



10. Thema: Stress - die Würze des Lebens!?

CHECK-IN:

Was war der stressigste Moment deines Tages/gestern? Woran machst du das fest?

Stress ist ein allgegenwärtiger Bestandteil des menschlichen Lebens, der sowohl positiv motivierend als auch negativ belastend wirken kann. Was empfindest du als stressig? Die Antwort auf diese Frage ist ganz individuell, unser Stressempfinden ist ganz subjektiv. Genau wie auch unsere Stressreaktion: eine*r bekommt Verdauungsprobleme, ein*e andere*r Herzrasen, der/die nächste verschwindet in seiner Arbeit, dem Handy oder Netflix. Indem wir unsere individuellen Stressquellen (Stressoren) identifizieren und verstehen, wie wir darauf reagieren, können wir effektiver mit ihnen umgehen. Heute wollen wir deine persönlichen Stressoren und deine Stressreaktion etwas genauer untersuchen und Strategien entwickeln, die auf einem fundierten Verständnis der Stressbewältigung basieren.

Bitte vervollständige dazu die folgenden Sätze:

1. Ich gerate in Stress, wenn...

-
-
-

2. Immer, wenn ich gestresst bin, dann...

-
-
-

Der erste Satz hilft dir herauszufinden, was deine Stressoren sind, also was die Ursache deines Stressempfindens ist. Diese sind ganz individuell, so kann es für die eine Person sehr günstig sein, die Pausenaufsicht zu übernehmen, für die andere bedeutet es den blanken Horror. Deine eigene Bewertung auf die Situation ist also entscheidend, ob du etwas als stressig wahrnimmst oder nicht.



Der zweite Satz kann dir zeigen, was deine Stressreaktionen sind. Diese können sich auf

a) körperlicher Ebene, b) emotionaler Ebene zeigen, aber auch in deinem c) Verhalten.
Beispiel: Mein persönlicher Stressor ist die hohe Lautstärke in der Schule.

a) Körperlich merke ich, dass ich leichte Ohrenscherzen bekomme und mein Puls steigt und eine Enge in meiner Brust entsteht.

b) Ich fühle mich hilflos, es macht mich traurig.

c) Ich vermeide Orte mit einer großen Menschenansammlung und mich direkt neben der lauten Schulklingel aufzuhalten.

Achtsamkeit kann uns helfen, den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Reaktion (Stressreaktion) wahrzunehmen und mit ein bisschen Übung immer weiter in die Länge zu ziehen. Es ist also dann keine Reaktion mehr, die wie von allein „einfach so“ passiert, sondern du kannst bewusst agieren, selbst bestimmen, wie du auf die stressige Situation reagieren möchtest.

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)