein Gefühl, also können wir die Menschen danach fragen (**subjektiv**).

Fragebogen

Stress Wert:  
Niedrigste mögliche Punktzahl: 0  
Höchste mögliche Punktzahl: 16



# Wie messen wir Stress?

Stress hat eine körperliche Reaktion zur Folge. Das heißt, wir können ihn **objektiv** mit Geräten messen -

Herzfrequenz

Cortisol

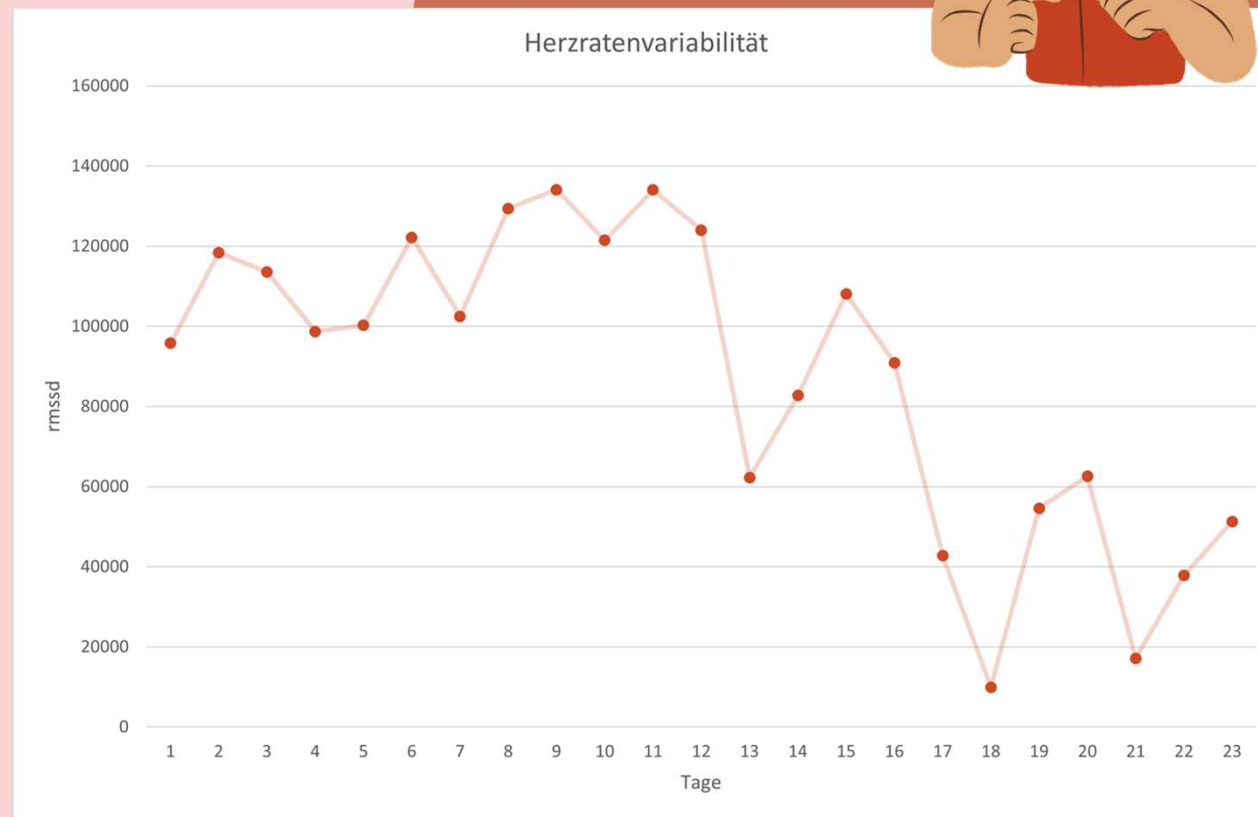
Hauttemperatur

Hautleitwert

# Objektive Messungen

## z.B. Herzratenvariabilität (HRV) mit Fitnessstrackern

- Variation der Zeiten zwischen aufeinanderfolgenden regulären Herzschlägen
- Maß für Fähigkeit, sich an körperliche od. mentale Anforderungen anzupassen
- **hohe Werte = Entspannung** (hohe Parasympathikus-Aktivität)
- **niedrige Werte = erhöhtes Stressniveau** (weniger Parasympathikus-Aktivität)



# Objektive Messungen

z.B. mittels **Biofeedback-Gerät**

- gibt Rückmeldung über "Bio"-Signale (z.B. Muskel- od. Herzkreislaufaktivität)
- soll Erlernen von Selbstkontrolle über körperliche Vorgänge ermöglichen

**Feedbackparameter:**

- **Hauttemperatur:** ↓ Stress ↑ Entspannung
- **Herzfrequenz (HF):** ↑ Stress ↓ Entspannung
- **Hautleitwert:** ↑ Stress ↓ Entspannung



Messung körperlicher  
Signale



Rückmeldung von  
wahrnehmbarem Signal

**Wie bewältigen wir  
Stress?**

**Wie gehen wir mit  
Stress um?**



# Adaptives und maladaptives Coping



## Maladaptiv:

- Gefühle vermeiden, Rumination
- Alkohol/Drogen, Scrollen, Essattacken

## Adaptiv:

- Kurzfristig: Entspannung, Wahrnehmungslenkung, positive Selbstgespräche
- Langfristig: Pflege sozialer Kontakte, Stressoren in der Umwelt ändern, Zeitmanagement

# Wahrnehmungslenkung

Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit weg vom stressauslösenden Reiz, auf neutrale/positive Reize/Gedanken.

z.B. detaillierte Planung für einen schönen Tag am Wochenende

## 3-2-1 Übung

3 Dinge, die du siehst  
3 Dinge, die du hörst  
3 Dinge, die du spürst

Wiederholen mit jeweils 2, dann 1



# Positive Selbstgespräche

Ich schaffe das!

Bis jetzt hat es  
immer geklappt!

Ich bin gut  
vorbereitet!





# Problemlösung

## Maßnahmen zur Beseitigung od. Reduzierung des Stressors

- Planung
- Priorisierung von Aufgaben
- Unterstützung ersuchen und annehmen

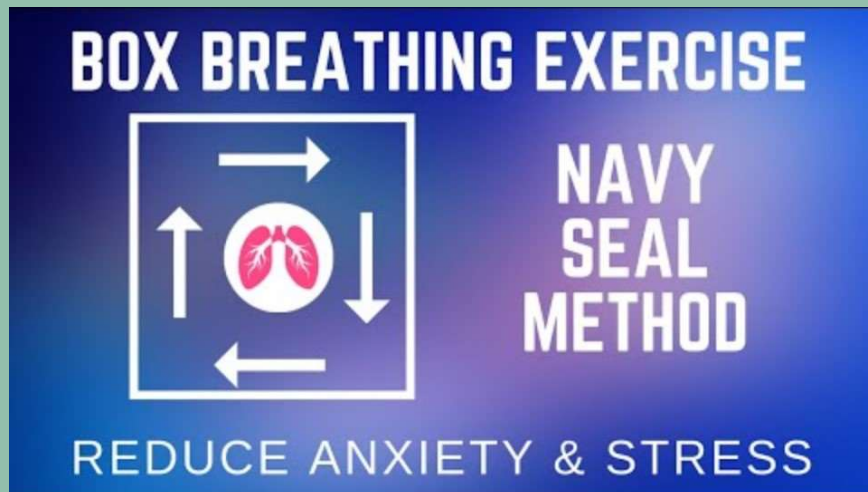
### Eisenhower-Prinzip:



# Entspannung

z.B.

- geführte Meditation
- Atemübung (z.B. Box-Breathing)
- progressive Muskelentspannung



halte  
n



halte  
n

einatme

ausatmen

# Soziale Kontakte

Positive Kontakte zu Schulkolleg\*innen aufbauen  
(z.B. durch Gruppen, Communities)

Neue Aktivitäten gemeinsam mit anderen Leuten  
ausprobieren (z.B. Meetup, Sportverein)

Private Kontakte pflegen

Hilfe suchen und annehmen



# Übung: Progressive Muskelentspannung

PROGRESSIVE  
MUSKELENTPANNUNG  
NACH JACOBSON  
PERFEKTE ENTSPANNUNG  
IN NUR 12 MINUTEN

**Habt ihr noch Fragen?**



# Kontakt

**Dr. Rachel Dale**

rachel.dale@donau-uni.ac.at

X @DrRachelDale



**Katja Haider, BA MSc**

katja.haider@donau-uni.ac.at

X @HaiderKatja



**Universität für Weiterbildung Kreams**

Department für Psychosomatische

Medizin und Psychotherapie

[www.donau-uni.ac.at/psymed](http://www.donau-uni.ac.at/psymed)

X @PsychUniKreams



Universität für  
Weiterbildung  
Kreams



**Danke,  
dass ihr  
dabei  
wart!**





**Atemmeditation**

**Box-Atmung**

**Progressive  
Muskel-  
entspannung**

**istOkay**

# Ressourcen