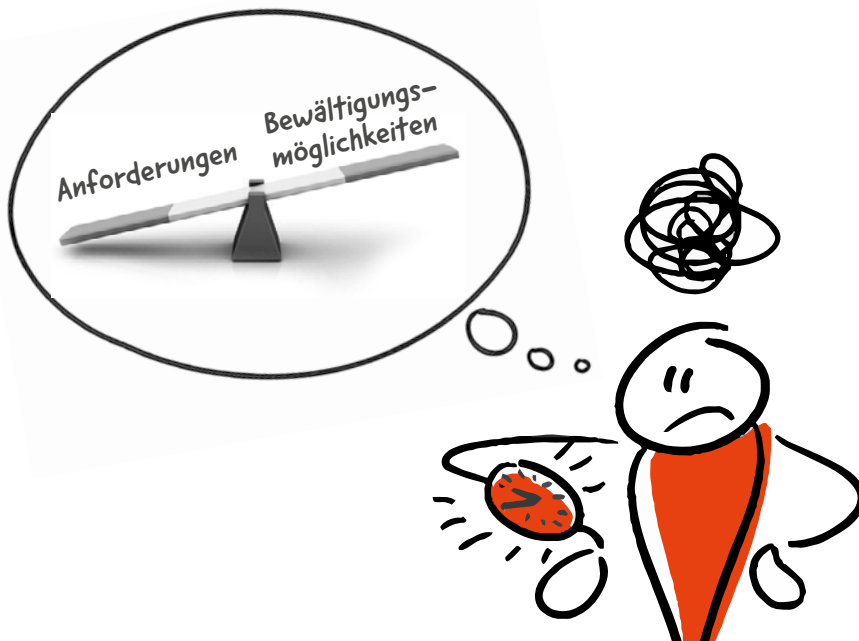


Arbeitsblatt 2.1

Was ist Stress eigentlich genau?



In der Alltagssprache werden Stressoren kurzerhand als Stress bezeichnet – Stress ist jedoch immer die Folgereaktion beziehungsweise das Ergebnis, nicht der Auslöser. Stress gilt, allgemein gesprochen, als das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den Bewältigungsmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Das heißt, dass nicht jede Belastung automatisch zu Stress und Stressreaktionen führt.

Stress erleben wir immer dann, wenn wir befürchten, dass wir einer Situation nicht gewachsen sind, diese aber bewältigen möchten.

Wir geraten in Stress, wenn mehr von uns gefordert wird, als wir leisten können oder meinen, leisten zu können. Solange wir glauben, einer gestellten Anforderung gewachsen zu sein, erleben wir keinen Stress.

Stress ist nach individueller Einschätzung immer ein intensiv unangenehmer Spannungszustand mit einhergehendem Gefühl des Kontrollverlustes. Ausgelöst wird unser Stress durch sogenannte Stressoren. Diese können durch die Situation oder Arbeitsbedingungen gegeben sein, zum Beispiel durch eine hohe Arbeitsintensität. Aber auch eigene Merkmale können Auslöser von Stressprozessen sein, beispielsweise Ärger, Erkrankungen oder Ansprüche an uns selbst wie zum Beispiel Perfektionismus.

Ein Stressor ist dabei nicht grundsätzlich für jeden Menschen stressauslösend. So geraten Menschen zum Beispiel bei unterschiedlich hohen Arbeitsintensitäten in Stress. Allerdings gibt es einige Umstände, die bei fast allen Menschen Stress auslösen – beispielsweise regelmäßige, lang anhaltende Arbeit unter hohem Zeitdruck.

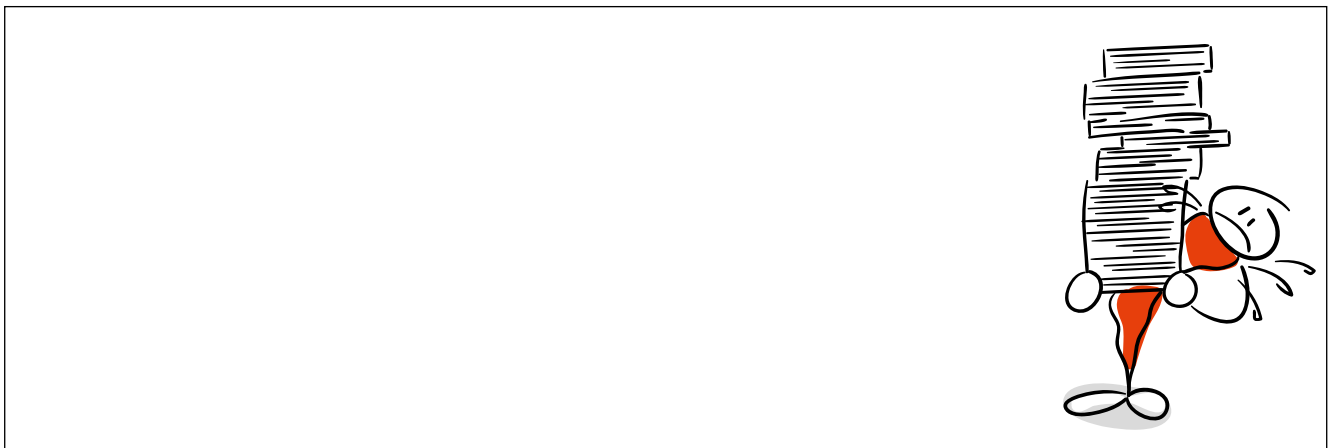
Dagegen helfen uns Schutzfaktoren, die sogenannten Ressourcen. Dazu zählen alle Mittel, die eingesetzt werden können, um Stress zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen, zum Beispiel:

- Möglichkeiten, die Arbeit selbst zu gestalten (Handlungsspielraum)
- Unterstützung durch andere Beschäftigte und Vorgesetzte
- Anerkennung und Wertschätzung
- Grenzen ziehen können
- Bereitschaft, zu lernen, oder
- sich Unterstützung zu suchen und anzunehmen

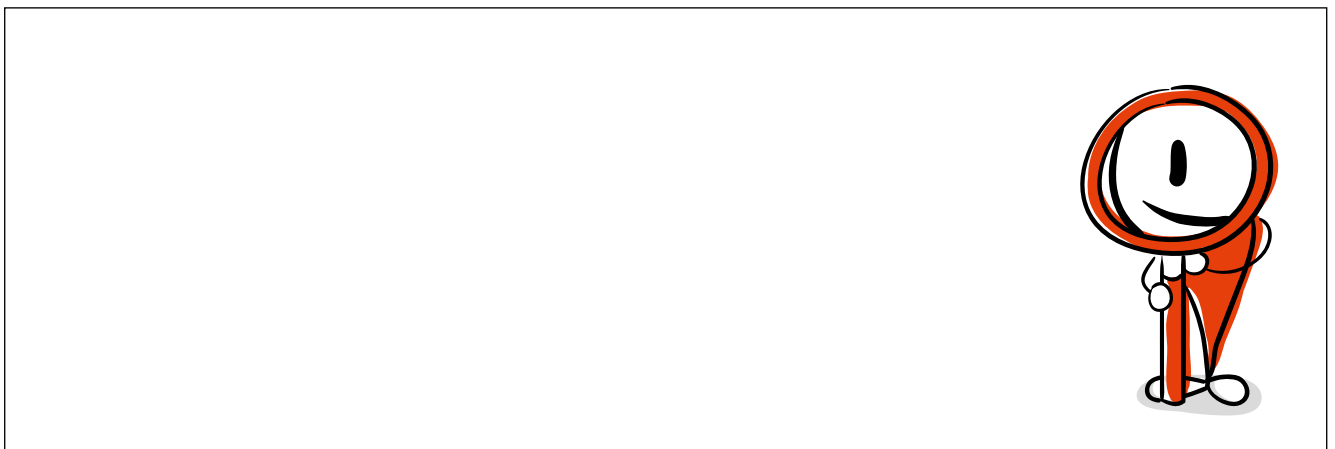
Entscheidend für die Bewältigungsfähigkeit der oder des Einzelnen ist, ob sich Stressoren und Ressourcen insgesamt die Waage halten.

Und wie sieht es bei Ihnen aus?

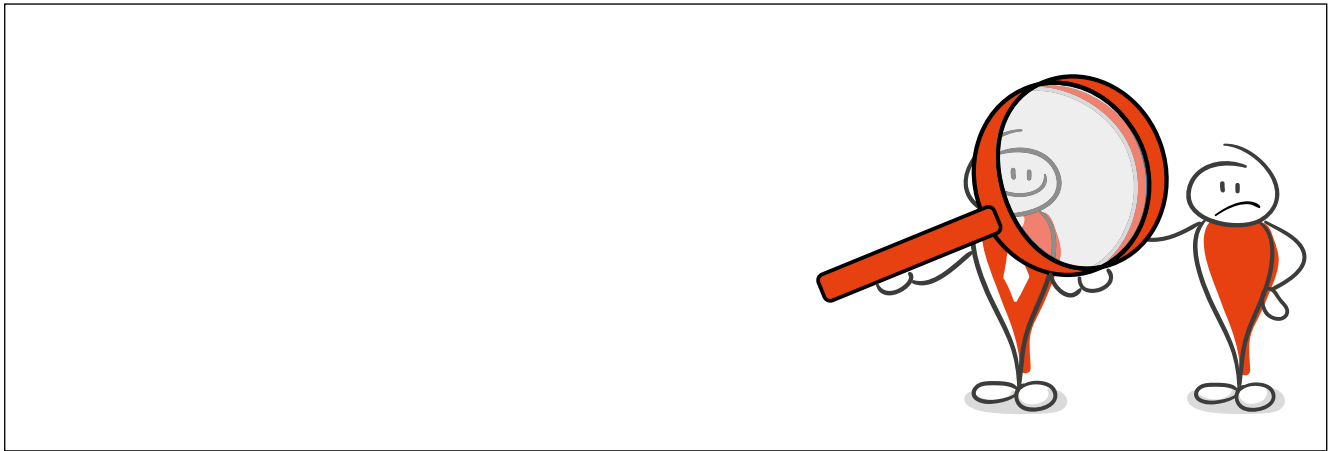
- Wo erleben Sie Stress im beruflichen/schulischen Alltag? Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie selbst gestresst waren und in der Sie gern anders reagiert hätten!



- Woran haben Sie gemerkt, dass Sie gestresst waren?



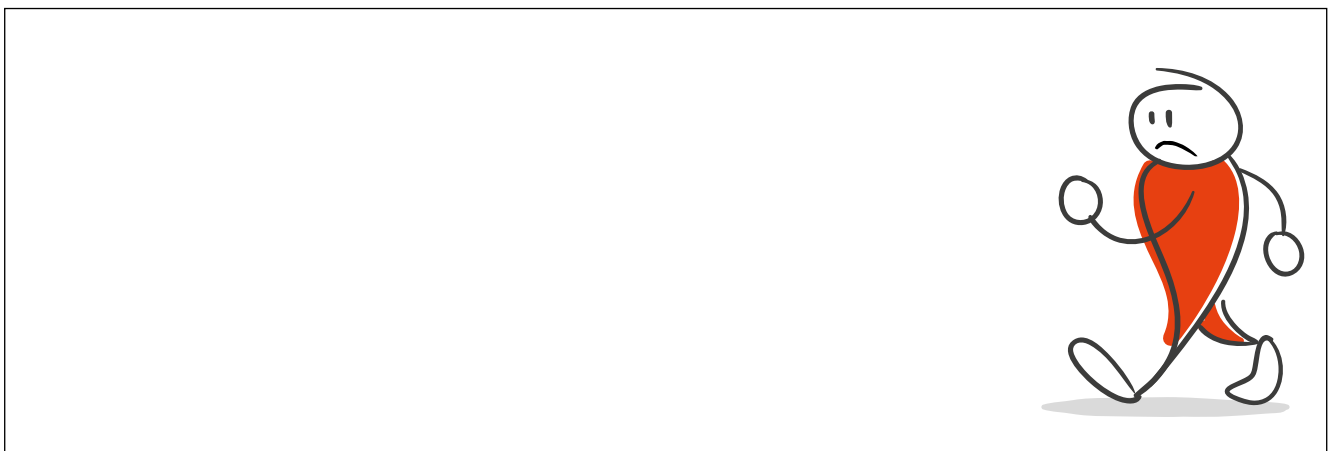
- Woran, glauben Sie, hätte man es von außen merken können?



- Was haben Sie in der Situation gedacht und gefühlt?



- Wie haben Sie sich verhalten?



- Was, glauben Sie, hätte Ihnen in der Situation geholfen? Welche Ressourcen würden Ihnen helfen, beim nächsten Mal die Situation als weniger stressig zu empfinden?

