

Stress & Stressbewältigung

Arbeitsmaterialien in Theorie und Praxis für Lehrer,

Kursleiter und Dozenten

1995, 33 Seiten DIN A4



Inhaltsverzeichnis

Ich bin im Stress!!!!

Was ist Stress?

Körperliche Reaktionen bei Stress

Wann ist ein Mensch stressgefährdet?

Sinnvolle Stressbewältigung?

Literatur

Lernziele

Verlaufsplanung

Arbeitsblätter

14 Fragen zum Thema Stress

Das Stress-Rätsel

Informationsblätter

Progressive Muskelentspannung nach

JACOBSEN (Kurzfassung)

Zuviel Stress macht krank!

Vorbeugen ist besser als heilen!

Overheadfolien

Hilfe!

Merke ...

Was ist eigentlich Stress?

Eustreß und Distress

Stressoren

Körperliche Stressreaktionen

Reaktionen bei Stress

Stress ist individuell

Bewertung von Stressoren

Einfluß auf das Stressempfinden

● Aus dem Inhalt:

Ich bin im Streß

Diese Worte werden jeden Tag mehrfach gesprochen - und zwar von Menschen aus allen Teilen der Bevölkerung. Der Arbeiter leidet genauso unter Streß wie der Wissenschaftler, der Politiker, der Lehrer und die Hausfrau. Teilweise beginnt der Streß bereits bei Säuglingen und Kleinkindern, deren Mütter mit ihnen von der Rückbildungsgymnastik zum Babyschwimmen, vom Termin beim Kinderarzt zur Krabbelgruppe hetzen. Der Streß der Mütter überträgt sich auf die Kinder.



Dies ist der Anfang eines Lebens unter Streß und Zeitdruck in unserer modernen Zivilisation, das sich dann im Kindergarten und in der Schule fortsetzt und im Laufe des Erwachsenenlebens deutlich verstärkt.

Familienleben, Berufsalltag, Straßenverkehr, Fernsehen, ja sogar auf dem Weg in den Urlaub und im Urlaub selbst ist der Mensch mit Belastungen konfrontiert, auf die er reagieren muß und die zu Streßreaktionen führen können. Streß ist ein Phänomen, das in allen Altersgruppen und in allen sozialen Schichten vorkommt.

Das Thema Streß ist als medizinisches und psychologisches Problem seit langem bekannt. Die *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) definiert Gesundheit als "*einen Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens*".

Dieser Zustand wird sich nicht erreichen lassen, solange so viele Menschen nicht adäquat mit Streß umgehen können. Denn der positive Umgang mit Streßsituationen ist das, worauf es ankommt. Zuviel Streß, oft bedingt durch unzureichende Bewältigungsmöglichkeiten, macht krank.

Natürlich ist diese Tatsache in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Viele Menschen versuchen ihren Alltagsstreß zu kompensieren. Dies geschieht beispielsweise, indem sie rauchen - je stärker die Belastung ist, desto mehr Zigaretten werden konsumiert.

In einem streßerfüllten Leben bleibt meist für gesunde Ernährung keine Zeit. Die täglichen Mahlzeiten beschränken sich oft auf Fast Food oder Süßigkeiten, und häufig wird dann der anstrengende Tag mit einem "guten" Essen abgeschlossen. Hierzu gehört natürlich auch Alkohol, denn Alkohol entspannt und läßt den Streß des Tages vergessen. Um regelmäßig Sport zu treiben, bleibt ebenfalls kaum Zeit, oder man zieht die Bequemlichkeit zuhause vor, weil man erschöpft ist.

Oft belohnt man sich für die Strapazen des Tages mit einem Einkaufsbummel, bei dem dann nicht benötigte und außerdem zu teure Dinge gekauft werden. Ein schlechtes Gewissen aufgrund der unnötigen Geldausgabe führt wieder zu Streßreaktionen und läßt den Menschen nicht zur Ruhe kommen.

[...]