



Universität  
Basel

Universitätsbibliothek

# **Stress lass nach: Was stresst und welches sind die eigenen Stressoren? Coffee Lecture**

Heinz Mathys, 05.11.2020

# Definition Stress

Mögliche Definition:

«Erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann.»

Unterscheidung:

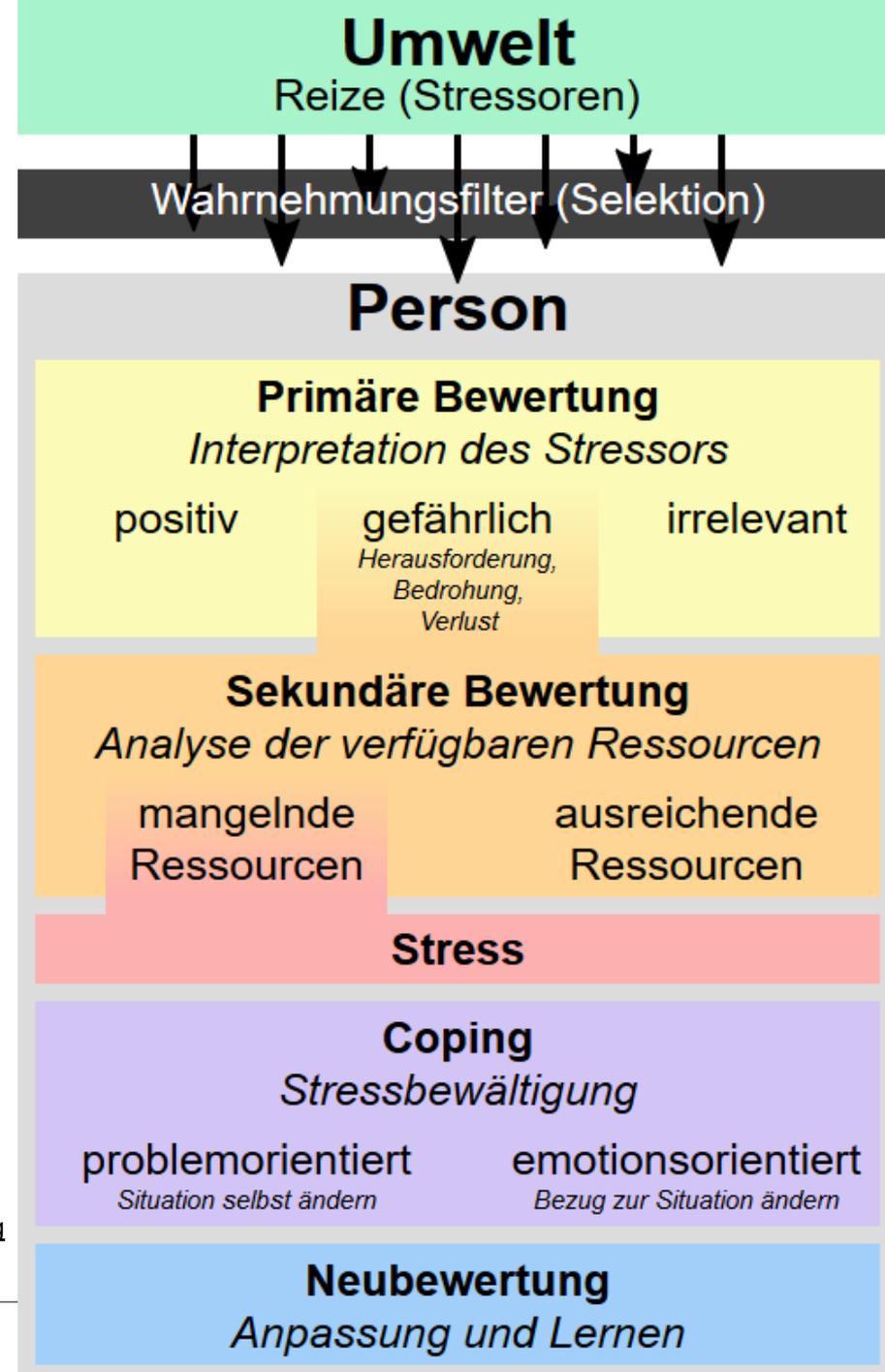
**Distress** → negativ

**Eustress** → positiv (nach Hans Selye)

Thema heute:

die inneren und äusseren **Stressoren**

Quelle: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stressmodell\\_-\\_Lazarus.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stressmodell_-_Lazarus.svg)



# Stressfaktor von Lebensereignissen

1	Death of spouse	100
2	Divorce	73
3	Marital separation	65
4	Jail term	63
5	Death of close family member	63
6	Personal injury or illness	53
7	Marriage	50
8	Fired at work	47
9	Marital reconciliation	45
10	Retirement	45
11	Change in health of family member	44
12	Pregnancy	40
13	Sex difficulties	39
14	Gain of new family member	39
15	Business readjustment	39
16	Change in financial state	38
17	Death of close friend	37
18	Change to different line of work	36
19	Change in number of arguments with spouse	35
20	Mortgage over \$10,000	31
21	Foreclosure of mortgage or loan	30
22	Change in responsibilities at work	29

## Lebensereignisse und ihr Stressfaktor

Quelle:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022399967900104?via%3Dihub>

# Stressoren im Alltag (beruflich und privat)

Jede/r überlegt sich Alltagssituationen, die für Stress sorgen und schreibt 4-5 davon auf.

→ In welchen Kategorien sind diese angesiedelt?

→ Gibt es in der Liste rechts Stressoren, die erstaunen oder unklar sind?

## Wie wird die Methode angewendet?

### 1. Stressoren entlarven

Überlege Dir, welche der folgenden Stressoren Dich belasten:

<b>Körper</b>	<b>Arbeit</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Mangelnde Fitness</li><li>× Zu wenig Bewegung</li><li>× Wenig/ schlechter Schlaf</li><li>× Krankheiten</li><li>× Allergien</li><li>× Ungesunde Ernährung</li><li>× Genussmittel</li><li>× Alkohol</li><li>× ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Schlechte Arbeitsorganisation</li><li>× Voller Schreibtisch</li><li>× Mangelnde Absprachen</li><li>× Termindruck</li><li>× Unklare Ziele</li><li>× Sich verzetteln</li><li>× Zu viel Verantwortung</li><li>× Nicht Nein sagen können</li><li>× ...</li></ul>
<b>Sein</b>	<b>Sinn</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Kein Hobby (oder keine Zeit dafür)</li><li>× Fehlende Entspannung</li><li>× Keine/ wenige Freunde</li><li>× Unharmonische Partnerschaft</li><li>× Unerfüllte Sexualität</li><li>× Unlust</li><li>× Energielosigkeit</li><li>× Katastrophendenken</li><li>× ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Kein Lebensziel</li><li>× Sinnfragen</li><li>× Unbewusste persönliche Werte</li><li>× Handeln orientiert sich nicht an persönlichen Werten</li><li>× Kein/ unklares Selbstbild</li><li>× Schwaches Selbstwertgefühl</li><li>× Grundsätzliche Fragen des Lebens sind ungeklärt</li><li>× ...</li></ul>

# Stressoren verringern oder entschärfen

## Gegenmassnahmen:

bessere Planung  
pünktlicher Beginn  
äussere Störungen reduzieren  
Motivierung  
Belohnung  
Stärken betonen  
Mut machen  
Interesse wecken  
Perfektionismus eindämmen  
Eisenhower-Prinzip (Prioritäten setzen)

UND

**Reduzierung der eigenen Rollen**  
(falls möglich!)



# Eigene Rollen reduzieren

Wir alle haben Rollen (private, berufliche, soziale oder persönliche):

Vater, Tochter, Arbeitskollegin, Freund, Nachbar, Vereinsmitglied, Aussenseiter, Klassenbeste... usw.

- alle beinhalten Wünsche/Erwartungen/Aufgaben
- vielleicht ein paar auf die Seite schieben oder anders gewichten
- Reduktion momentan oder permanent

## ***Literaturhinweise (E-Books der Uni Basel):***

<https://baselbern.swissbib.ch/Record/370612078> (Gelassen und sicher im Stress)

<https://baselbern.swissbib.ch/Record/361695462> (Stressmanagement - Stabil trotz Gegenwind)

Interessantes Gespräch über Stress mit einem Neurowissenschaftler der Uni Basel:

<https://www.unibas.ch/de/Forschung/Uni-Nova/Uni-Nova-129/Uni-Nova-129-Gespraech.html>



Universität  
Basel

Universitätsbibliothek

**Vielen Dank**  
für Ihre Aufmerksamkeit.