

# Leitfaden zur Stressbewältigung

„Stress“ – die meisten Studierenden werden regelmäßig damit konfrontiert. Doch was ist Stress eigentlich genau und wie sehen geeignete Maßnahmen zur Stressreduzierung aus? Dieser Leitfaden soll Ihnen zum einen grundlegende Informationen zum Thema vermitteln und zum anderen Möglichkeiten zur individuellen Stressbewältigung aufzeigen.

Ziele des  
Leitfadens

In diesem Leitfaden können Sie Hilfestellungen für folgende Fragen finden:

1. Was ist Stress?
2. Wie entsteht Stress?
3. Was kann ich gegen Stress tun?
4. Wo kann ich weitere Informationen finden?

Inhalte des  
Leitfadens

Außerdem finden Sie auf der letzten Seite eine „Checkliste zur Stressbewältigung“, die Sie zur Optimierung Ihrer Anti-Stress-Strategie verwenden können.

Checkliste

## 1. Was ist Stress?

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, was mit „Stress“ eigentlich gemeint ist:

„Stress ist eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus mit seiner aktuellen Belastbarkeit, seinen Erfahrungen, seinen Motiven und Denkmustern auf Stressoren, also auf alles was individuell als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertet wird“ (Wagner-Link 2009, S. 8).

Definition

Stress ist kein ausschließlich modernes Phänomen, sondern hat einen evolutionären Sinn: Seit Anbeginn der Menschheit sorgt Stress dafür, dass Individuen in der Lage sind, sich an variierende Umweltbedingungen anzupassen. Grundsätzlich ist Stress also eine völlig natürliche Reaktion, die sich auf den Organismus auswirkt (vgl. Schlehelein 2006, S. 751). Auch wenn die Stressreaktion schon immer gleich war, so gibt es doch eine wesentliche Veränderung: Während die Urzeitmenschen durch die plötzlich zur Verfügung stehende Energie bei Stressempfinden gut für Kampf- oder Fluchtsituationen gerüstet waren, ist der moderne Mensch selten mit lebensbedrohlichen Situationen konfrontiert. Für den Urzeitmenschen setzte unmittelbar nach der Stressreaktion die Erholungsphase ein. Heutzutage ist man durch allgemeine Reizüberflutung oder beruflichen Dauerstress nur bedingt in der Lage, eine direkt anschließende Erholungsphase einzuläuten (vgl. Wagner-Link 2009, 14 ff.). Hierdurch kann es zu einer Vielzahl von Stressreaktionen kommen, wie etwa Konzentrationsstörungen, Angstgefühlen, Nervosität,

„Stress“ als  
natürliche  
Reaktion

Vielfältige  
Stressreaktionen

Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magenproblemen oder Migräne (vgl. ders., S. 43 f.).

Wichtig zu betonen ist, dass Stress nicht gleich Stress ist. Selye (1988) unterscheidet zwischen dem positiven Eustress, der uns beflügelt und dem negativen Distress, der uns überfordert und Unlustgefühle heraufbeschwört (vgl. S. 18).

Stress ≠ Stress

## 2. Wie entsteht Stress?

Prinzipiell kann jede Situation Stress auslösen. Entscheidend für die Wahrnehmung von Stress sind die Stressoren. Dies sind innere und äußere Anforderungen, die Sie der Situation zusprechen oder die an Sie herangetragen werden. Da Stress primär von der individuellen Bewertung abhängt, kann jede Situation bzw. jeder Reiz als negativ und somit als Stressor wahrgenommen werden (vgl. Wagner-Link, S. 19 ff.). Als prägnante Merkformel hierfür gilt:

Wahrnehmung  
von Stress

„Der Unterschied zwischen den Anforderungen einer Situation und Ihrer Wahrnehmung davon, wie gut Sie mit der Situation umgehen können, bestimmt, wie viel Stress Sie empfinden werden“ (Elkin 2009, S. 14).

Situations- und  
Kompetenz-  
einschätzung

Sobald Sie also das Gefühl haben, dass eine Situation Ihre Bewältigungsstrategien überschreitet, geraten Sie in Stress. Entscheidend ist folglich nicht die Situation als solche, sondern Ihre Bewertung der Situationserfordernisse und Ihrer Fähigkeiten, damit umzugehen. Empfinden Sie sich als hilflos und ohnmächtig, wird Ihre Stressempfänglichkeit sehr hoch sein. Sehen Sie eine Situation gelassen und halten sich selbst für souverän genug, mit potentiellen Hindernissen umzugehen, so wird sich Ihr Stressempfinden im Rahmen halten.

Bewältigungs-  
strategien

## 3. Was kann ich gegen Stress tun?

Gegen Stress gibt es kein Patentrezept. Dennoch haben Sie mehrere Möglichkeiten, Ihren Stresspegel zu reduzieren. Nicht jede Maßnahme ist für jeden gleich effizient. Probieren Sie aus, was Ihnen am angenehmsten ist und kombinieren Sie unterschiedliche Elemente miteinander, um eine persönliche Anti-Stress-Strategie zu entwickeln. Im Folgenden werden Ihnen hierzu vier wirkungsvolle und praktikable Methoden vorgestellt.

Anti-Stress-  
Strategie  
entwickeln

Arbeiten Sie an Ihrer Einstellung  
Ihre Einschätzung der Situation und Ihrer Bewältigungskompetenzen ist ausschlaggebend für Ihr Stressempfinden (s. o.). Machen Sie sich diesen Zusammenhang zunutze und verändern Sie schrittweise Ihre Be-

Ihre Einstellung

wertungsmuster. Eine stressfördernde Einstellung ist häufig durch

Perfektionismus, Überzeichnung von Tatsachen (Katastrophisierung) oder Ausschließlichkeitsbehauptungen („Immer läuft alles schief“, „Nie kann ich es anderen recht machen“) gekennzeichnet. Eine Haltungsänderung ist immer dann sinnvoll, wenn die stressauslösende Situation nicht veränderbar oder Ihre Einstellung sogar die Ursache für Ihren Stress ist. Die folgende Vorgehensweise kann Ihnen dabei behilflich sein, Ihre Einstellung zu identifizieren und sie zu modifizieren.

1. Erkennen der Einstellung, die Sie belastet oder Ihnen bei der Stressbewältigung nicht weiterhilft

Versuchen Sie Situationen, die Sie als stressig erlebt haben, objektiv zu beschreiben. Differenzieren Sie, was passiert ist, welche Befürchtungen und Erwartungen Sie in der Situation hatten und was Sie gefühlt haben. Überlegen Sie sich, wie andere Personen mit ähnlichen Situationen umgehen. Formulieren Sie „Extremsätze“, die für Ihre stressproduzierende Einstellung stehen (etwa: „Ich darf keine Fehler machen“, „Den Anderen dürfen meine Schwächen nicht auffallen“, „Es ist wichtig, dass ich immer die Kontrolle habe“).

Einstellung  
erkennen

2. Überprüfung des Inhalts

Fragen Sie sich kritisch, wie realistisch Ihre Einschätzung der Situation ist. Klären Sie, ob Sie u. U. nur die negative Seite sehen, zu hohe Erwartungen an sich haben oder mögliche Konsequenzen dramatisieren.

Realitätsabgleich

3. Veränderung des Denkens und Fühlens

Versuchen Sie nun, eine alternativ-neutrale Perspektive zu entwickeln. Formulieren Sie daran anschließend Ihre „Extremsätze“ um. So kann aus einem „Ich darf keine Fehler machen“ ein „Nobody is perfect. Fehler sind nicht schlimm, ich werde aus ihnen lernen“ werden. Halten Sie sich Ihre neuen Bewertungen immer wieder bewusst vor Augen. Ermuntern Sie sich zudem vor Stresssituationen selbst („Erst einmal probieren“) und gehen Sie mit sich selbst nicht so hart ins Gericht, falls etwas nicht so wie geplant laufen sollte, („Wenn ich es weiter probiere, wird es mit der Zeit sicher besser werden“).

Neue Einstellung  
ausprobieren

4. Änderung des Verhaltens

Bedenken Sie, dass eine stressreduzierende Umbewertung der Situation nicht unmittelbar funktioniert. Wenn Sie beispielsweise aus dem Extremsatz „Ich bin vom Pech verfolgt“ die korrigierte Aussage „Ich kann mein Leben selbst gestalten“ formuliert haben, dann würde es sich anbieten, wenn Sie ab nun jeden Tag Ihre positiven Erlebnisse notieren. So können Sie sich bewusst machen, dass Sie durchaus Schönes erleben und solche Situationen auch gezielt herbeiführen können (vgl. Wagner-Link 2009, S. 114 ff. und S. 135).

Nachhaltig  
verändern

### Lernen Sie eine Entspannungsmethode

Das Erlernen einer aktiven Entspannungsmethode ist eine wichtige Stresskompetenz, die Ihnen helfen kann, langfristig besser mit Belastungen umzugehen und Ihrem Alltag ausgeglichener zu begegnen (vgl. ders., S. 65 f.)

Aktive  
Entspannung

Um zunächst einmal grundsätzlich und unkompliziert Erfahrungen mit Entspannungstechniken zu sammeln, können Sie z. B. eine innere Traumreise unternehmen. Hierfür gibt es zahlreiche CDs im Handel, auf denen Sie mittels beruhigender Musik und einer Geschichte zum Relaxen und Wohlfühlen angeregt werden (vgl. Charbel 2004, S. 149).

Traumreisen

Was die Ausübung einer klassischen Entspannungsmethode anbelangt, stehen Ihnen unterschiedliche Verfahren zur Wahl. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein guter Einstieg, da Sie die grundlegende Technik, die Beeinflussung des muskulären Spannungsgrads, recht einfach praktizieren können (vgl. Wagner-Link 2009, S. 69 ff.). Eine weitere hilfreiche Methode ist das Autogene Training. Mit Hilfe suggestiver Formeln wie z. B. „Mein rechter Arm ist schwer“ werden unterschiedliche Organbereiche Ihres gesamten Körpers nacheinander angesprochen und so eine umfassende Tiefenentspannung herbeigeführt (vgl. ders., S. 82 f.). Eine Entspannungstechnik auf der kognitiven Ebene ist die Meditation. Während der Meditation konzentrieren Sie sich auf Ihr so genanntes Mantra, dies kann ein Wort, Ton oder Bild sein. Die Kunst besteht darin, diese Konzentration zu halten und so über das bewusste In-sich-gehen einen hohen Erholungsgrad zu erzielen (vgl. Elkin 2009, S. 72 ff.).

Muskel-  
entspannung

Autogenes  
Training

Meditation

**Tipp:** Häufig bieten Volkshochschulen kostengünstige Seminare zum Erlernen von Entspannungstechniken an. Als Studierender können Sie zudem einige Kurse des allgemeinen Hochschulsports, etwa Yoga oder Pilates, kostenfrei ausprobieren und zur aktiven Entspannung nutzen (abrufbar unter: <http://www.uni-bielefeld.de/Universitaet/Serviceangebot/Sport/> [Stand: 16.09.2010]).

Kostengünstige  
Kurse

### Treiben Sie Sport

Sport ist aus zwei Gründen eine sehr effiziente Methode, um gezielt Stress zu reduzieren: Zum einen kommen Sie durch die motorische Aktivität direkt auf andere Gedanken und zum anderen bauen Sie Stresshormone ab. Versuchen Sie deshalb, so regelmäßig wie möglich Bewegungseinheiten in Ihren Alltag zu integrieren. Als Studierender können Sie hierfür gut das Programm des allgemeinen Hochschulsports nutzen (Webadresse s. o.). Wenn Sie kein Interesse oder Zeit für einen festen Sportkurs haben, können Sie sich auch anderweitig Bewegung verschaffen: Nehmen Sie z. B. die Treppe statt des Fahrstuhls, machen Sie Spaziergänge oder tanzen Sie (vgl. Charbel 2004, S. 148 f.).

Sport

Nutzen Sie Ihre Zeit effizient

Eine häufige Stressquelle ist das Gefühl, zuviel in einem zu engen Zeitfenster erledigen zu müssen. Oftmals liegen die Gründe hierfür in fehlender Übersicht über alle relevanten Aufgaben oder einer nachteiligen Prioritätensetzung. Zeitmanagementmethoden können Ihnen helfen, Ihre Kapazitäten effizienter zu organisieren und durch eine strukturierte Planung Ihre Ziele zu erreichen. So können Sie sowohl Ihre Leistungserfolge steigern als auch mehr Zeit für andere wichtige Dinge im Leben gewinnen.

Zeitmanagement

**Tipp:** In unserem Leitfaden zum „Selbst- und Zeitmanagement“ finden Sie einzelne Zeitmanagement-Techniken und weitere wichtige Hinweise zu diesem Thema.

Leitfaden

#### 4. Wo kann ich weitere Informationen finden?

Buchenau, Peter 2010: Der Anti-Stress-Trainer. Wiesbaden

Charbel, Ariane 2004: Top vorbereitet in die mündliche Prüfung. Prüfungsangst überwinden, Lernstrategien entwickeln, Selbstdarstellung trainieren. Nürnberg

Elkin, Allen 2009: Stressmanagement für Dummies. Das Pocketbuch. Weinheim

Fontana, David 1991: Mit dem Stress leben. Bern

Joshi, Vijay V. 2005. Stress – from burnout to balance. Delhi

Kaluza, Gerd 1996: Gelassen und sicher im Streß. Psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung. 2. Aufl. Berlin

Knoblauch, Jörg / Wöltje, Holger 2008: Zeitmanagement. 3. Aufl. München

Schlehein, Bernhard 2006: Stress. In: Zaudig, Michael / Trautmann, Rolf Dieter (Hrsg.): Therapielexikon. Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie. Berlin, S. 751

Seiwert, Lothar 2002: Das neue 1x1 des Zeitmanagements. 29. Aufl. München

Selye, Hans 1988: Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. München

Wagner-Link, Angelika 2009: Aktive Entspannung und Stressbewältigung. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte. 6. Aufl. Renningen

Quellen und weiterführende Literatur

**Tipp:** Auf den Webseiten des SCS ([www.scs-uni-bielefeld.de](http://www.scs-uni-bielefeld.de)) finden Sie weitere Hilfestellungen und unterstützende E-Tools.

Webseiten des SCS

## Checkliste zur Stressbewältigung

**Tipp:** Wenn Sie sich diese Checkliste kopieren, bevor Sie sie ausfüllen, können Sie sie auch für zukünftige Stressbewältigungen verwenden.

Kopie der  
Checkliste

Ist Ihnen der Zusammenhang zwischen Ihrer Situationswahrnehmung und Ihrem Stressempfinden transparent?	c
Was genau empfinden Sie an der momentanen Situation als stressig?	c
Wenn Sie Ihre Einschätzung mit den realen Anforderungen der Situation abgleichen: Wie realistisch ist Ihre Einschätzung?	c
Würden Sie sagen, dass Sie sich mit Ihrer Einstellung übermäßig selbst unter Druck setzen?	c
Wie würden Sie die „Extremsätze“ Ihrer Einstellung formulieren?	c
Wie würden Ihre „Extremsätze“ in einer neutral-alternativen Fassung aussehen?	c
Haben Sie versucht, sich eine modifizierte Einstellung kontinuierlich vor Augen zu halten, um eine stressreduzierte Wahrnehmung zu festigen?	c
Haben Sie schon einmal versucht, sich mit positiven Selbstinstruktionen zu beruhigen und gelassener zu werden?	c
Was hilft Ihnen, sich zu regenerieren und sich einen Ausgleich zu Ihrem Alltag zu verschaffen?	c
Haben Sie daran gedacht, eine Entspannungsmethode zu erlernen?	c
Treiben Sie regelmäßig Sport oder versuchen Sie anderweitig Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren?	c
Haben Sie aktuell das Gefühl, dass Sie mit Ihren Aufgaben permanent der Zeit hinterherrennen?	c
Können Sie sich vorstellen mittels einer Zeitmanagement-Methode Ihr Arbeitspensum effizienter zu organisieren?	c

Wenn Sie die Checkliste abgearbeitet haben, können Sie sich überlegen,

- wie gut Sie mit den Methoden zurechtgekommen sind,
- was Sie bei einer erneuten Stressbewältigung wiederholen möchten und
- was Sie beim nächsten Mal besser machen könnten.

Reflexion