

# STRESS LASS' NACH!

Tipps für mehr Stressresistenz



## Modul 1

### Verstehen - Was ist Stress?

Inhalte und Übungen, mit denen du  
automatische Stress-Reaktionen kennenlernst.

## Was ist *Stress*?

Stress ist eine natürliche Antwort des Körpers auf externe Belastungen. Die persönliche Einschätzung bestimmt, ob eine Situation als „stressig“ wahrgenommen wird.

## Welche *Stress*-Arten gibt es?

**Eustress:** Positiver Stress, der motiviert und uns fit hält.

**Disstress:** Negativer Stress, der uns krank machen kann.



## Was passiert in meinem Körper bei Disstress?

Das Steinzeit-Beispiel:

Der Säbelzahn tiger greift an. Ich befinde mich in einer Stress-Situation. Mein Körper bereitet sich auf das Überleben vor. Hunger, Durst, Fortpflanzungsbedürfnisse sind unwichtig. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Kortisol werden ausgeschüttet.

Es gibt vier Möglichkeiten, um den Stress wieder abzubauen:

1. Ich kämpfe
2. Ich laufe weg
3. Ich stelle mich tot
4. Ich werde gefressen



Für welche Lösung ich mich auch entscheide:

→ die bereitgestellte Energie ist **nach Ende der Stress-Situation sofort verbraucht.**

Die nächsten Stressmöglichkeiten: Ein neuer Fressfeind, ein Vulkanausbruch oder eine Hungerperiode.

## Der neuzeitliche Stress

Ich habe Leistungsdruck in Schule und Beruf. An mich werden Erwartungen und Anforderungen gestellt, auch im Privatleben. Ich mache mir Freizeit- und Selbstoptimierungsstress.

Mein Körper bereitet sich auf das „Überleben“ vor. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Kortisol werden ausgeschüttet.

1. Ich will kämpfen
2. Ich will weglaufen
3. Ich will mich totstellen
4. Ich werde gefressen



Für welche Lösung ich mich auch entscheide:

→ die Stressfaktoren sind zwar üblicherweise **nicht lebensbedrohlich, aber permanent** vorhanden. Schließlich werden wir täglich mit einer Vielzahl von Informationen und Reizen konfrontiert. Wir sind rund um die Uhr erreichbar, online und verfügbar.

- ⇒ Wir haben uns vom Muskelarbeiter zum Nervenarbeiter „entwickelt“.
- ⇒ Unser Stoffwechsel ist aber noch im „Jäger- und Sammler-Modus“ mit den ursprünglichen Reflexen in Zeiten von Stress und Anspannung.

## Die Folgen:

- Konzentrationsprobleme, Leere im Kopf und Gedankenkarussell,
  - Überforderung, innere Unruhe, Ärger, Angst, Panikattacken und Depressionen,
  - Belastung von Herz und Kreislauf, verengte Blutgefäße, Herzrasen, Kurzatmigkeit,
  - Anspannung der gesamten Skelettmuskulatur, vor allem Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.
- ⇒ Zum „Herunterfahren“ unseres Systems fehlen Stress-Entspannungsphasen. Unser gesamter Organismus bleibt dauerbelastet.

# Übung 1

Notiere alles, was Stress für dich bedeutet. Das können Begriffe, Farben und Bilder sein.

- ⇒ Was ist Stress für dich?
- ⇒ Was denkst du über Stress?
- ⇒ Welche Eigenschaften hat Stress für dich? Negative und positive, Beschreibungen, Farben, Vergleiche?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Hier geht es nur um dich.



---

---

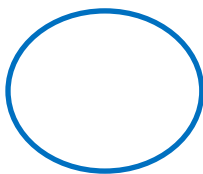
---

---

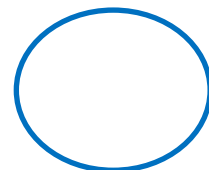
---

- ⇒ Umkreise die positiven Eigenschaften und Beschreibungen mit einem Stift. Wie viele positiven Verknüpfungen hast du zu Stress? Und wie viele negative Verknüpfungen hast du zu Stress?

Positive Bedeutungen



Negative Bedeutungen



## Übung 2

Nutze die Tabelle auf S. 7: Beschreibe drei Situationen, bei denen du negativen Stress spürst.

Beispiele: Ich bin negativ gestresst, ...

- ... wenn ich im Stau stehe und zu spät zur Arbeit komme.
- ... wenn mein Kind im Supermarkt schreit, weil es unbedingt Süßigkeiten möchte.

## Übung 3

Ergänze in der Tabelle auf S. 7: Welche körperlichen Reaktionen spürst du in den Situationen gespürt hast. Wo macht sich der Stress in deinem Körper bemerkbar?

Beispiele: Wenn ich gestresst bin, spüre ich das in meinem Körper ...

- ... durch Herzrasen.
- ..., weil sich meine Hände zu Fäusten ballen.

## Übung 4

Ergänze in der Tabelle auf S. 7: Wie reagierst du in diesen Situationen? Welche (automatischen) Stressreaktion bahnen sich ihren Weg?

Beispiele: Wenn ich gestresst bin, ...

- ... haue ich aufs Lenkrad.
- ... schimpfe laut.

| <b>Übung 2</b>  | <b>Übung 3</b>   | <b>Übung 4</b>                 |
|---|--|--------------------------------|
| Ich bin negativ gestresst,<br>...                           | Wenn ich gestresst bin,<br>spüre ich das in meinem<br>Körper ... | Wenn ich gestresst bin,<br>... |
| ... wenn ich im Stau stehe und zu<br>spät zur Arbeit komme. | ... durch Herzrasen.   | ... haue ich aufs Lenkrad.     |
| Situation 1   | Situation 1  | Situation 1                    |
| Situation 2   | Situation 2  | Situation 2                    |
| Situation 3   | Situation 3  | Situation 3                    |



STRESS LASS' NACH! | Tipps für mehr Stressresistenz | Modul 1: Verstehen - Was ist Stress? “  
2025 von Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft ist lizenziert unter einer [CC BY 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) Lizenz.