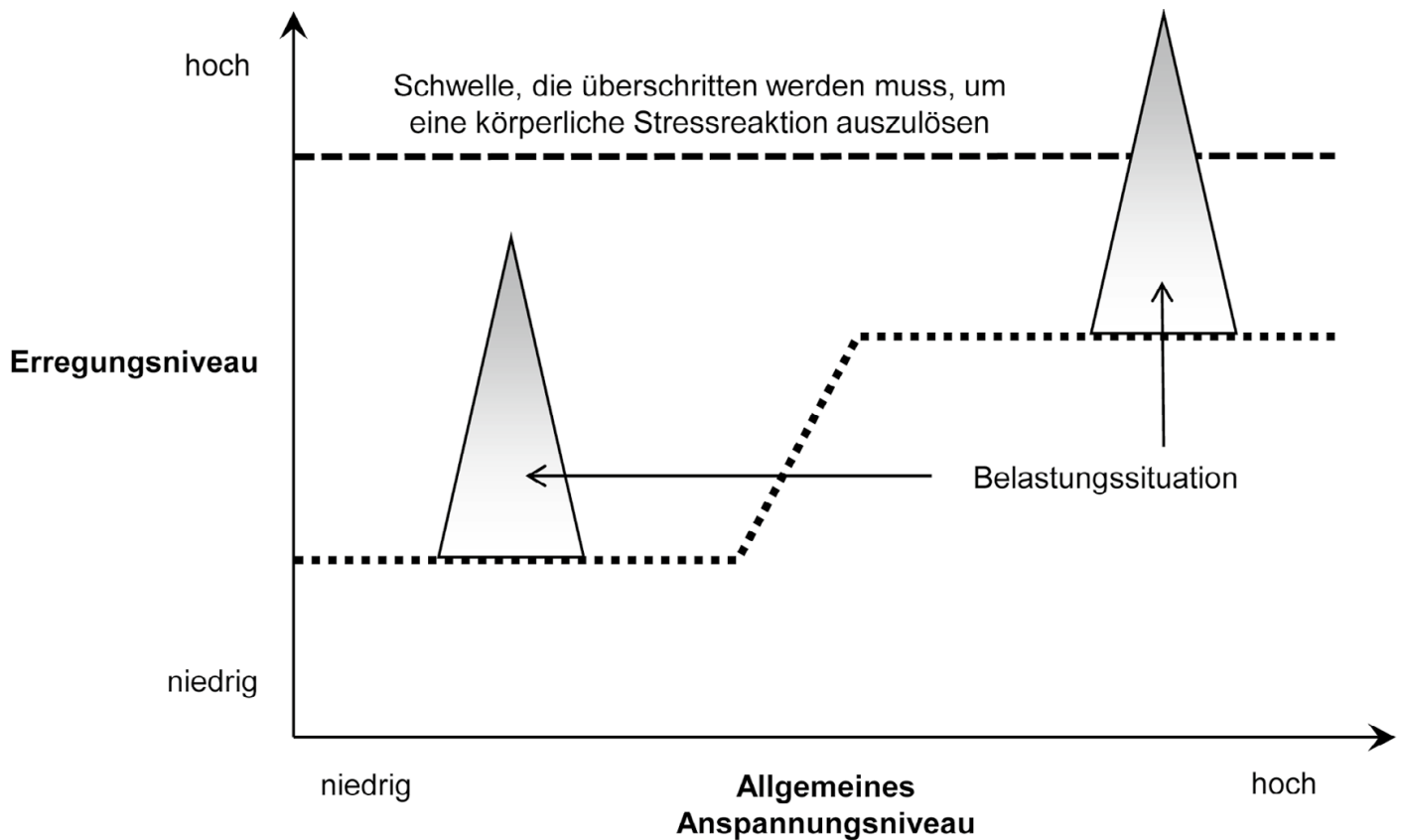


## Arbeitsblatt 10.10: Stress und allgemeines Anspannungsniveau



Damit eine **körperliche Stressreaktion** ausgelöst wird, müssen die auslösenden Reize eine bestimmte **Schwelle** überschreiten. Die Höhe der Schwelle ist **individuell verschieden**. Teilweise ist sie genetisch, teilweise durch gemachte Erfahrungen bestimmt. Stress bzw. belastende Ereignisse und Situationen können, je nachdem wie hoch das **allgemeine Anspannungsniveau** ausgeprägt ist, zu einer Überschreitung der Schwelle führen, was zur Auslösung einer körperlichen Stressreaktion führt. Andererseits gibt es Einflüsse, welche die Schwelle *herabsetzen* können. Je höher die Grunderregung und je niedriger die Schwelle, umso weniger Zusatzbelastung braucht es, um eine körperliche Stressreaktion auszulösen.

Überlegen Sie einmal, durch welche Methoden es Ihnen gelingen könnte, Ihr **allgemeines Anspannungsniveau** zu senken, um langfristig »stressresistenter« zu werden!