



Klasse: WG 13/3
Schule: Wirtschaftsgymnasium TBB
Fach: Psychologie
Lehrer: Klaus Schenck
Abgabetermin: 13.01.2017

Inhaltsverzeichnis

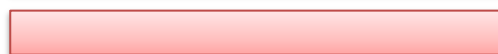
	Seite
1. Was ist Stress?	1
2. Was hat sich die Natur bei Stress gedacht?	2
3. Hormongewitter bei Stress	
3.1 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse	4
3.2 Was bewirken die Hormone?	5
3.3 Stressbremse	6
3.4 Wenn die Hormone aus dem Ruder laufen	7
4. Modell des Allgemeinen Adaptionssyndrom von Selye	8
5. Wie entsteht Stress?	9
5.1 Stressoren	10
5.2 Stress-Symptome	14
5.3 Stressverhalten	15
6. Stressarten	
6.1 Eustress	16
6.2 Disstress	17
6.3 Unterscheidung Eustress und Disstress	18
6.4 Akuter Stress	21
6.5 Episodisch-akuter Stress	21
6.6 Chronischer Stress	22
7. Stressbewältigung	23
8. Drei Studien	26
9. Fazit	27
10. Literaturverzeichnis	28
11. Selbständigkeitserklärung	30

Farblegende:

Positiver Stress



Negativer Stress



Wichtige ergänzende Informationen



1. Was ist Stress?¹

Allgemeiner Sprachgebrauch: Reaktion auf hohe körperliche und psychische Belastung im Beruf, Alltag, Studium oder in der Familie

20. Jahrhundert: Begriff geprägt durch Arzt Dr. Hans Selye²



Neutraler
Ausdruck

Stress ist die unspezifische
Reaktion des Körpers auf vielfältige
Anforderungen!

Disstress
-
negativer
Stress

Eustress
-
Positiver
Stress

Heutiges Image

➡ Bleibt Stress lange bestehen, kann er zu vollkommenen Erschöpfung oder langfristig zu psychischen oder körperlichen Erkrankungen (Burnout) führen⁴

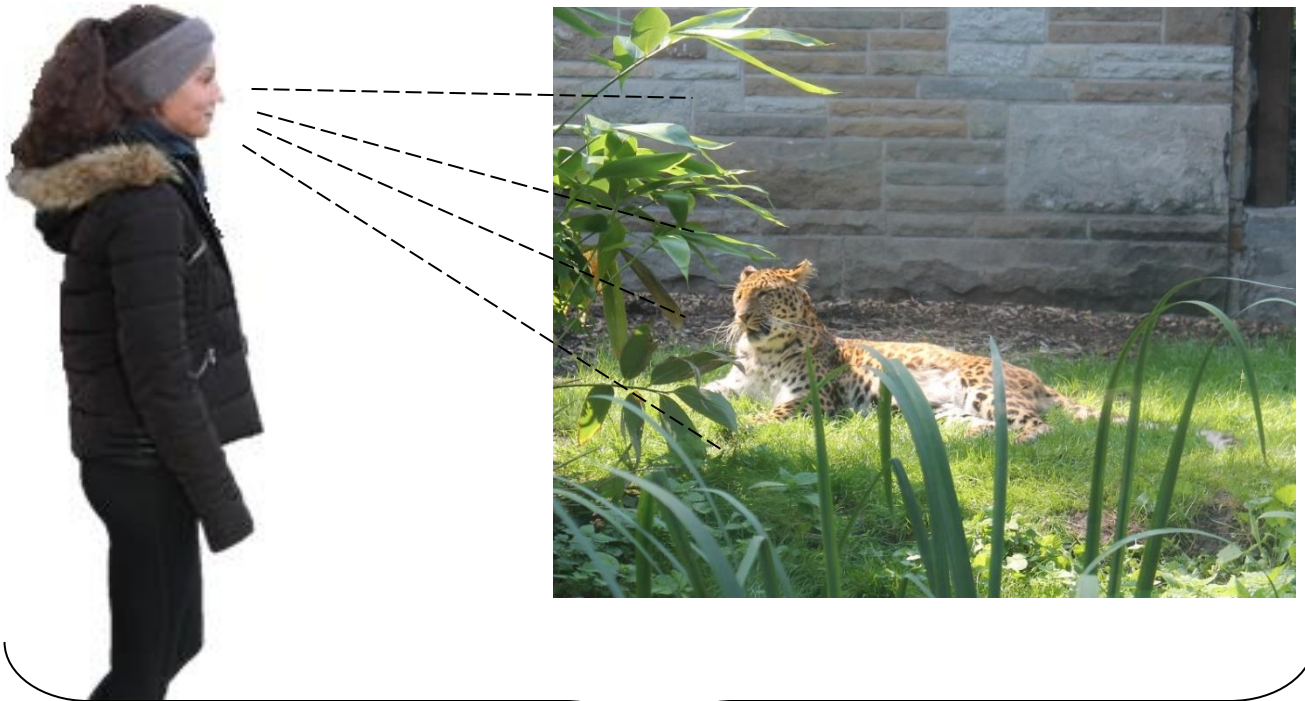
¹ vgl. <https://www.vton.de/stress-definition> [Stand: 03.12.16]

² vgl. Kanzler, Peter (Chefredakteur): Apotheken Umschau. Ruhe finden. Die besten Strategien gegen Stress. 15. Dezember 2016 B. S.12ff.

³ <https://www.bing.com/images/search?q=hans+selye&view=detailv2&id=740C99A7E48F5AC4A76B1E7548707C963931A3F6&selectedIndex=0&ccid=6xWu6TLn&simid=608026809006162349&thid=OIP.Meb15aee932e71eb99ac7bbb58e3d61bdo2&ajaxhist=0> [Stand: 22.12.16]

⁴ <http://www.praxisvita.de/stress> [Stand: 03.12.16]

2. Was hat sich die Natur bei Stress gedacht? ⁵



2 Möglichkeiten:
fight or flight/ kämpfen oder fliehen

Beides benötigt
plötzlich viel
Energie



Stress = Energie (Stresshormone Adrenalin)

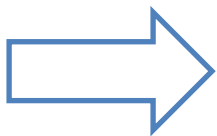


⁵ <http://www.br.de/radio/bayern2/wissen/gesundheitsgesprach/themen/stress-begriff-definition100.html> [Stand: 17.12.16]

⁶**Heutzutage:** Stressreaktion läuft im Körper immer noch gleich ab

aber

Energie wird nicht verbraucht, da man nicht
kämpfen oder fliehen muss



→ Steht man nur kurz unter Stress, baut sich die
Energie von selbst ab



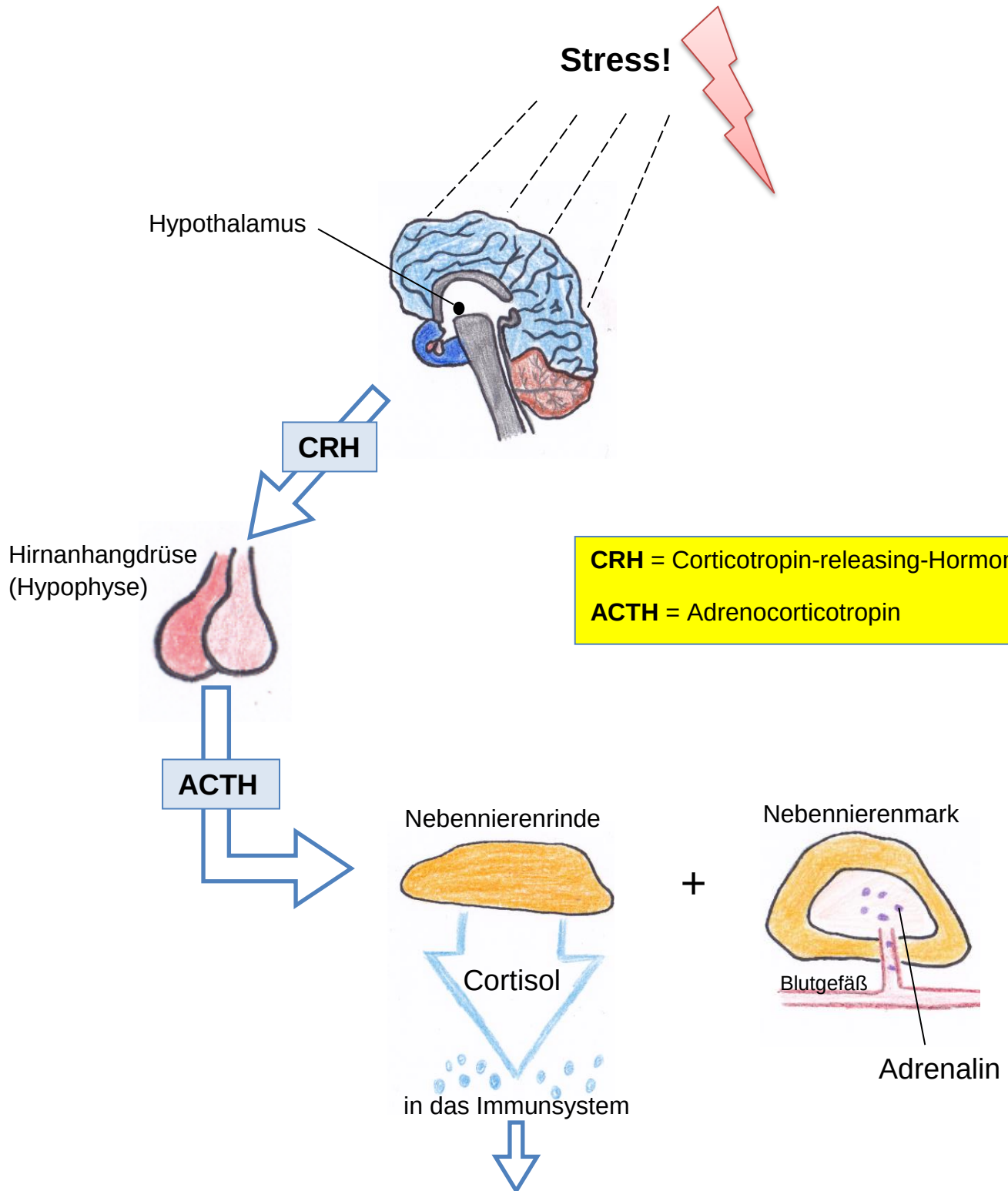
→ Bei Daueralarm/Dauerstress entstehen ernste
gesundheitliche Schäden – wir befinden uns in
einem Stressgefängnis



⁶ vgl. <https://www.tk.de/tk/life-balance/010-was-ist-stress/was-stress-bewirkt/118620> [Stand:29.12.16]

3. Hormongewitter bei Stress

3.1 Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse⁷



Cortisol bündelt unsere Aufmerksamkeit

⁷ vgl. Dipl.-Psychologin Froben, Anne: Stresshormone. Online unter: <https://www.tk.de/tk/life-balance/010-was-ist-stress/stresshormone/118526> [Stand: 23.12.16]

3.2 Was bewirken die Hormone?⁸

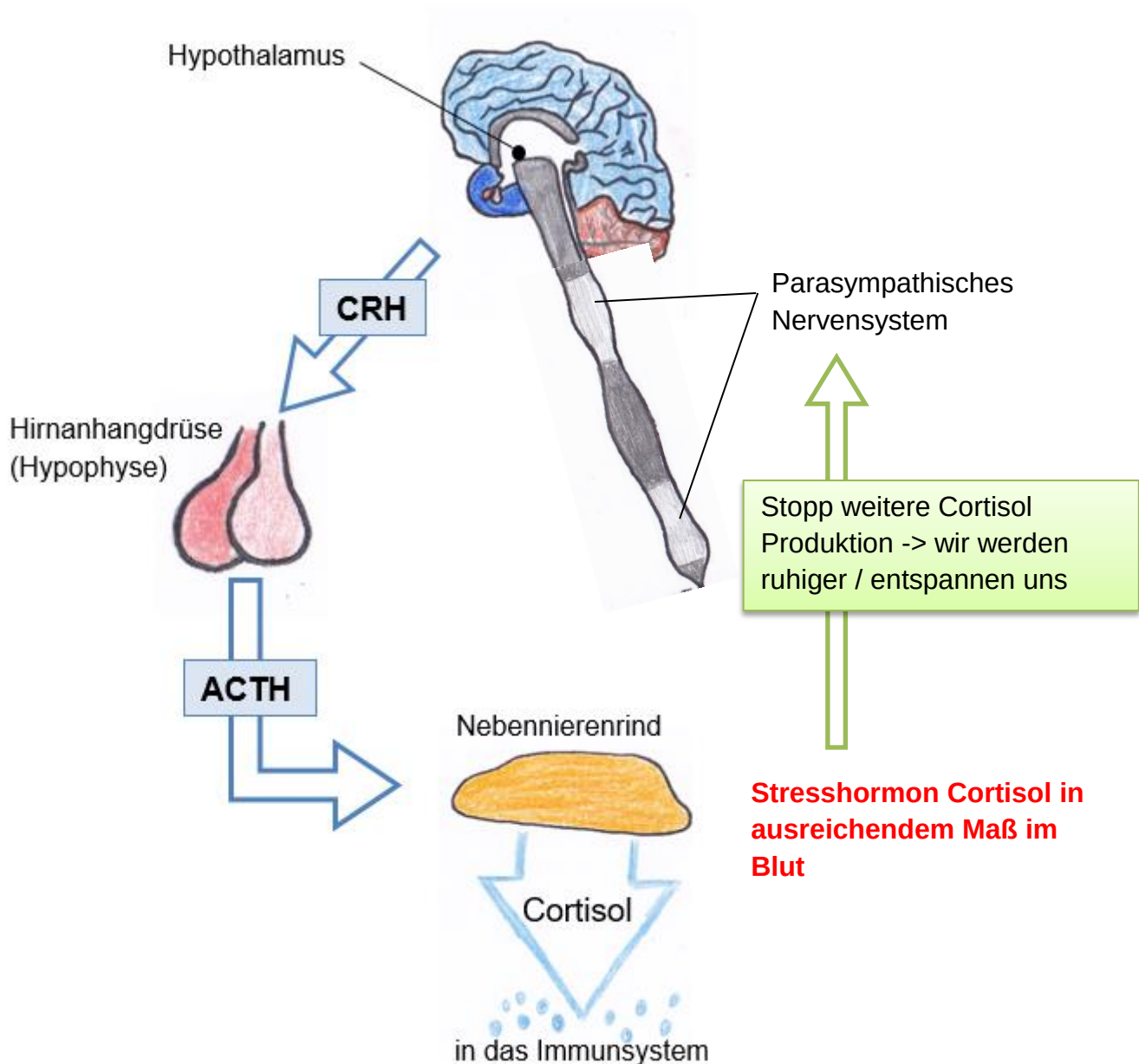


Alle Sinne sind
geschärft!

⁸ vgl. Ebd.

3.3 Stressbremse⁹

Vorgang bei kurzfristigem Stress.

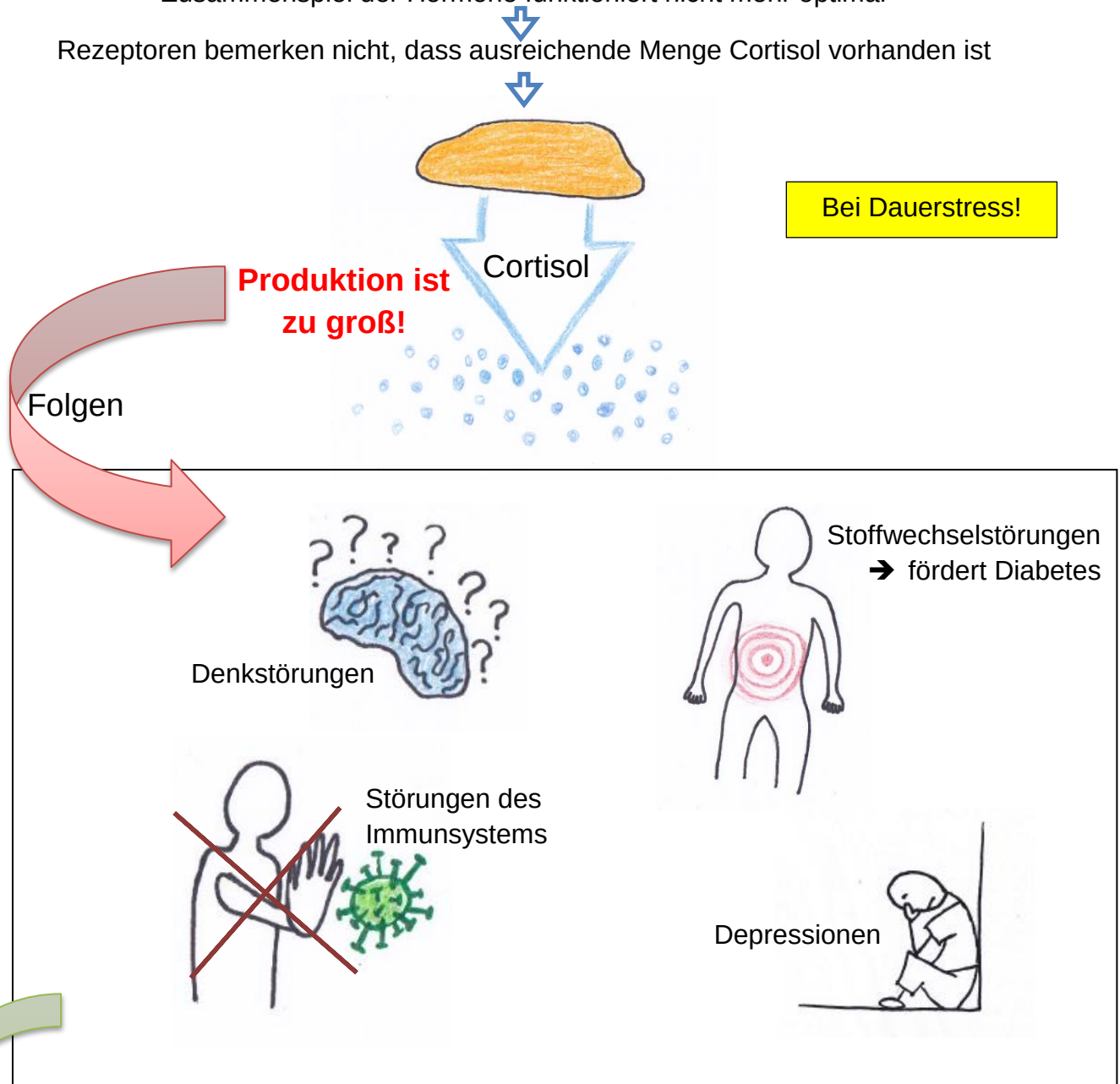


⁹ vgl. Ebd.

3.4 Wenn die Hormone aus dem Ruder laufen¹⁰

Zusammenspiel der Hormone funktioniert nicht mehr optimal

Rezeptoren bemerken nicht, dass ausreichende Menge Cortisol vorhanden ist



Was hilft?



Experiment

Durchführung: 30 gesunde Erwachsene bekamen 2 Wochen lang jeden Tag eine Portion dunkle Schokolade

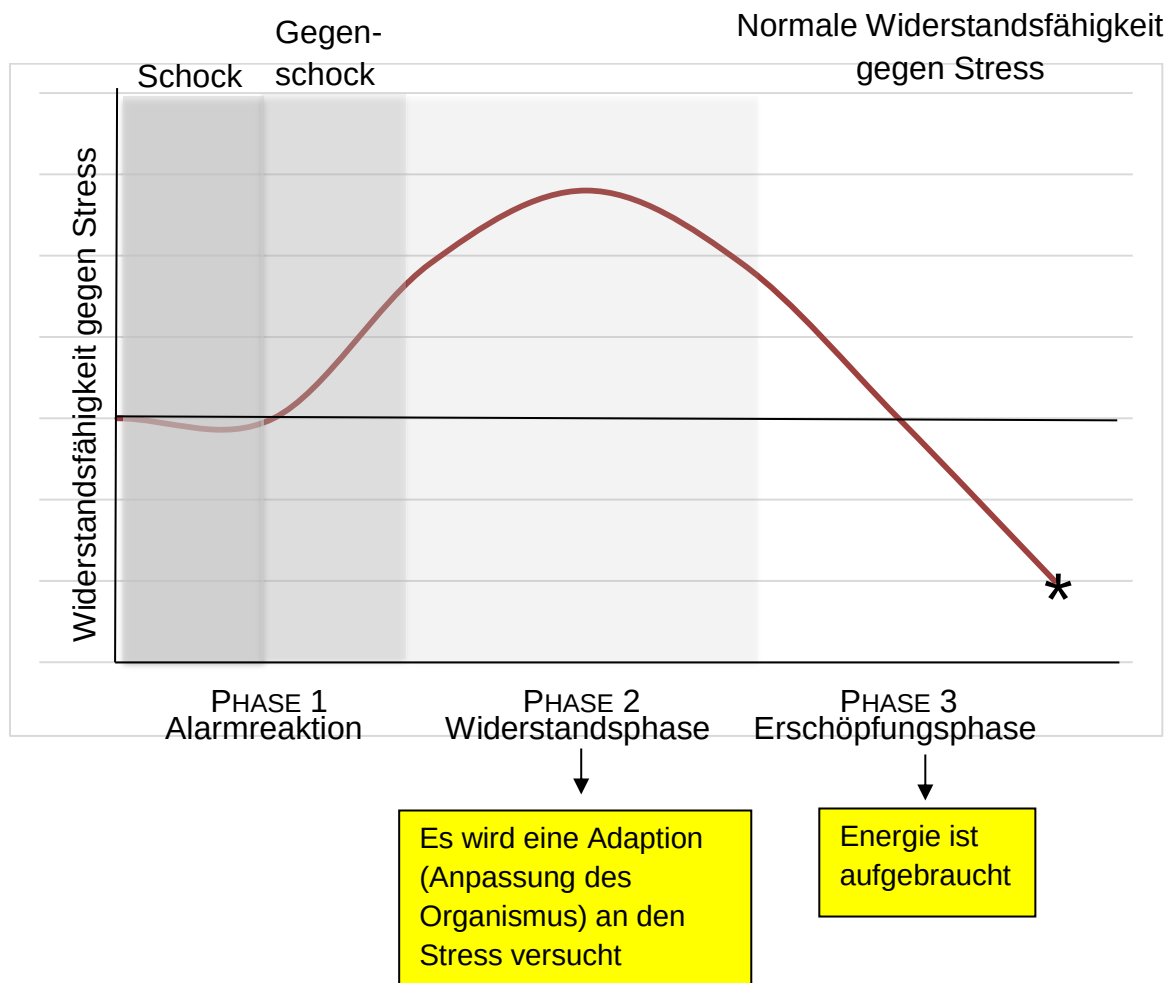
Ergebnis: Dunkle Schokolade senkt die Stresshormone im Blut

¹⁰ vgl. Ebd.

¹¹ Immoor, Sandra: Bild der Frau. Nr. 52. 22. Dezember 2016. S.44

4. Modell des Allgemeinen Adaptionssyndrom von Selye¹²

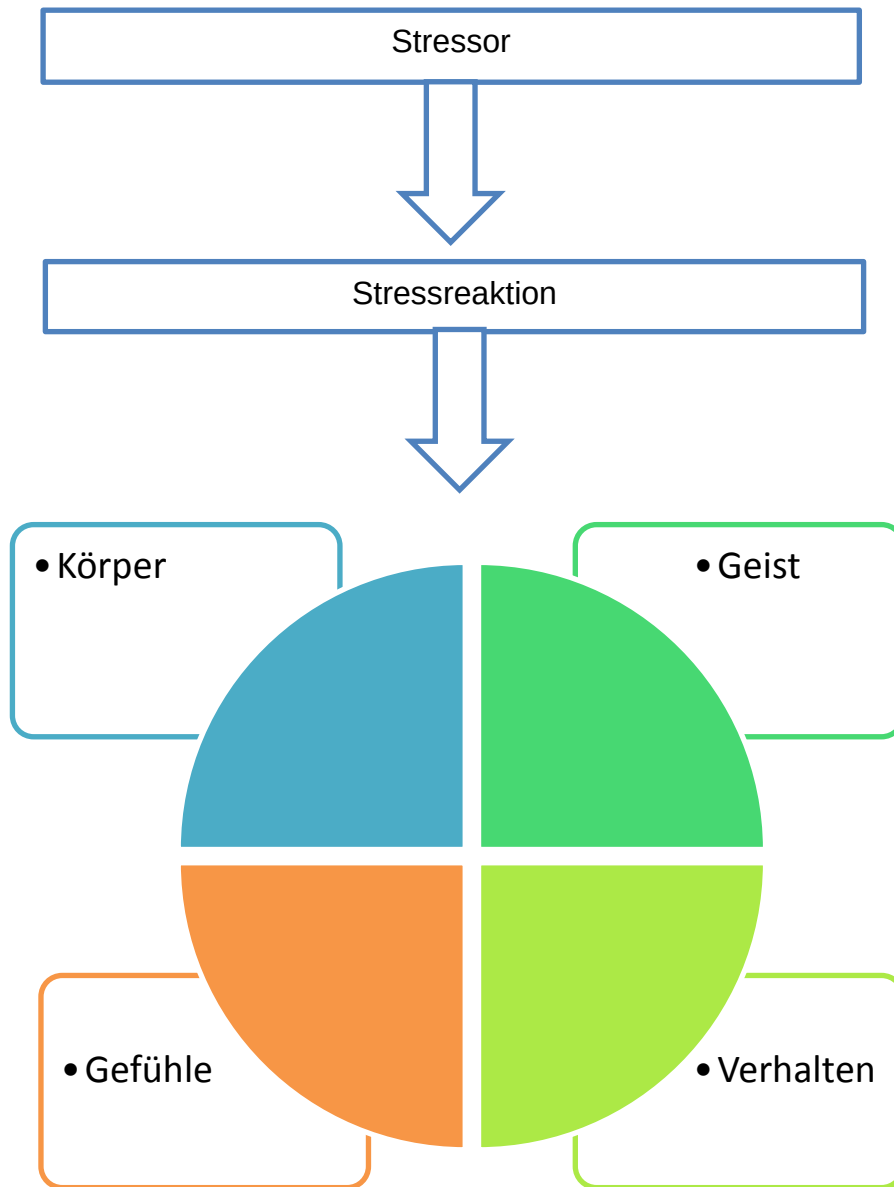
3 typische Phasen, ausgelöst durch schweren Stress:



* an diesem Punkt kann Stress zu weiterer Krankheit und zum Tod führen

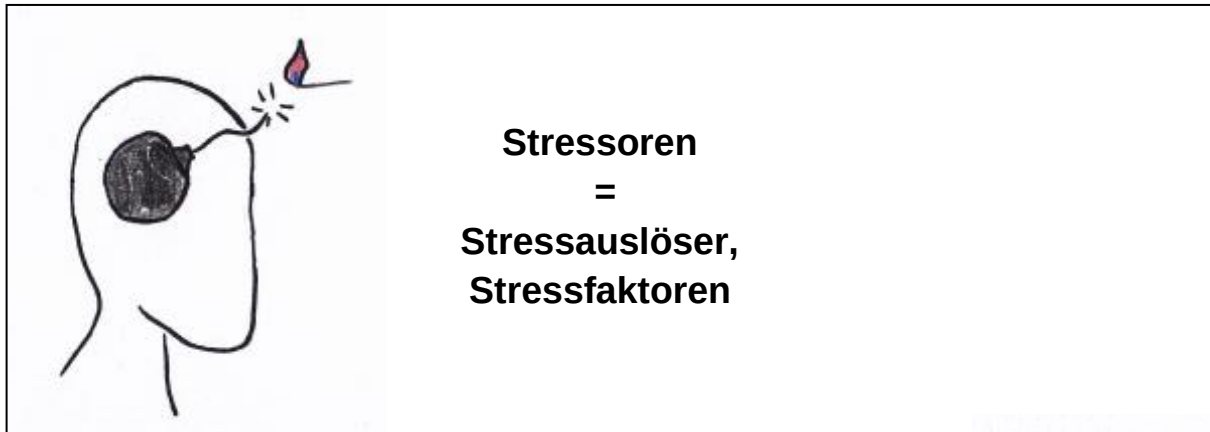
¹²vgl. Butcher, Mineka & Hooley: Klinische Psychologie. Person. 13. akt. Auflage. 2009. S.189f.

5. Wie entsteht Stress?



Die einzelnen Schlüsselwörter werden im Darauffolgendem erklärt!

5.1 Stressoren¹³



Physikalische Umwelt

Mentale Stressoren

Der eigene Körper

Soziale Stressoren



Beispiele zu den einzelnen Stressoren sind auf der nächsten Seite zu finden, letztendlich zählt die subjektive Einschätzung, ob eine Anforderung ein Stressauslöser sein kann.

¹³vgl. Dr. rer. Nat. Nagel, Feraldine: Stress: Stressoren (Stressauslöser, Stressfaktoren). 24.03.2014. Online unter: [http://www.onmeda.de/psyche/stress-stressoren-\(stressausloeser,-stressfaktoren\)-16447-2.html](http://www.onmeda.de/psyche/stress-stressoren-(stressausloeser,-stressfaktoren)-16447-2.html) [Stand: 03.12.16]

Physikalische Umwelt

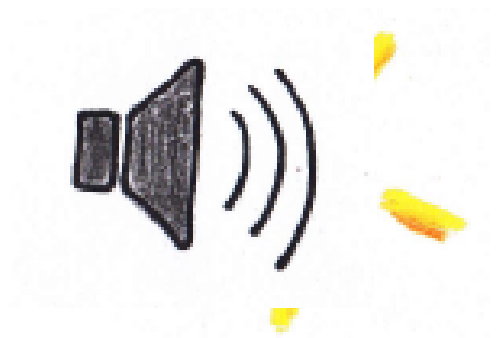
Reize wie....



...Kälte



...Wärme



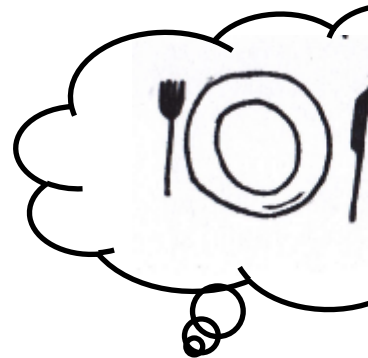
...Lärm

Der eigene Körper

Innere Reize:



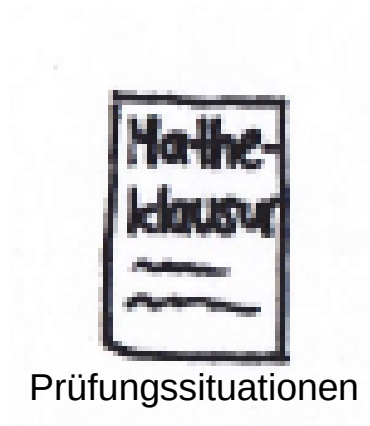
Schmerzen



Hunger und Durst

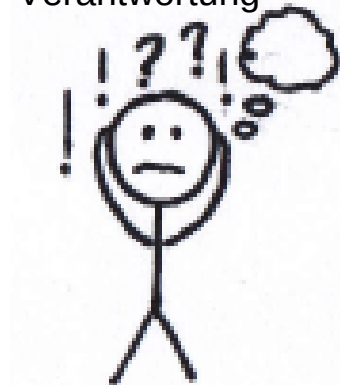
Mentale Stressoren

Abhängig von der Leistungsanforderung, der man ausgesetzt ist:



Zeitdruck

Tragen von zu großer Verantwortung



Überforderungsgefühl

Soziale Stressoren

Wie kommt man im Alltag mit anderen Menschen aus?

Trennung und
Verlusterfahrungen



ungelöste
Probleme



Beispiel für die unterschiedliche Wahrnehmung einer Stresssituation ¹⁴

Vortragen einer Präsentation in der Schule oder eines Referats während eines Meetings vor den Mitarbeitern



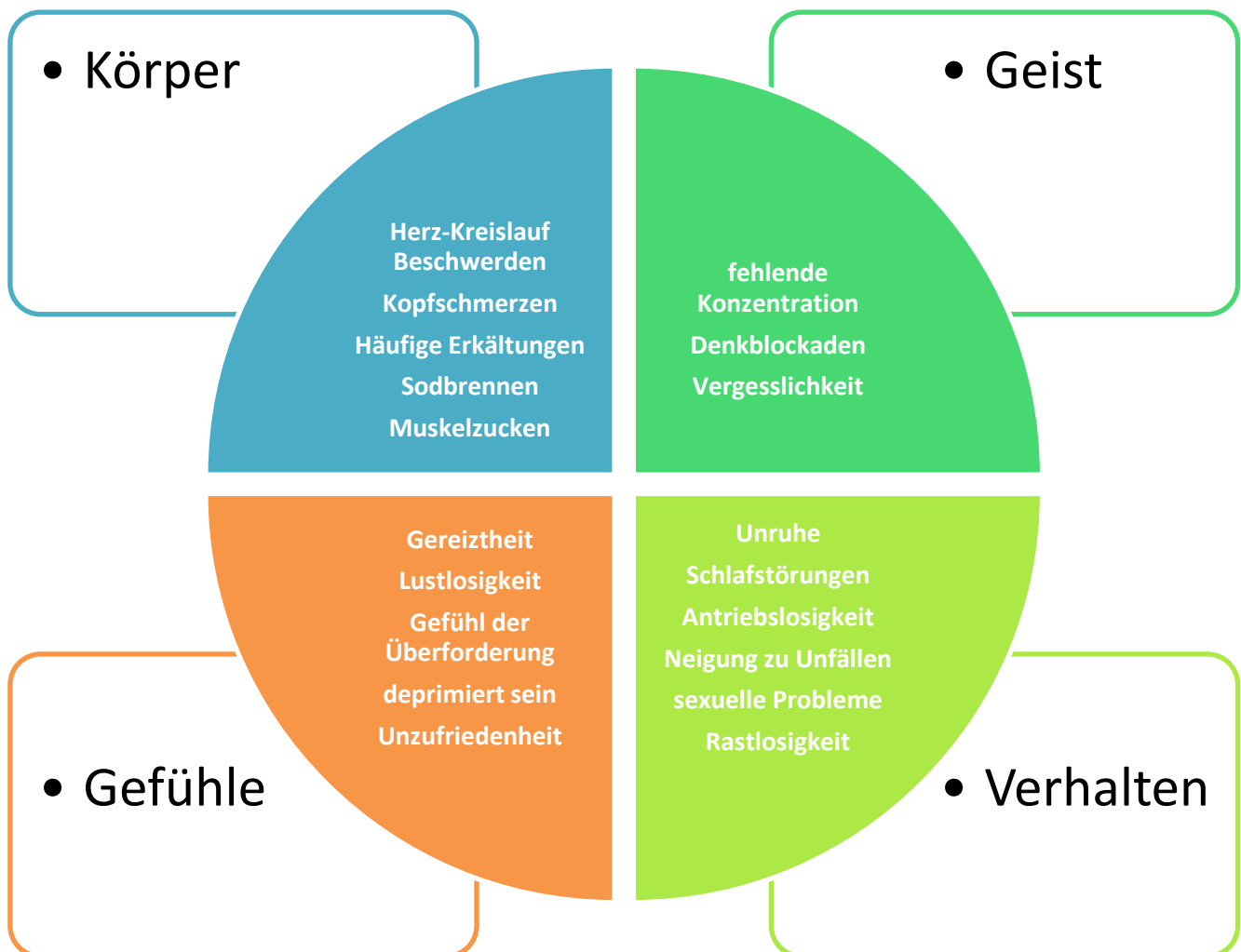
Gleiche Situation, jedoch unterschiedliche Wahrnehmung: Situation für manch einen ein Stressor, für den anderen nicht

Keine außergewöhnliche Herausforderung/Gewohnheit, vor mehreren Personen zu sprechen/ man präsentiert sich selbst gerne

Schwierigkeiten mit der Situation/ bereits der Gedanke daran löst ein Panikgefühl aus

¹⁴ vgl. Heidenberger, Burkhard: Umfrage: welche sind Ihre persönlichen Stressoren (Stressfaktoren/Stressauslöser)? Online unter: <http://www.zeitbluten.com/news/stressausloeser-stressoren/> [Stand: 29.12.16]

5.2 Stress-Symptome¹⁵

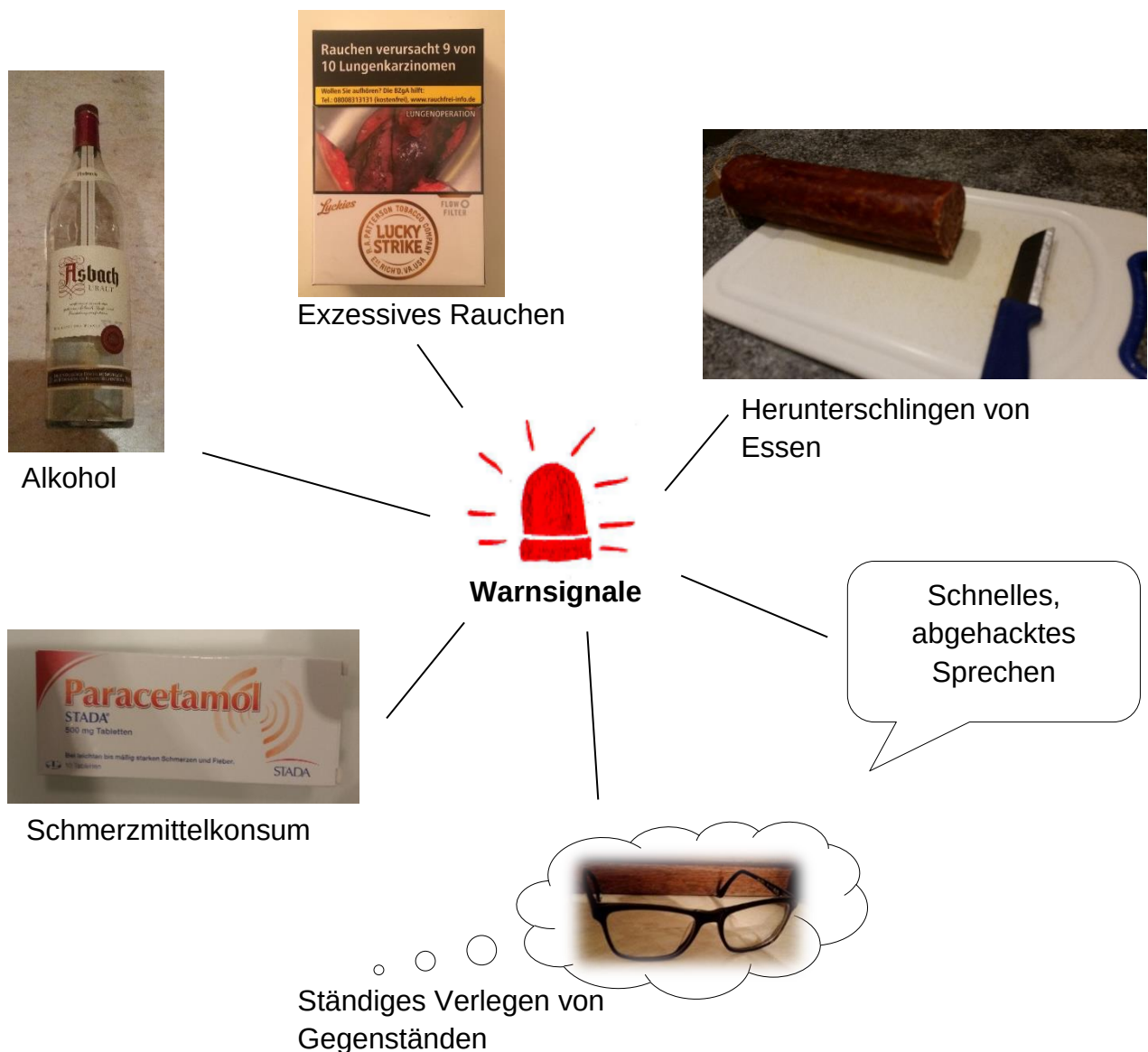


Stress-Symptome sind von Mensch zu Mensch verschieden!

¹⁵vgl. Merkle, Rolf: Stress- was versteht man darunter? Online unter: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html> [28.12.16]

5.3 Stressverhalten¹⁶

Einen Satz, den man ständig hört: „Ich bin so gestresst!“



Über Stress wird meist viel geredet, aber dagegen nur wenig unternommen.

¹⁶ vgl. Dr.phil. Flofke-Schulz; Eva-Maria: Stress oder Herausforderung? Online unter: https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEWj3qI2Vq6vRAhVJIsAKHQVlClkQFgggMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.psychotherapie-glofke-schulz.de%2Fvortragsscript_stressbewaeltigung.doc&usg=AFQjCNGifJFMj5GTDYR4XdFxQA4PkKU_dA [Stand: 05.01.17]

6. Stressarten

6.1 Eustress



1718

Beispiel 1: Verliebt sein



- Glückshormone werden ausgeschüttet
- Herz schlägt bis zum Hals
- Blutdruck steigt, Puls rast

Beispiel 2: freiwilliger Fallschirmsprung



Bei Eustress werden immer Glückshormone
(z.B. Serotonin) ausgeschüttet

Beispiel 3: Planung einer Hochzeit

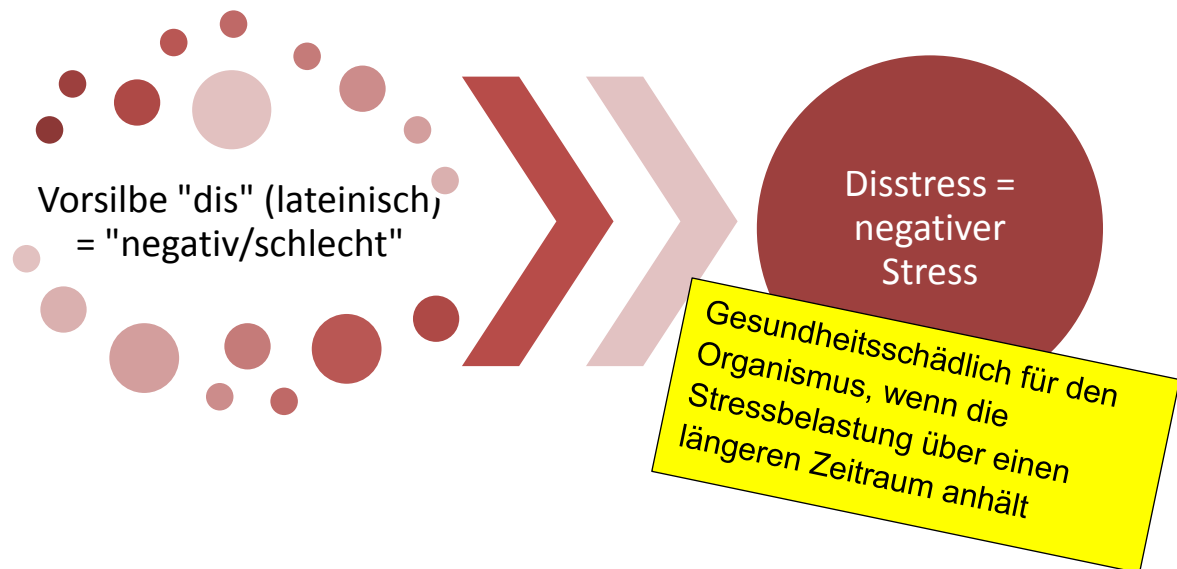


- Planung und Vorbereitung macht man gerne
- Aufgrund der Vorfreude auf den Tag wird die Anstrengung nicht als solche wahrgenommen
- Zeitdruck wird nicht als Stress empfunden

¹⁷ vgl. Merkle, Rolf: Stress- was versteht man darunter? Online unter: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html> [Stand: 03.12.16]

¹⁸ vgl. Heidenberger, Burkhard: Disstress und Eustress worin besteht der Unterschied? Online unter: <http://www.zeitbluten.com/disstress-eustress/> [Stand: 28.12.16]

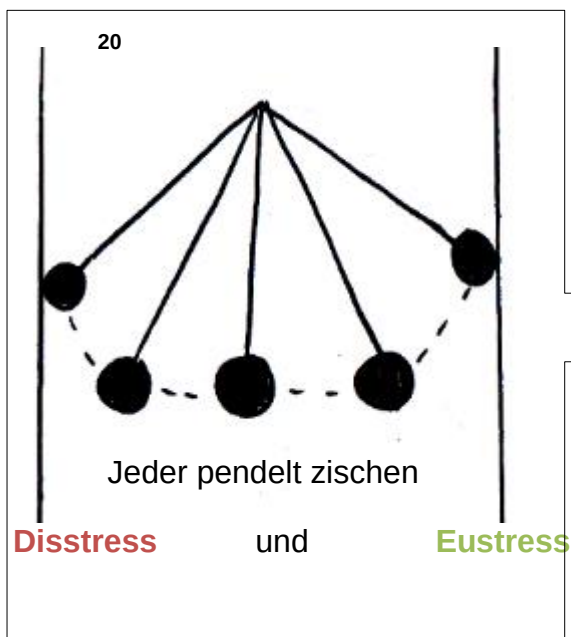
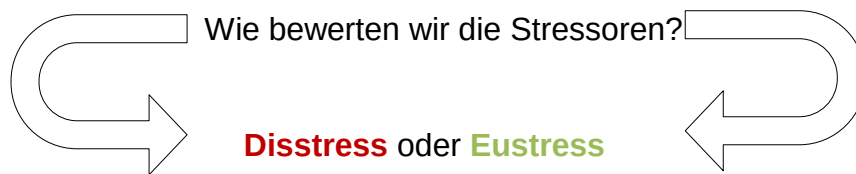
6.2 Disstress¹⁹



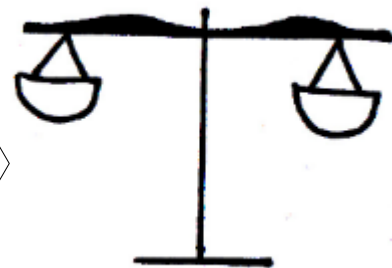
Der Körper ist ständig angespannt und man fühlt sich selbst weniger aufmerksam.

¹⁹ vgl. <http://www.rueckeninformation.de/strategien-gegen-stress/arten-stress.html> [Stand: 30.12.16]

6.3 Vergleich Eustress und Distress



Idealfall!



Ausgewogenes Verhältnis zwischen
Disstress- und Eustress-Situationen

²⁰ vgl. Geiss, Sylvia: Distress und Eustress. Online unter: <http://sylvia-geiss.de/distress-und-eustress/> [Stand: 28.12.16]

Beispiel: Achterbahnfahren²¹ (bei manchen Eustress, bei anderen Disstress)

Es werden viele Stresshormone ausgeschüttet

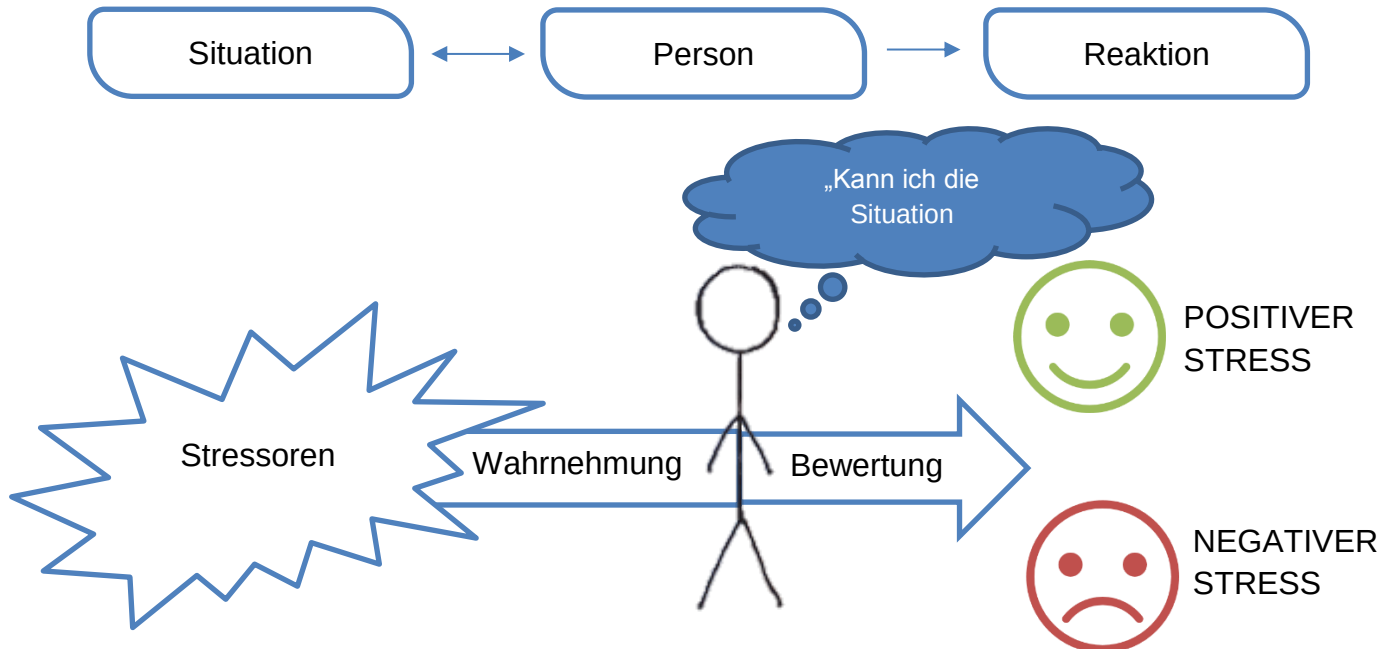
- Achterbahnfahrt ist ein Nervenkitzel
- Vorfreude
- Wir bewerten es positiv, aufregend und stimulierend
- Glückshormone werden freigesetzt

- Achterbahnfahrt wird mit Angst verbunden
- Man wird dazu gezwungen
- Wir bewerten es als etwas Gefährliches



²¹ vgl. Merkle, Rolf: Stress- was versteht man darunter? Online unter: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html> [Stand: 28.12.16]

Grund:²²



Man kann Folgendes festhalten, wovon abhängt, ob der Stress für den Körper positiv oder negativ ist?²³

→ Bewertung des Stressfaktors: Positiv/Negativ



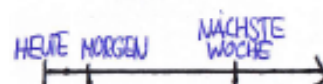
→ Fühlen wir uns der Situation gewachsen? Ja/Nein



→ Begeben wir uns freiwillig in die Situation? Ja/Nein



→ wie lange negativ bewerteter Stress anhält



²²vgl. <http://stark-gegen-stress.de/wp-content/uploads/2014/06/was-ist-stress.jpg> [Stand: 31.12.16]

²³vgl. Merkle, Rolf: Stress- was versteht man darunter? Online unter: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html> [Stand: 03.12.16]

6.4 Akuter Stress²⁴

Eine normale Reaktion des Körpers
auf eine Gefährdung

- kurzfristig
- unschädlich für den Organismus

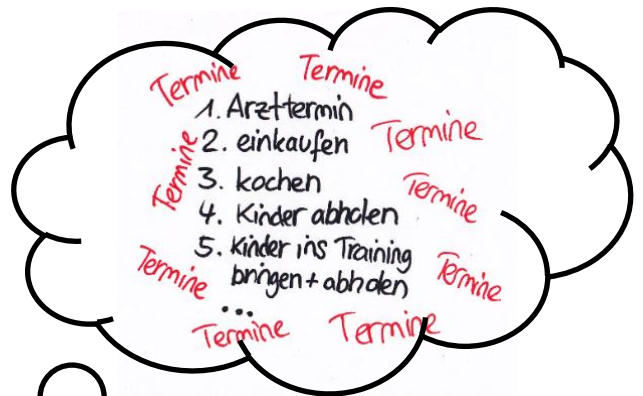
6.5 Episodisch-akuter Stress

Symptome: Nervosität, Gereiztheit

Grund: Schnelllebigkeit der heutigen Gesellschaft

- Ständige Eile und Hetze, ein Termin folgt auf den nächsten
- Nicht mal in der Freizeit kann man sich entspannen

Freizeit = Stress



²⁴ vgl. Stressarten – welche Arten von Stress gibt es? Online unter: <http://www.centeredlearning.de/stress-management/stressarten/#1> [Stand: 30.12.16]

6.6 Chronischer Stress²⁵

Gefährlichste
Stressart

Symptome: Schlafstörungen, Kopf- und Magenschmerzen, Erschöpfung

Grund: akuter Stress dauert zu lange an/ tritt zu häufig auf

Folgen: Behandlung notwendig, sonst ernsthafte Folgen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, schlechtere Wundheilung, Depressionen, Schwächung des Immunsystems, Zellalterung

Chronischer Stress
= Dauerstress



Anforderungen
(Energieverbrauch)

Ressourcen,
Fähigkeiten
(Energiequelle)

! Gefahr von
Burnout !

7. Stressbewältigung²⁶

Wo geht's zur inneren Ruhe?

Gelassenheit - Jeder muss seine eigenen Methoden finden, um sich Stress zu entziehen und ausgeglichener zu leben!



Mehr innere Ruhe durch...



Jeder kann seinen Alltag individuell mit Hobbys aufpeppen, die den Stress vorübergehend vergessen lassen!

²⁶ vgl. Kanzler, Peter (Chefredakteur): Apotheken Umschau. Ruhe finden. Die besten Strategien gegen Stress. 15. Dezember 2016 B. S.12ff.

4 wichtige Tipps!²⁷

Tipp 1: Bewegung



Zu viel Adrenalin im Körper führt dazu, dass man nur schwer zu Ruhe kommen kann. Unsere Hormone verhindern es, meditieren zu können oder ein Vollbad zu genießen.

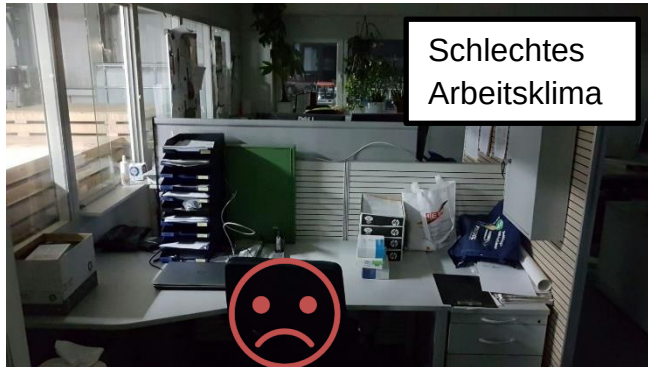
Tipp 2: Beschäftigung, in die man abtauchen kann



Zustand des „Flows“ führt zur inneren Ruhe!

²⁷ vgl. Kanzler, Peter (Chefredakteur): Apotheken Umschau. Ruhe finden. Die besten Strategien gegen Stress. 15. Dezember 2016 B. S.12ff.

Tipp 3: Große Ruhestörer im Leben ausfindig machen



Ständige Sticheleien und Streitigkeiten in der Partnerschaft



Möglicher Lösungsvorschlag: **Gefühlstagebuch**
→ abends festhalten, was einen über den Tag aufgeregt hat



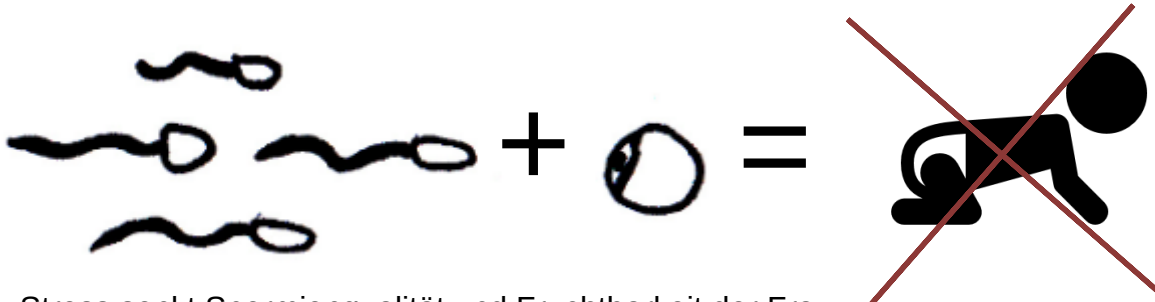
Tipp 4:

Keinen Tipp zu ernst nehmen!

8. Drei Studien²⁸

1.

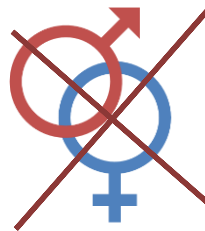
Erhöhung des Risikos der **Unfruchtbarkeit** durch starken Stress und übermäßig psychische Belastungen



Stress senkt Spermienqualität und Fruchtbarkeit der Frau

2.

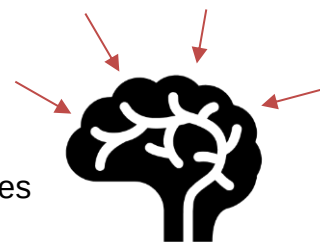
Stress trägt zu **sexueller Unlust** bei!



3.

Stress hinterlässt **Spuren im Gehirn** eines Ungeborenen

→ Beeinträchtigung motorischer Fähigkeiten des Kindes



Wenn ein Kinderwunsch vorhanden ist, sollten der Mann und die Frau sich um ausreichend Erholung kümmern!

²⁸vgl. <http://www.praxisvita.de/stress> [Stand: 30.12.16]

9. Fazit

Stress ist wie ein Gewürz - die richtige Menge bereichert den Geschmack eines Gerichts. Zu wenig lässt das Essen fade schmecken, zu viel schnürt einem den Hals zu.²⁹

-Donald A. Tubesing-



²⁹ <http://gutezitate.com/zitate-bilder/zitat-stress-ist-wie-ein-gewurz-die-richtige-menge-bereichert-den-geschmack-eines-gerichts-zu-wenig-donald-a-tubesing-123266.jpg> [Stand: 06.01.17]

10. Literaturverzeichnis

Sekundärliteratur

- Dr. phil. Flofke-Schulz; Eva-Maria: Stress oder Herausforderung? Online unter: https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUK Ewj3ql2Vq6vRAhVJIsAKHQVICIkQFgggMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.psychotherapie-glofke-schulz.de%2Fvortragsscript_stressbewaeltigung.doc&usg=AFQjCNGifJFMj5GTD YR4XdFxQA4PkKU_dA
- Dipl.-Psychologin Froben, Anne: Stresshormone. Online unter: <https://www.tk.de/tk/life-balance/010-was-ist-stress/stresshormone/118526>
- Dr. rer. Nat. Nagel, Feraldine: Stress: Stressoren (Stressauslöser, Stressfaktoren). 24.03.2014. Online unter: [http://www.onmeda.de/psyche/stress-stressoren-\(stressausloeser,-stressfaktoren\)-16447-2.html](http://www.onmeda.de/psyche/stress-stressoren-(stressausloeser,-stressfaktoren)-16447-2.html)
- Geiss, Sylvia: Distress und Eustress. Online unter: <http://sylvia-geiss.de/distress-und-eustress/>
- Heidenberger, Burkhard: Umfrage: welche sind Ihre persönlichen Stressoren (Stressfaktoren/Stressauslöser)? Online unter: <http://www.zeitbluten.com/news/stressausloeser-stressoren/>
- <http://gutezitate.com/zitate-bilder/zitat-stress-ist-wie-ein-gewurz-die-richtige-menge-bereichert-den-geschmack-eines-gerichts-zu-wenig-donald-a-tubesing-123266.jpg>
- http://images.google.de/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.palverlag.de%2Fbilder%2Fstress-symptome.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.palverlag.de%2Fstress-symptome.html&h=288&w=380&tbnid=2C_nyr8JiC8JwM%3A&vet=1&docid=GZaOnlyoMrUoFM&ei=i9tjWITIMsqbsgGBuqboBw&tbn=isch&iact=rc&uact=3&dur=2137&page=0&start=0&ndsp=12&ved=0ahUKEwjEuYmmm5fRAhXKjSwKHQGdCX0QMwglKAAwAA&bih=841&biw=871
- <http://www.br.de/radio/bayern2/wissen/gesundheitsgespraech/themen/stress-begriff-definition100.html>
- <http://www.praxisvita.de/stress>
- <http://www.rueckeninformation.de/strategien-gegen-stress/arten-stress.html>
- <http://stark-gegen-stress.de/wp-content/uploads/2014/06/was-ist-stress.jpg>
- <https://www.tk.de/tk/life-balance/010-was-ist-stress/was-stress-bewirkt/118620>
- <https://www.vton.de/stress-definition>
- Merkle, Rolf: Stress- was versteht man darunter? Online unter: <https://www.palverlag.de/stress-symptome.html>
- Heidenberger, Burkhard: Disstress und Eustress worin besteht der Unterschied? Online unter: <http://www.zeitbluten.com/disstress-eustress/>

Stress

Chantal Reinhard

- Stressarten – welche Arten von Stress gibt es? Online unter:
<http://www.centeredlearning.de/.stress-management/stressarten/#1>
- <http://www.praxisvita.de/stress>

Zeitschriften

- Butcher, Mineka & Hooley: Klinische Psychologie. Person. 13. akt. Auflage. 2009.
- Immoor, Sandra: Bild der Frau. Nr. 52. 22. Dezember 2016.
- Kanzler, Peter (Chefredakteur): Apotheken Umschau. Ruhe finden. Die besten Strategien gegen Stress. 15. Dezember 2016 B.

Bilder

- <https://www.bing.com/images/search?q=hans+selye&view=detailv2&&id=740C99A7E48F5AC4A76B1E7548707C963931A3F6&selectedIndex=0&ccid=6xWu6TLn&simid=608026809006162349&thid=OIP.Meb15aee932e71eb99ac7bbb58e3d61bdo2&ajaxhist=0>

11. Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt haben.

TBB, 13.01.17

Chantal Reinhard
chantal.reinhard@gmx.de

