



Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery

VON DIANA BALLESTEROS & JANIS WHITLOCK, DEUTSCHE ÜBERSETZUNG: PAUL PLENER

Coping

Strategien zum Umgang mit Stress

Für wen ist das?

Für jeden, der mit Stress zu tun hat oder anderen dabei hilft mit Stress umzugehen.

Worum geht es?

Was ist Stress?

Stress und Distress

Was sind Stressoren?

Stressvermeidung

Umgang mit Stress

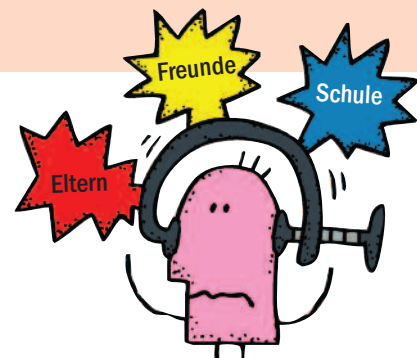
Was ist Stress?

Stress ist unsere natürliche Antwort auf die Herausforderungen einer sich ständig ändernden Welt.¹ Auch wenn wir alle häufig Veränderungen und Anforderungen erleben, beeinflusst die Art und Weise, wie wir diese inneren und äußeren Veränderungen interpretieren direkt das Ausmaß wie viel Stress wir fühlen. Daraus ergibt sich, dass nicht alle Menschen dieselben Ereignisse als „stressig“ bewerten; was für Dich vielleicht stressig ist, mag für Deine/n beste/n Freund/in vielleicht ganz anders sein und umgekehrt.

Ereignis



Interpretation



Stress kann das Ergebnis sowohl von positiven als auch von negativen Ereignissen sein und ist ein notwendiger Teil unseres täglichen Lebens. Von einem evolutionären Standpunkt betrachtet war Stress überlebensnotwendig (zum Beispiel wenn Du Dir vorstellst wie es war große Beutetiere zu jagen, wovon das Überleben eines ganzen Stammes abhing) und ein wenig Stress ist auch weiterhin ein hilfreicher Teil unseres modernen Lebens, der uns dazu motiviert Dinge in Angriff zu nehmen oder notwendige Änderungen vorzunehmen. Wir alle spüren den Druck unserer Umgebung in Übergangszeiten (z.B. zur Zeit des Schulabschlusses) und in der Vorbereitung von wichtigen Lebensereignissen (z.B. in Erwartung eines Vorstellungsgesprächs). Auch wenn Stress oft dazu dient sich besser auf eine Situation einzustellen (z.B. ist der Stress vor einer Prüfung oft ein wichtiger Motivationsschub um sich auf eine Prüfung vorzubereiten), kann zuviel Stress oder eine Schwierigkeit mit Stress umzugehen negative emotionale oder körperliche Symptome hervorrufen, wie etwa Angst, Gereiztheit oder einen erhöhten Herzschlag.²

Stress und Distress

Auch wenn ein gewisses Maß an Stress ein natürlicher und unvermeidbarer Teil unseres Lebens ist, kann es problematisch sein und ernsthaft die seelische und körperliche Gesundheit schädigen, wenn man sich vom Stress erdrückt fühlt, oder mit Stress nicht umgehen kann.³ Es kann zu einer Überstimulation führen, wenn man dauerhaft „stressigen“ Situationen ausgesetzt ist. Wenn man konstant unter Stress ist, kann sich schnell das Gefühl entwickeln, dass man mit auftretenden Problemen nicht umgehen kann. Diese Art von negativ erlebtem Stress nennt man auch Distress. Um Situationen zu vermeiden, in denen man sich überlastet fühlt, muß man zuerst herausfinden was uns unter Stress setzt, was unsere Schwelle ist, ab der wir uns gestresst fühlen und wie wir am effektivsten mit stressigen Situationen umgehen können.

Bin ich gestresst?

Stress Symptome

Bevor man anfangen kann Stressoren (also die Sachen, die uns stressen) zu identifizieren, ist es wichtig herauszufinden, ob Stress in Deinem Leben ein Problem geworden ist. Achte auf alle seelischen und körperlichen Veränderungen, die Du kürzlich bemerkt hast:

- Bist Du gereizt?
- Können Dich schon kleine Ereignisse leicht aufregen?
- Fühlst Du Dich isoliert oder hast Du Dich von Deinen Freunden und wichtigen Bezugspersonen zurückgezogen?
- Bist Du unglücklich mit Dir selbst? (hast Du z.B. ein Gefühl von Wertlosigkeit?)

Nimmst Du etwas davon körperlich wahr?⁴

- Schlaflosigkeit?
- Unregelmäßiges Essen?
- Schwierigkeiten beim Atmen?
- Energielosigkeit?
- Konzentrationsmangel?
- Interessensverlust?
- Übermüdung?



Wenn Du einmal herausgefunden und akzeptiert hast, wie Du Dich fühlst, ist es wichtig herauszufinden, was genau Dir Stress bereitet.

Was sind Stressoren?

Nicht ein einzelnes Ereignis, egal wie traumatisch, kann die Gesundheit schädigen. Stress wird dann zum Problem, wenn mehrere Stressoren zusammenkommen und/ oder immer wieder auftreten, was dazu führt, dass man sich gestresst, ängstlich oder hoffnungslos fühlt. Es gibt viele verschiedene Arten von Stressoren: Tests, Geldangelegenheiten, Vorstellungsgespräche, gesundheitliche Probleme, erreichte Ziele, Lob, Familienkonflikte, Liebesbeziehungen, Wettkämpfe, Hausaufgaben, etc. Erwähne Dich daran, dass Stressoren sowohl positiv als auch negativ sein können!

Einige Stress Signale⁵:

Gefühle

- Ängstlichkeit
- Gereiztheit
- Furcht
- Launenhaftigkeit
- Verlegenheit

Verhalten

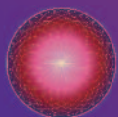
- Stottern oder andere Sprachprobleme
- Weinen
- Impulsives Handeln
- Nervöses Lachen
- Auf Freunden „herumhacken“
- Zähneknirschen oder mit dem Kiefer mahlen
- Gesteigertes Rauchen, Alkoholtrinken oder Drogengebrauch
- Häufung von Unfällen
- Zunahme oder Abnahme von Appetit

Gedanken

- Selbstkritik
- Schwierigkeiten sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen
- Vergesslichkeit oder gedankliche Desorganisation
- Grübeln über die Zukunft
- Sich ständig wiederholende Gedanken
- Angst zu Versagen

Körperlich

- Verspannte Muskeln
- Kalte oder schwitzende Hände
- Rücken- oder Nackenprobleme
- Schlafstörungen
- Magenschmerzen
- Mehr Erkältungen oder Infektionen
- Abgeschlagenheit
- Schnelleres Atmen oder Herzklopfen
- Zittern
- Trockener Mund



Wir haben nun schon etwas über das Gefühl gestresst zu sein herausgefunden, nun ist es Zeit herauszufinden, wodurch es ausgelöst wird. Nimm Dir einen Moment Zeit um herauszufinden welche Ereignisse in Deinem Leben vielleicht stressig sind. Was genau an diesen Ereignissen löst bei Dir das Gefühl von Stress aus?

Hier ist eine Liste von potentiellen Stressoren.⁶ Überlege, was für Dich stressig ist:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Der Tod eines geliebten Menschen | <input type="checkbox"/> Nichtbestehen bei wichtigen Tests/ verpasste Abgabetermine | <input type="checkbox"/> Dauernde Probleme mit dem Auto |
| <input type="checkbox"/> Umzug | <input type="checkbox"/> Schwere persönliche Verletzungen oder Krankheit | <input type="checkbox"/> Schwangerschaft |
| <input type="checkbox"/> Scheidung der Eltern | <input type="checkbox"/> Mit Lernschwierigkeiten oder anderen Behinderungen umgehen | <input type="checkbox"/> Zu viele versäumte Kurse/ Krankschreibungen |
| <input type="checkbox"/> Kontakt mit der Polizei und der Justiz | <input type="checkbox"/> Änderung in Lebensbedingungen | <input type="checkbox"/> Lange Pendelzeit zur Arbeit/ Schule |
| <input type="checkbox"/> Neue Schule/ Arbeitsstelle | <input type="checkbox"/> Streit mit einem Ausbilder | <input type="checkbox"/> In mehr als einem Job arbeiten |
| <input type="checkbox"/> Heirat | <input type="checkbox"/> Außergewöhnliche Leistungen | <input type="checkbox"/> Bevorstehender Schul-/ Uniabschluss |
| <input type="checkbox"/> Jobverlust | <input type="checkbox"/> Veränderung im sozialen Bereich | <input type="checkbox"/> Streit mit Familienmitgliedern |
| <input type="checkbox"/> Für eine Führungsposition ausgewählt werden | <input type="checkbox"/> Veränderung der Schlafgewohnheiten | <input type="checkbox"/> Sexuelle Probleme |
| <input type="checkbox"/> Neue Liebesbeziehung | <input type="checkbox"/> Schlechtere Noten als erwartet | <input type="checkbox"/> Veränderungen im Alkohol- oder Drogenkonsum |
| <input type="checkbox"/> Heftiger Streit mit einer/ einem engen Freund/in | <input type="checkbox"/> Zerbrecen von Beziehungen | <input type="checkbox"/> Probleme mit WG Bewohnern |
| <input type="checkbox"/> Steigende Anforderungen in der Ausbildung/ der Arbeit | <input type="checkbox"/> Finanzielle Probleme | <input type="checkbox"/> Kinder großziehen |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitsprobleme von Familienmitgliedern | <input type="checkbox"/> Veränderung der Essgewohnheiten | |

Stressvermeidung

↳ Entspannung ist der Schlüssel

- Zeit zum "Herunterkommen" ist wichtig: nimm Dir vor, einen Spaziergang zu machen, ein Computerspiel zu spielen oder ein Bad zu nehmen (erinnere Dich aber daran, dass Du realistisch planen sollst, wie viel Zeit Du für diese Aktivitäten zur Verfügung hast)

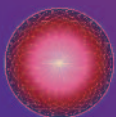
↳ Bleibe körperlich gesund!

- Gute Ernährung wird Deine Fähigkeit verbessern mit Stress umzugehen
- Training im Ausdauerbereich reduziert Ängstlichkeit um 50%
- Schlaf ist notwendig um produktiv zu bleiben: 8-9 Stunden werden empfohlen, aber auch ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist notwendig

↳ Seelische Gesundheit

- Identifiziere Deine Ziele
- Setze Prioritäten
- Zeitmanagement und Planung wird Dir dabei helfen Deine Aufgaben zu erfüllen
- Arbeite immer nur an einer Aufgabe gleichzeitig
- Ignoriere Stress nicht- geh damit um!

Mehr Informationen gibt es auf <http://www.uiowa.edu/~ucs/copstress.html>



Ich bin gestresst... Was mache ich jetzt?

- ☞ Überdenke Deine Bewältigungsstrategien. Mache eine Liste von Strategien, die Du in der Vergangenheit angewandt hast. Welche davon sind gesund? Welche davon führen vielleicht zu gesundheitlichen Problemen?

GESUNDE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN⁷

- Bewegung
- Zeit für sich selbst nehmen
- Balance zwischen Arbeit und Freizeit finden
- Zeitmanagement
- Meditation

UNGESUNDE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

- Alkohol-/ Drogengebrauch
- Vermeidung bestimmter Ereignisse
- Aufschieben
- Zuviel Essen
- Selbstverletzung

Nun, da Du über Stress Bescheid weißt, sowie Deine Stressoren und potentiellen Bewältigungsstrategien kennst, wirst Du herausfinden, dass Du die Situation unter Kontrolle hast. Wenn Du in einer Woche ein großes Projekt fertig stellen musst, solltest Du Dir einen Plan im voraus machen und nicht beginnen Sachen aufzuschieben. Wenn Du gesunde Bewältigungsstrategien wie diese verwendest, wird Deine Produktivität steigen während Du gleichzeitig Distress vermeidest.

- ☞ Wenn Du einmal den Grund oder die Gründe für Deinen Stress verstanden hast, solltest Du sofort beginnen etwas zu verändern. Das kann auch eine kleine Veränderung sein. Es wird Dir das Gefühl vermitteln die Kontrolle zu haben. Wenn Du Dich mit einem Projekt plagst und nicht weißt, wie Du es anfangen sollst, sprich mit Deinem Chef oder Deinem Professor- wenn diese jedoch selbst eine Quelle Deines Stresses sind, sprich mit Kollegen. Nachdem Du Deine Bedenken ausgedrückt hat, mach Dir einen Plan und befolge ihn. Diese Schritte werden Dir helfen Deine Gedanken zu organisieren.

Wenn Du Probleme in einer Beziehung hast, solltest Du Dich für einige Zeit aus der Situation entfernen und Dir Zeit für Dich selbst nehmen (z.B. ein Buch lesen, ein Schaumbad nehmen, joggen gehen). Während Du Dir selbst etwas Entspannung gönnst, kannst Du vielleicht eine neue Sichtweise auf das Problem entwickeln.

„Mach etwas jetzt gleich, ganz egal wie wenig.“⁸

- ☞ Versuche Dich nicht auf die negativen, „stresserzeugenden“ Gedanken zu konzentrieren, sondern ersetze sie mit positiven „Stressauflösern.“ Das ist eine hilfreiche Quelle: <http://www.stressrelease.com>
- ☞ Gehe in Kontakt mit Deiner Familie und Deinen Freunden- ein Unterstützungsnetz kann Dir dabei helfen neue Wege zu ergründen wie man Stress gesund bewältigt. Außerdem ist es eine sehr gute Möglichkeit, Dir Deine Sorgen von der Seele zu reden.

¹ <http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

² http://www.ehealthmd.com/library/stress/STR_what_is.html

³ <http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/stress/stress.html>

⁴ http://www.samaritans.org/your_emotional_health/managing_stress.aspx

⁵ <http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/stress/stress.html>

⁶ <http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/stress/stress.html>

⁷ <http://www.uiowa.edu/~ucs/copstress.html>

This research was supported by the Cornell University Agricultural Experiment Station federal formula funds, received from Cooperative State Research, Education and Extension Service, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.

