

Stress: Herausforderung oder Bedrohung?

Wenn wir bestimmte Situationen oder Anforderungen, die an uns gestellt werden, als Herausforderung oder Bedrohung empfinden, geraten wir in Stress.

Das Stresshormon **Adrenalin** versetzt unseren Körper in **Alarmbereitschaft**. Er stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Alle Energien, die zum Überleben notwendig sind, werden mobilisiert.

Die Auslöser für Stress, die belastenden Reize und Situationen, nennt man **Stressoren**. Diese kann man in verschiedene Gruppen einteilen, zum Beispiel:

- physikalische Stressoren: Umwelteinflüsse
- Leistungsstressoren: entstehen durch Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- soziale Stressoren: entstehen im Zusammenleben mit anderen Menschen
- körperliche Stressoren: sind auf den körperlichen Zustand zurückzuführen

Versuche, die verschiedenen Stressoren der richtigen Kategorie zuzuordnen.

	physikalisch	Leistung	sozial	körperlich
Alkohol				
Armut				
Einsamkeit				
Feinstaubbelastung				
Gruppendruck				
Hitze				
Hunger				
Kälte				
Konkurrenz				
Krankheit				
Langeweile				
Lärm				
Müdigkeit				
Prüfung				
Schlechtwetter				
Schmerzen				
Streit				
Überforderung				
Zeitdruck				

Stress: Herausforderung oder Bedrohung?

Stressoren, die uns herausfordern, aber nicht überfordern, kurbeln unsere Leistungsfähigkeit an. Sie motivieren zu mehr Aufmerksamkeit und Höchstleistungen. Diese positive Form des Stresses nennt man auch **Eustress** (euphorischer Stress). Sie wirkt sich positiv auf unseren Organismus und unsere psychische und physische Funktionsfähigkeit aus.

Stressoren, die uns überfordern und als unangenehm und bedrohlich empfunden werden, können auf Dauer unsere Gesundheit gefährden. Diese negative Form des Stress nennt man **Distress** (disharmonischer Stress).

Welche Form von Stress liegt in den nachfolgenden Situationen vor?

	Eustress	Distress
Mathematik ist Maries Lieblingsfach. Sie liebt nichts mehr, als knifflige Beispiele zu lösen. Demnächst steht die nächste Klassenarbeit an, auf die sie sich schon aufgereggt vorbereitet.		
Pauls Deutschreferat steht bevor. Schon jetzt bekommt er schweißnasse Hände und zittrige Knie, wenn er daran denkt, dass er vor der gesamten Klasse stehen und frei sprechen muss.		
Max führt demnächst sein erstes Bewerbungsgespräch. Es geht um einen Ferienjob im nächsten Sommer. Da er nicht weiß, was ihm bevorsteht, und er den Job wirklich gern haben möchte, ist er schon ziemlich aufgereggt.		

Beschreibe die Wirkung des Stresses auf Marie, Paul und Max.

Marie

Paul

Max

Stress: Herausforderung oder Bedrohung?

Gegen Stress kann man etwas tun. Man ist ihm nicht hilflos ausgeliefert.

- Man kann gefühlsorientiert gegen Stress vorgehen und versuchen, die negativen Gefühle und körperlichen Stressreaktionen zu reduzieren. Zum Beispiel durch Ablenkung, Bewegung, Gespräche mit Freunden etc.
- Man kann problemorientiert gegen Stress vorgehen und versuchen, die Situation, die den Stress auslöst, zu verändern oder zu beseitigen.

Paul bekommt schon schweißnasse Hände und weiche Knie, wenn er nur daran denkt, dass er demnächst sein Deutschreferat halten muss.

Was kann Paul gefühlsorientiert tun, um den Stress zu reduzieren?

.....

.....

.....

.....

Was kann Paul problemorientiert tun, um den Stress zu reduzieren?

.....

.....

.....

.....

Welche Situation hat dich zuletzt in Stress versetzt oder stresst dich derzeit?
Wie bist du damit umgegangen?

Notiere deine fünf besten Tipps im Umgang mit Stress, die du anderen Personen geben würdest:

.....

.....

.....

.....

.....