

Was sind Stressoren?

Bestimmte **Situationen** oder **Anforderungen**, die als **Bedrohung** empfunden werden oder Schaden verursachen und deshalb eine Stressreaktion auslösen, werden Stressoren genannt.

Unterschieden werden:

- ♦ physikalische Stressoren (Lärm, Hitze, ...)
- ♦ Leistungsstressoren (Überforderung, Prüfungen, ...)
- ♦ soziale Stressoren (Konkurrenz, Konflikte, Trennung, ...)
- ♦ körperliche Stressoren (Verletzungen, Hunger, ...)

Wie reagiert der Körper?

Wenn Stressoren auf einen Organismus einwirken, stellt sich der Körper auf **Flucht- oder Kampfverhalten** ein.

Je nach Belastungsdauer oder Personentyp werden die Hormone **Adrenalin** und/oder **Cortisol** ausgeschüttet. Die biochemischen Prozesse lösen verschiedene körperliche Reaktionen aus, z.B. erhöhten Puls, schnellere Atmung, Muskelanspannung, etc.

Langzeitbelastungen können die physische und psychische Gesundheit gefährden!

Warum wird unterschiedlich auf Belastungen reagiert?

Potenzielle Stressoren lösen nicht immer eine Stressreaktion aus:

Wie reagiert wird, hängt von der individuellen **Bewertung** der Situation ab (Stressmodell von R.S. Lazarus):

Bedeutet die Stressoren Bedrohung oder Herausforderung für mich?



Bin ich in der Lage, die Situation zu bewältigen?

Durch Rückmeldungen von außen, neue Informationen, gelernte Bewältigungsstrategien etc. kann eine Situation immer wieder neu bewertet und die Stressreaktionen verringert werden.

Wie wird versucht, mit belastenden, herausfordernden oder schädigenden Situationen umzugehen?

Zwei Bewältigungsarten (Coping-Strategien) werden unterschieden:

- ♦ **Emotionsorientiertes Coping**
Man versucht, die Emotionen und körperlichen Stressreaktionen zu reduzieren, z.B. durch Ablenkung, Entspannungstechniken (autogenes Training, Yoga, künstlerische Tätigkeiten), Bewegung, Beruhigungsmittel, ...
- ♦ **Problemorientiertes Coping**
Man versucht, durch Handlungen, Gespräche etc. das Problem, d.h. die Stress auslösende Situation, zu beeinflussen oder zu beseitigen.