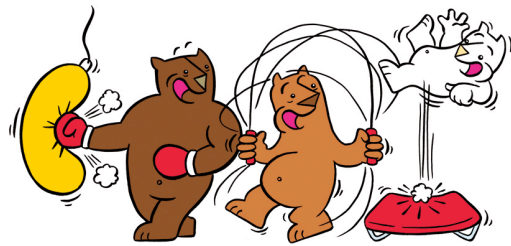


Infoblatt

Modul 1

„Kopf & Körper gut in Form“ - Stress und Bewegung -



Stress:

✓ Früher gab es für Menschen eine Menge an tödlichen Gefahren. Traf z.B. ein Steinzeitmensch auf einen Säbelzähntiger, musste der Steinzeitmensch schnell reagieren können – er geriet in Stress. Die komplexen Körperreaktionen, die in solchen Situationen in Gang gesetzt werden, befähigten ihn, zwei Dinge zu tun: Entweder schnell vor dem Säbelzähntiger oder einer anderen Gefahr wegzurennen (= Fluchtreaktion) oder mit dem Tiger zu kämpfen (= Kampfreaktion). Damit die Menschen in solchen Situationen besonders leistungsstark reagieren konnten, stellte sich der menschliche Körper auf diese Situation ein. Zum Beispiel wurden sein Kreislauf aktiviert und seine Muskeln angespannt. Heute macht das der menschliche Körper immer noch, man bezeichnet diesen Zustand als Stressreaktion.



✓ Diese kurzfristigen Stressreaktionen sind auch heute noch von Nutzen, da wir dadurch in gefährlichen oder für uns schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.

✓ Hält Stress allerdings über einen längeren Zeitraum an, hat dies schwerwiegende negative gesundheitliche Folgen.

✓ Stress entsteht immer dann, wenn ich ein Ereignis oder eine für mich wichtige Anforderung so einschätze, dass ich sie nicht bewältigen kann, weil mir die Voraussetzungen oder „Ressourcen“ dazu fehlen.

Ressourcen helfen mit stressigen Situationen umzugehen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Wichtige Ressourcen sind z.B. die Unterstützung durch Partner, Freunde, Kollegen, eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten und Freiräume bei der Arbeit, um in Stresssituationen eine Aufgabe mal anders erledigen zu können oder um mal durchzuatmen.

Stressbewältigung:

- ✓ Verschiedene Stressbewältigungsstrategien helfen, die Stresssituation zu beseitigen und dem Stress gelassener begegnen zu können.

→ Es gibt drei Formen der Stressbewältigung:



- **problemorientiert:** hierbei wird die Situation verändert (z.B. eine kaputte Maschine wird repariert)
→ wenn diese Form möglich ist, ist sie am sinnvollsten, denn dann ist die Ursache behoben.



- **gefühlorientiert:** hierbei wird die Erregung und Anspannung verringert (z.B. durch Entspannung, Sport)
→ wenn eine problemorientierte Bewältigung nicht möglich ist, ist eine gefühlorientierte Bewältigung besonders wertvoll, um gesund zu bleiben.



- **vermeidungsorientiert:** hierbei wird der Stresssituation ausgewichen (z.B. Ablenken durch Fernsehen, Internet)
→ diese Form ist nur in den seltensten Fällen und nur kurzfristig hilfreich.

Bewegung:

Bewegung kann in dreifacher Weise uns helfen, mit Stress besser umzugehen:

→ Bewegung kann Stress überhaupt verhindern
(Bewegungsmangel = Stressor)

→ Bewegung kann als Puffer bei Stress wirken und den Umgang mit stressigen Situationen erleichtern
(Bewegung = Ressource)

→ Mit Bewegung kann Erregung und Anspannung unter akutem Stress abgebaut werden
(Bewegung = Bewältigungsstrategie)