



Hochschule Neubrandenburg  
University of Applied Sciences

Hochschule Neubrandenburg  
Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management  
Studiengang Gesundheitswissenschaften

Entwicklung eines  
Stressmanagementkonzeptes auf Grundlage  
von stresstheoretischen Modellen

**B a c h e l o r a r b e i t**

zur

Erlangung des akademischen Grades

**Bachelor of Science (B.Sc.)**

Vorgelegt von: Ivonne Lange

Betreuer: Prof. Dr. Willi Neumann

Tag der Einreichung: 12.06.2008

---

## Inhaltsverzeichnis

|   |     |
|---|-----|
| <b>Inhaltsverzeichnis</b> .....   | I   |
| <b>Abbildungsverzeichnis</b> .....  | III |
| <b>Tabellenverzeichnis</b> .....  | IV  |
| <b>1. Einleitung</b> .....  | 1   |
| <b>2. Stressmodelle</b> .....   | 2   |
| 2.1 Biologische Stressmodelle .....   | 4   |
| 2.1.1 <i>Neurologische und endokrinologische Abläufe in Stresssituationen</i> ... | 4   |
| 2.1.2 <i>Allgemeines Adaptionssyndrom</i> .....                                   | 7   |
| 2.2 Soziologisches Stressmodell .....   | 11  |
| 2.3 Psychologisches Stressmodell .....  | 14  |
| 2.4 Ressourcenfokussierte Stressmodelle .....                                     | 20  |
| 2.4.1 <i>Salutogenese nach Antonovsky</i> .....                                   | 20  |
| 2.4.2 <i>Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll</i> .....                   | 22  |
| 2.4.3 <i>Anforderungs-Ressourcen-Modell nach Becker</i> .....                     | 23  |
| 2.5 Die Stressampel nach Kaluza .....   | 24  |
| 2.5.1 <i>Stressoren</i> .....   | 25  |
| 2.5.2 <i>Stressreaktionen</i> .....   | 27  |
| 2.5.3 <i>Stressverstärker</i> .....   | 28  |
| 2.6 Innere Achtsamkeit nach Kabat-Zinn .....                                      | 29  |
| <b>3. Stressmanagementkonzept</b> .....   | 32  |
| 3.1 Kurseinheit 1: Einführung und Kennen lernen .....                             | 32  |
| 3.2 Kurseinheit 2: Stresscheck .....  | 35  |
| 3.3 Kurseinheit 3: Stress ist Kopfsache .....                                     | 37  |
| 3.4 Kurseinheit 4: Problemlöstraining .....                                       | 39  |
| 3.5 Kurseinheit 5: Was macht mich aus? I .....                                    | 41  |
| 3.6 Kurseinheit 6: Was macht mich aus? II .....                                   | 43  |
| 3.7 Kurseinheit 7: Achtsamkeit im Leben .....                                     | 46  |

---

|  |           |
|--|-----------|
| 3.8 Kurseinheit 8: Genusstraining.....                   | 48        |
| 3.9 Kurseinheit 9: Zeitmanagement und Zielsetzung .....  | 50        |
| 3.10 Kurseinheit 10: Die eigene Gesundheit stärken ..... | 53        |
| <b>4. Fazit.....</b>                                     | <b>56</b> |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>                        | <b>57</b> |
| <b>Zeitschriftenverzeichnis .....</b>                    | <b>61</b> |
| <b>Internetverzeichnis .....</b>                         | <b>62</b> |
| <b>Anhangsverzeichnis .....</b>                          | <b>63</b> |
| <b>Eidesstattliche Erklärung .....</b>                   | <b>64</b> |

---

## **Abbildungsverzeichnis**

|  |   |
|--|---|
| Abbildung 1: Übersicht der Stressmodelle .....     | 3 |
| Abbildung 2: Das allgemeine Adaptionssyndrom ..... | 8 |

---

## **Tabellenverzeichnis**

Tabelle 1: Aktivitätsmuster des Sympathikus..... 6

---

## 1. Einleitung

Der Begriff „Stress“ gewinnt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung und Popularität. Jeder spricht darüber, als wäre es etwas Selbstverständliches im Stress zu leben. Äußerungen wie „Das stresst mich.“ oder „Ich bin im Stress.“ sind in unserem Alltag zur Normalität geworden (vgl. Schwartz et al., 2006, S.9).

Wird beispielsweise das Wort „Stress“ in einer Internetsuchmaschine eingegeben, werden ca. 185 Millionen Treffer angezeigt. Darunter befinden sich zahlreiche Definitionen, Diskussionsforen und Stressbewältigungstheorien. Jeder Mensch scheint etwas zum Thema Stress zu wissen, denn jeder hat ihn schon einmal erlebt. Wenn aber nach einer exakten Definition gefragt wird, scheiden sich die Geister.

Stress wird gerne als Zivilisationskrankheit betitelt und in den meisten Fällen als etwas Negatives definiert, sei es als körperliche und seelische Überanstrengung, Ärger, Belastung oder als Bedrohung für die Gesundheit bzw. des Wohlbefindens. Allerdings hat Stress auch positive Eigenschaften. So ist das Stressgeschehen ein ganz natürlicher Vorgang, der seit Urzeiten die Garantie für das Überleben darstellt. Als integrierter Verteidigungsmechanismus mobilisiert Stress, bei Gefahr, in Sekundenschnelle alle Energiereserven im Körper, sodass der Mensch blitzschnell in der Lage ist, anzugreifen oder zu flüchten. Ein Steinzeitmensch musste bei einer plötzlichen Gefahr durch ein Raubtier, so schnell wie möglich reagieren, weshalb der biologisch verankerte Stressmechanismus Sinn machte (vgl. Vester, 2003, S. 15ff).

In der heutigen Zeit ist es eher unwahrscheinlich, dass ein zivilisierter Mensch einem echten Raubtier in der freien Wildbahn begegnet. Die heutigen Raubtiere haben vielmehr eine andere Form angenommen. Sie äußern sich beispielsweise als Zeit- und Erfolgsdruck, Krankheit oder als kleine Herausforderungen des täglichen Lebens. Die Liste der Stressoren ist lang und umfasst ein breites Spektrum. Es stellt sich die Frage, wie sich Stress äußert

---

und was die Ursachen dafür sind. Darüber hinaus ist es bedeutungsvoll zu wissen, welche Kompetenzen der Mensch zur Stressbewältigung benötigt.

Diese Bachelorarbeit befasst sich mit den biologischen, soziologischen, psychologischen und ressourcenfokussierten Stressmodellen. Des Weiteren wird explizit die Stressampel von Kaluza und der Achtsamkeitsansatz von Kabat-Zinn vorgestellt. Das entwickelte Stressbewältigungskonzept integriert die unterschiedlichen Ansätze und ermöglicht ein differenziertes Verständnis zum Thema Stress. Neben der Analyse des individuellen Stressgeschehen und der Erarbeitung von Problemlösestrategien liegt der Fokus auf der Förderung von persönlichen Ressourcen. Letzteres beinhaltet die Förderung von positiven Emotionen und eigener Kompetenzen mittels Identitätsstärkung, Potenzierung sozialer Unterstützung, innerer Achtsamkeit und Genusstraining. Weitere Gesichtspunkte sind das Kennen lernen diverser Entspannungstechniken, die Erarbeitung eines optimalen Zeitmanagement als auch einer individuellen Zielsetzung sowie die Förderung der Komponente körperlicher Gesundheit als Ressource.

## **2. Stressmodelle**

Wie schon erwähnt, gibt es für den Begriff Stress viele unterschiedliche Definitionen. Im Rahmen der Gesundheitsförderung stellt sich die Frage, wie jeder Einzelne Stress für sich selbst definiert und wie er damit umgeht. Des Weiteren steht die Art und Weise, wie Menschen gesundheitsförderliche bzw. stressreduzierende Aspekte nähergebracht werden können, im Fokus. Mittels unterschiedlicher stresstheoretischer Modelle kann die Basis für innovative Stressmanagementkonzepte erstellt werden. Hierbei sollten die unterschiedlichen Perspektiven der Stressforschung, bezüglich den Ursachen und Folgen von Stress sowie das Stressverständnis, berücksichtigt werden.

Im Folgenden werden die unterschiedlichen Modelle dargestellt:

- biologisch geprägte, reaktionsorientierte Ansätze,
- reizorientierte, soziologische Modelle,
- psychologische Stressmodelle und
- ressourcenorientierte Modelle.

Da das Stressgeschehen relativ komplex ist, stellen die aufgelisteten Modelle jeweils einen spezifischen Aspekt dar und können als einander ergänzend verstanden werden. Die folgende Grafik gibt eine kurze Übersicht über die genannten Modelle:

**Abbildung 1: Übersicht der Stressmodelle**

| ■ Tabelle 5.1. Stressmodelle        |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| Modelle                             | Wesentliche Vertreter                     | Fokus   | Stressverständnis/Fragestellung  |
| Biologische Stressmodelle           | Cannon (1929)<br>Selye (1956)             | Reaktionsorientierung, körperliche Reaktionen   | Die unspezifische Stressreaktion ist die Antwort des Organismus auf jede Art von Stressor.   |
| Soziologische Stressmodelle         | Holmes u. Rahe (1967)<br>Anderson (1991)  | Reizzentrierung, chronische Stressoren (Lärm, Armut), kritische Lebensereignisse, tägliche Ärgernisse | Jeder Stressor ruft eine spezifische Stressreaktion hervor.  |
| Psychologische Stressmodelle        | Lazarus u. Folkman (1984)                 | Transaktionales Modell, subjektive Wahrnehmungen, Interpretationen und Bewältigungsversuche           | Der Stressbegriff umfasst die belastende Situation, die Reaktion darauf und das Bewältigungsverhalten (Coping). Stress entsteht im Austauschprozess der Person mit dem Umfeld, vorausgesetzt, die Anforderungen übersteigen in der subjektiven Einschätzung des Betroffenen seine Anpassungskapazität. Stress wird als herausfordernd, bedrohend oder schädigend erlebt. |
| Ressourcenfokussierte Stressmodelle | Becker u. Polenz (1997)<br>Hobfoll (1998) | Tatsächlicher oder antizipierter Ressourcenverlust  | Die Bedrohung oder der Verlust von Ressourcen, womit Gegenstände, privilegierende Bedingungen oder Persönlichkeitsmerkmale wie seelische Gesundheit gemeint sind, führen zu Stress.  |
|                                     | Antonovsky (1987)                         | Salutogenetische Perspektive, Erhalt der Gesundheit   | Die zentrale Frage ist: »Was erhält uns gesund?«<br>Im salutogenetischen Modell ist die Identifikation von Ressourcen und protektiven Faktoren, den so genannten generalisierten Widerstandsressourcen, ausschlaggebend.   |
| Arbeitsweltbezogene Stressmodelle   | Karasek u. Theorell (1990)                | Anforderung und Kontrolle   | Quantitativ hohe Anforderungen mit niedrigem Kontrollspielraum, großer Monotonie und sozialer Isolation bedingen chronischen Stress.   |
|                                     | Siegrist (1996)                           | Aufwandsentschädigung (Gratifikation)   | Hohe Verausgabung ohne entsprechende Entschädigung erzeugt Distress.   |
| Biopsychosoziale Modelle            | Engel (1977)<br>Adler et al. (2003)       | Systemischer Ansatz, der die Interaktion von Körper, Psyche und Umwelt einbezieht                     | Stress entsteht durch die Interaktion biologischer, psychologischer und sozialer Einflussfaktoren.   |

(Quelle: Busse et al., 2006, S.64)



---

## 2.1 Biologische Stressmodelle

Hans Selye (1991, S.111ff), wohl der bedeutendste Stressforscher seiner Zeit, fokussierte sich in seinen Forschungen auf die physiologische und besonders auf die hormonelle Veränderung im Organismus, verursacht durch chemische und physikalische Stressoren („Agenzien“). Mit Hilfe diverser Experimente an Laborratten erkannte er, dass Stressoren eine Alarmreaktion im Hypothalamus auslösen und diese, die Nebennieren zur vermehrten Hormonproduktion anregen.

### *2.1.1 Neurologische und endokrinologische Abläufe in Stresssituationen*

Diese Erkenntnisse konnten mit weiteren Forschungen spezifiziert werden. Es wurde festgestellt, dass im zentralen Nervensystem vor allem das limbische System, der Kortex und das Stammhirn an einer Stressreaktion beteiligt sind.

Neue Informationen, die von den Sinneszellen übermittelt werden, laufen im Thalamus zusammen. Damit die Situation beurteilt werden kann, wird hier ein schnell verfügbares aber noch unscharfes Bild erstellt. Simultan kommt es zur Weiterleitung der Informationen an Areale des Kortex, in dem die Informationen detaillierter verarbeitet werden. Wenn der Thalamus die Situation als eindeutige Gefahr definiert, breitet sich die Aktivierung in tiefer liegende Hirnregionen des limbischen Systems aus. Hier spielt besonders der Mandelkern (Amygdala) eine wichtige Rolle, in dem Emotionen entstehen und abgespeichert werden. Dadurch erhält die Erregung ihre emotionale Qualität, die sich beispielsweise in Form von Angst, Trauer oder Wut äußert. Im weiteren Verlauf wird der sogenannte „Blaue Kern“ (Locus coeruleus) angeregt, sodass mehr Noradrenalin produziert wird. Dieser „Blauer Kern“ liegt im Stammhirn, welches für die Steuerung von willkürlichen und unwillkürlichen motorischen Reaktionen verantwortlich ist. Wenn die Situation, die als Gefahr wahrgenommen wird, schnell bewältigt werden kann, baut sich das vorhandene Noradrenalin ab und der Organismus erholt sich wieder (vgl. Kaluza, 2004, S. 18ff/ vgl. Busse et al., 2006, S.63).

---

Wenn bereits im Thalamus festgestellt wird, dass es sich um eine akute Gefahrensituation handelt, kann auch von hier aus direkt eine Stressreaktion ausgelöst werden, wobei die Hirnrinde gewissermaßen umgangen wird. Dabei wird die Information vom Thalamus aus direkt an den Mandelkern weitergeleitet und die Stressreaktion unmittelbar ausgelöst. In manchen Situationen bleibt keine Zeit für bewusstes Nachdenken, weil sich einige körperliche und emotionale Stressreaktionen so schnell und scheinbar reflexhaft einstellen. In diesem Fall wird dieser Mechanismus aktiv (vgl. Kaluza, 2004, S.18f).

Eine vermehrte Freisetzung von Noradrenalin bewirkt eine unmittelbare Stimulierung der Sympathikus-Nebennieren- Achse. Das Noradrenalin aktiviert den Sympathikus, der entlang der Wirbelsäule verläuft und alle Organe und Gefäße anregt. Innerhalb weniger Sekunden setzen die Nervenenden des Sympathikus ebenfalls Noradrenalin frei und aktivieren die peripheren Organe. Des Weiteren stimuliert der Sympathikus das Nebennierenmark, sodass es vermehrt Adrenalin ausschüttet (vgl. Kaluza, 2004, S.18). Das mit Adrenalin angereicherte Blut hat eine sympathikotone Wirkung, d.h. der Herzschlag wird beschleunigt, der Puls erhöht sich und Fettreserven sowie Zucker werden mobilisiert. Die Atmung wird infolge einer Bronchienerweiterung schneller. Es kommt zu einer verminderten Schmerzempfindlichkeit, aufgrund der vermehrten Ausschüttung des körpereigenen Schmerzhemmstoffes Endorphin. Damit die Muskelreaktion schneller ablaufen kann, steigt die Durchblutung der Muskeln an. Die Hände und Füße werden kalt, weil das Blut von den Extremitäten und des Verdauungssystems zu den größeren Muskeln umgelenkt wird, damit eine schnellere Flucht- oder Kampfreaktion gewährleistet werden kann. Simultan werden alle regenerativen Vorgänge, die nicht zur Bewältigung der Gefahr benötigt werden, dezimiert. So werden Eingeweide und Haut schlechter versorgt und die Verdauung reduziert. Ebenfalls werden die Immunabwehr und die Sexualfunktion heruntergefahren, die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit lassen nach (vgl. Davis et al., 1999, S15/ vgl. Borgdorf-Albers, 2000, S21/ vgl. Satzer, 2002, S.17/ vgl. Vester, 2003, S.46f /vgl. Kypta,

2006, S.42). Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die sympathikotonen Reaktionen:

**Tabelle 1: Aktivitätsmuster des Sympathikus**

| Leistungsreaktion/Stress/Wachzustand        |   |
|---|---|
| Sinne                                       | Stärker ansprechbar<br>Wach, aber auch überreizt  |
| Schweißdrüsen                               | Aktiv verstärkte Ausscheidung (feuchte Hände)   |
| Atmung                                      | Zunahme der Sauerstoffaufnahme; Sauerstoffverbrauch erhöht;<br>Bronchien werden weit gestellt |
| Herzmuskel                                  | Frequenz- und Kraftzunahme  |
| Blutgefäße von Herz- und Skelettmuskulatur  | Aktive Erweiterung (erhöhte Durchblutung zur Leistungssteigerung)                             |
| Speicheldrüsen                              | Passive Verminderung (Mundtrockenheit)  |
| Magen- Darm                                 | Abnahme der Verdauungstätigkeit   |
| Stoffwechsel Leber, Fett, Insulin etc.      | Allgemein erhöht  |
| Skelett-Muskulatur                          | Zunahme der Grundspannung (Lagebewusstsein)   |
| Blutgefäße von Haut, Schleimhaut und Nieren | Aktive Verengung (blass werden)   |

(Quelle: eigene Darstellung nach Borgdorf-Albers)

Wenn die Gefahr scheinbar nicht kontrollierbar ist und anhält, wird die Aktivierung aufrechterhalten und das Noradrenalin weiterhin freigesetzt. Neben der Erhaltung der Sympathikusaktivierung breitet sich nun die Erregung in Teile des Hypothalamus (Nucleus paraventricularis) aus. Durch diese Aktivierung der hypothalamischen Neurone wird die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse stimuliert. Innerhalb des Hypothalamus wird das Corticotropin-Releasing-Faktor (CRF) eines Hormons freigesetzt, das über ein Gefäßsystem zur Hypophyse gelangt. Diese wiederum produziert das adrenokortikotrope Hormon (ACTH), das in den Blutkreislauf abgegeben wird und die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Kortisol anregt (vgl. Selye 1991, S.117ff/ vgl. Vester, 2003, S.46f).

---

Das System besitzt auch ein Rückkopplungsmechanismus, damit der hormonelle Stressreaktionüberschuss vermieden werden kann. Die so genannte negative Rückkopplung beinhaltet eine Rückmeldung über die Höhe des Kortisolspiegels im Blut an die Schaltstellen im Hypothalamus und in der Hypophyse. Wenn viel Kortisol vorhanden ist, wird die weitere Freisetzung der beiden Releasing-Hormone ACTH und CRF gehemmt, infolgedessen grenzt sich diese hormonelle Stressreaktion normalerweise selbst ab (vgl. Kaluza, 2004, S. 19).

### *2.1.2 Allgemeines Adaptionssyndrom*

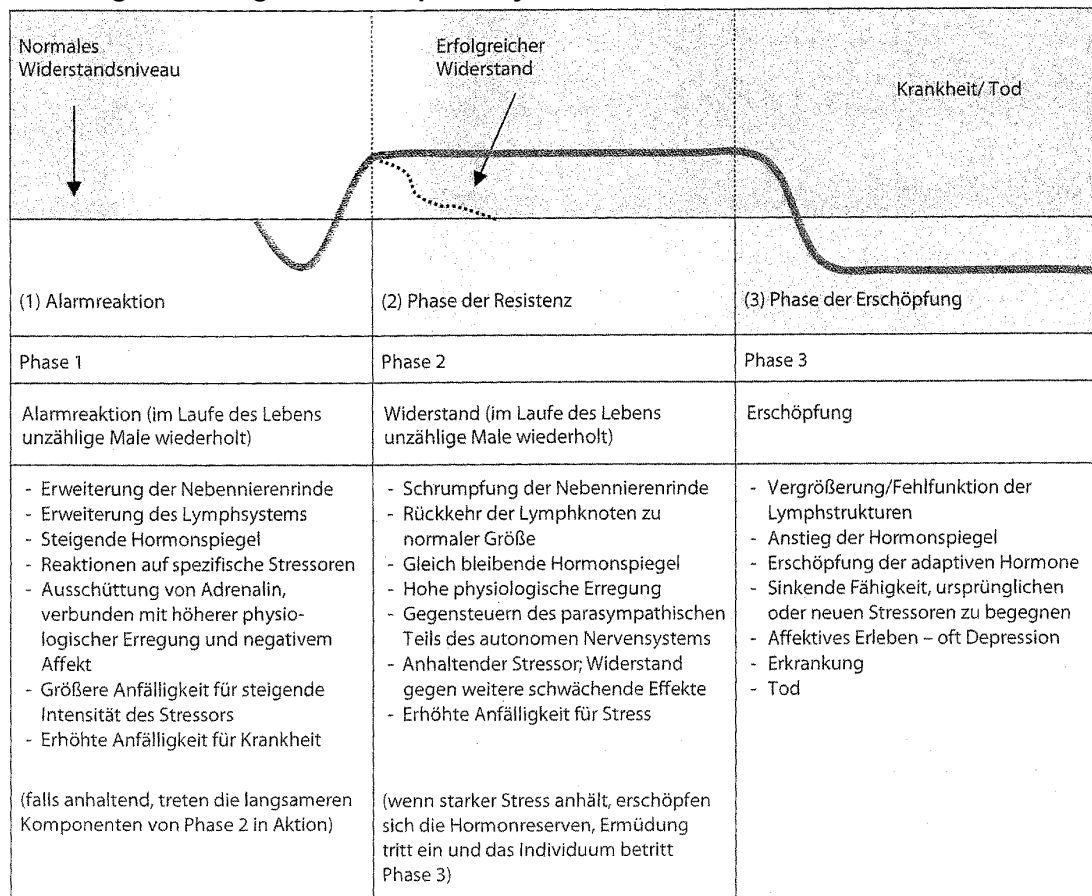
„Um in der Natur überleben zu können, muss der Organismus in der Lage sein, schnell und flexibel auf wechselnde Anforderungen zu reagieren und dennoch sein kompliziertes inneres Gleichgewicht zu wahren.“ (TSA, 2005, S.54)

Hans Selye beschrieb 1936 erstmals das „Allgemeine Adaptionssyndrom“. Hierbei werden verschiedene Reaktionsmerkmale unterschiedlicher physiologischer Systeme zu einem Syndrom zusammengefasst, welches einen bestimmten Verlauf aufweist (vgl. Reicherts, 1988, S.12). Laut Busse et al. (2006, S. 64) bezeichnete Selye Stress, als eine „unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Art von Störung der Homöostase und [er] unterschied Stressoren (Reize) von Stress (Reaktion).“ Für Selye sind Stressoren vielmehr ein Ereignis, das die Homöostase stört. Diese wird in Folge des Stress-Reaktions-Syndroms entweder wiederhergestellt oder nicht (Selye, 1974, S.66, zitiert nach Busse et al. 2006, S.64). Das biologische Reaktionsmuster, das durch Stress gebildet wird, hat eine adaptive Funktion und wird auf beliebige soziale und physikalische Änderungen der Umwelt hin aktiviert (vgl. Reicherts, 1988, S.12).

Der Organismus versucht durch physiologische Veränderungen seine normale Funktionsfähigkeit wiederherzustellen. Das allgemeine Adaptionssyndrom besteht aus drei Phasen:

- Alarmreaktionsphase,
- Resistenzphase und
- Erschöpfungsphase.

**Abbildung 2: Das allgemeine Adaptionssyndrom**



(Quelle: Busse et al.; 2006, S.66)

In der *Alarmreaktionsphase* wird die Homöostase bzw. die innere Balance gestört und es entsteht eine kurzfristige erhöhte körperliche Erregung (vgl. Romas et al., 2004, S.9). Während der Alarmphase wird der Körper darauf vorbereitet zu handeln. Der Hypothalamus veranlasst die Nebennieren und die Schilddrüse, Hormone (Adrenalin) in die Blutbahn auszuschütten. Innerhalb

---

des Körpers wird dadurch zusätzliche Energie aktiviert, sodass mittels einer angepassten Reaktion auf den Stressor, die Unversehrtheit des Organismus gewährleistet werden kann. In der Reaktionsphase kommt es zu der Erhöhung des Herzschlages, sowie zu einer vermehrten Abgabe von Glukose aus der Leber in den Blutkreislauf. Denn für die „Fight-or-Flight-Reaktion“ wird möglichst viel Zucker in den Muskeln benötigt. In Folge dessen muss die Blutzufuhr in den Muskeln erhöht werden. Dies geschieht auf Kosten des Verdauungsapparates und der vorderen Lappen des zerebralen Kortex, welcher für das Treffen von bewussten Entscheidungen benötigt wird. In einer bedrohlichen Situation ist keine Zeit für solche Art von Denken, aufgrund dessen verlagert sich die Kontrolle des Gehirns in den hinteren Teil. In Anbetracht dessen reagiert der Mensch automatisch auf der Basis von vorangegangenen Erfahrungen (vgl. Topping, 1991, S.25f).

Trotz anhaltender, belastender Situation entwickelt sich während der *Resistenzphase* durch vermehrte Hormonausschüttung (ACTH, Kortisol, adrenokortikotropes Hormon) ein Widerstand gegen den Stressor. Bei einem erfolgreichen Widerstand gegenüber dem Stressor vermindern sich die körperlichen Symptome der Alarmreaktionsphase (vgl. Busse et al., 2006, S.67). Der Körper versucht seine normalen Funktionen wiederherzustellen und die Stresshormone abzubauen oder zu entgiften, was größtenteils durch Lungen, Leber und Niere bewältigt wird. Das Blut wird hierfür von den Muskeln der Arme und Beine zurück in die inneren Organe gelenkt. Die Aktivität im vorderen Teil des Gehirns ist minimiert und die Koordinationsfähigkeit ist beeinträchtigt. Schlechtenfalls wird der Mensch bei zu starker Überwältigung ohnmächtig. Diese Reaktion des Kontrollerverlierens ist allerdings ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers auf intensiven Druck (vgl. Topping, 1991, S.26f).

Infolge der Konzentration auf die Bekämpfung des Hauptstressors ist der Widerstand gegenüber anderen Stressoren vermindert. Währenddessen kann selbst ein schwacher Stressor eine heftige Reaktion auslösen. Wenn sich der

---

Organismus erfolgreich an die stressauslösende Situation angepasst hat, kann sich der Körper wieder regenerieren (vgl. Busse et al., 2006, S.67).

Wenn der Organismus nicht in der Lage ist, die Situation zu bewältigen, kommt es zu einer Überforderung des Körpers. Falls diese Überlastung länger anhält, stellt sich die *Erschöpfungsphase* ein. Krankheiten können durch mangelnde oder übermäßige Adaption entstehen. Bei einer mangelhaften Anpassung des Organismus kann es zu einer Erschöpfung des Energiehaushaltes kommen oder es entstehen physische Schädigungen. So können beispielsweise Depressionen oder Burnout auftreten oder es entstehen Einschränkungen der Wachstums-, Fortpflanzungs-, und Immunabwehrprozesse. Bei einer übermäßigen Adaption kommt es zu einer Schädigung durch überschießende Anpassungsreaktionen selbst (z.B. Hypertonie) (vgl. Romas et al., 2004, S.9).

Selye erkannte auch, dass Stress als positiv (Eustress) und negativ (Distress) empfunden werden kann und somit nicht nur gesundheitsschädlich sein muss. Reicherts (1988, S.12) definiert Eustress als „lebensnotwendigen Aktivierung“ und Distress als „dem schädlichen “Zuviel“ an stressbedingter Aktivierung.“

Wird eine Herausforderung erfolgreich gemeistert, werden positive Kognitionen (z.B. Überzeugung der Selbstwirksamkeit) und Emotionen (z.B. Erfolgsgefühle) hervorgerufen. Trotz hoher Intensität wird die Beanspruchung des autonomen Nervensystems zeitlich begrenzt und es erfolgen gegenregulierende Regenerations- und Entspannungsprozesse. Man spricht vom *Eustress*. Diese Stressreaktion ist für das vitale Funktionieren und die menschliche Entwicklung bedeutungsvoll und deshalb als positiv zu bewerten (vgl. Siegrist, 2002, S.14).

Es wird von einer chronischen Distressreaktion gesprochen, wenn eine herausfordernde oder bedrohliche Situation nicht kontrolliert werden kann und keine erfolgreiche Bewältigung praktiziert wird, sodass es zur fortgesetzten Verausgabung kommt. Distresserfahrungen stehen im Zusammenhang mit negativen Kognitionen und negativen Gefühlen (z.B. Verärgerung,

---

Enttäuschung, Angst und Hilflosigkeit). Distress führt in den meisten Fällen zur Erschöpfungsphase (vgl. Siegrist, 2002, S.14).

Der reaktionsorientierte Ansatz von Selye definiert Stress als eine unspezifische nicht situationsbezogene Reaktion des Organismus auf jede existierende Anforderung. Hierbei wird nicht näher auf den Auslöser des Stressses eingegangen, was oftmals als Kritikpunkt angesehen wird (vgl. Wagner-Link, 2001, S.29).

## 2.2 Soziologisches Stressmodell

Im Mittelpunkt soziologischer Stressmodelle steht der Stressor, sodass sie des Öfteren auch als reizzentriert eingestuft werden. Es wird angenommen, dass jeder Stressor spezifische Stressreaktionen auslöst und jeweils differente Verhaltensweisen zu seiner Bearbeitung benötigt. Stressoren können positive als auch negative Effekte verursachen, eine Ressource sein oder eine Belastung darstellen. Die soziologischen Stressmodelle definieren Stress nicht allein durch den Reiz oder der Reaktion, sondern vielmehr durch die beobachtete Reiz- Reaktion- Beziehung (vgl. Busse et al., 2006, S.67).

Inwieweit bestimmte Situationen als Stressoren wahrgenommen werden und sie infolgedessen Stress auslösen, ist meist erst ex post facto anhand der aufgetretenen Reaktion zu entscheiden. Jedoch gibt es übergreifende Merkmale, durch die solche Situationen charakterisiert werden können, in denen das Auftreten von Stressreaktionen wahrscheinlich ist. Zu diesen Situationsmerkmalen gehören:

- „ der Grad der Bekanntheit,
- die Kontrollierbarkeit,
- die Vorhersehbarkeit und
- die Mehrdeutigkeit bzw. Transparenz.“ (Kaluza, 1996, S.16)



---

Neue, fremde Situationen werden mit hoher Wahrscheinlichkeit mit Stressreaktionen erwidert. Dabei handelt es sich um Situationen, welche vom Betroffenen objektiv nicht suggeriert werden können oder nicht vorhersehbar oder schwer zu durchschauen sind. Allerdings werden die Stressreaktionen nicht gänzlich durch die genannten objektiven Situationsmerkmale bestimmt (vgl. Kaluza, 1996, S.16).

In Bezugnahme von Anderson (1991 S.685) unterscheiden Busse et al. in drei Ebenen von Stressoren:

- a) Stressoren der Ebene I: chronische Stressoren
- b) Stressoren der Ebene II: wichtige Lebensereignisse („major life events“)
- c) Stressoren der Ebene III: tägliche Ereignisse bzw. Stressoren auf der Mikroebene („daily hassles“) (Anderson 1991, S.685, zitiert nach Busse, 2006, S.67).

Zu a)

Die chronischen Stressoren ergeben sich aus gesellschaftlichen und sozialen Bedingungen wie zum Beispiel Wohndichte, Rassismus, wirtschaftliche Not oder Lärm. Sie können sich negativ auf die Gesundheit auswirken, sodass beispielsweise wirtschaftliche Not mit Stress oder dem Risiko einer psychiatrischen Erkrankung verbunden ist (vgl. Busse, 2006, S.67).

Zu b)

Die Stressoren der Ebene II stellen wichtige Lebensereignisse dar, deren Bewältigung von den Betroffenen ein gewisses Maß an sozialer Neuorientierung erfordert (vgl. Stroebe et al., 1998, S.194). Zu diesen wichtigen Ereignissen gehören u. a. die Geburt eines Kindes, der Tod des Partners, Umzug, Trennung oder Scheidung und ein Arbeitsplatzwechsel. Diese lassen sich mittels der „Social Readjustment Rating Scale (SRRS)“ erfassen. Hierbei handelt es sich um eine Liste, die mögliche stressauslösende, kritische

---

Lebensereignisse zur Feststellung der individuellen „Life Change Unit Score (LCU, Wert für die Veränderung der Lebensumstände)“ impliziert (vgl. Busse et al., 2006, S.67).

Laut Stroebe et al. (1998, S.194) wurde angenommen, dass jedes Erlebnis, das ein Individuum zur Abweichung von eingespielten Lebensgewohnheiten zwingt, Stress bedeutet. Deshalb werden zu den Stressoren der lebensveränderten Ereignisse sowohl unerfreuliche als auch erfreuliche Anlässe gezählt. Jedoch zeigten spätere Forschungsergebnisse, dass nur die negativen Ereignisse tatsächlich mit Symptomen in Verbindung gebracht werden können.

Ebenfalls relevant ist die Häufigkeit des Auftretens kritischer Lebensereignisse innerhalb einer bestimmten Zeitspanne und ob dies, eine starke Belastung für die betroffene Person darstellt, sodass Krankheiten ausgelöst oder verstärkt werden können (vgl. Kaluza, 1996, S.16/ vgl. Stroebe, 1998, S.194).

Kaluza (1996, S.16f) ist der Auffassung, dass eher die subjektive Wahrnehmung, Bewertung und Verarbeitung eines kritischen Lebensereignisses dafür verantwortlich ist, ob es zu einer gesundheitlichen Schädigung kommt, als das Eintreten des Ereignisses an sich. Die jeweiligen persönlichen Sichtweisen von Ereignissen sind mitbestimmend dafür, inwieweit sie als Stressor erlebt werden und wie stark physische und psychische Stressreaktionen auftreten.

Zu c)

Viel bedeutender als die Häufigkeit kritischer Lebensereignisse erscheint die Häufigkeit alltäglicher Belastungen für die Ätiologie von Krankheiten und psychischen Störungen (vgl. Kaluza, 1996, S.17/ vgl. Stroebe et al., 1998, S.198). Zu den Widrigkeiten des alltäglichen Lebens gehören z.B. die Unzufriedenheit mit der alltäglichen Arbeit, psychosoziale Spannungen und Konflikte, das Grübeln über negative Erlebnisse bzw. die Vorstellung

---

zukünftiger negativer Situationen, sowie die Erfüllung von Aufgaben in Beruf, Freizeit, Familie und Haushalt, die eine zu hohe Beanspruchung implizieren. Die lang andauernden, chronischen und ständig wiederkehrenden Alltagbelastungen nehmen Einfluss auf das Immunsystem. Sie sind ein guter Prädiktor für Krankheitssymptome und sie haben einen stärkeren Einfluss auf die Gesundheit, als akute kritische Lebensereignisse (vgl. Stroebe et al., 1998, S.198).

Busse et al. (2006, S.69) merken an, dass die „major life events“ und die „daily hassles“ nicht voneinander getrennt betrachtet werden sollte. Damit ist gemeint, dass kritische Lebensereignisse oftmals das Resultat bzw. die Summe von alltäglichen Widrigkeiten sind und sie somit über jene erfahrbar werden.

### 2.3 Psychologisches Stressmodell

Kaluza (1996, S.26f) weist darauf hin, dass es sich bei dem Stressgeschehen nicht um einen reflexhaft ablaufenden Prozess handelt. Vielmehr hängt die Qualität einer Situation als Stressor von seiner individuellen Bewertung ab.

„Wir unterscheiden deshalb zwischen potentiellen Stressoren in Form von bestimmten, objektiv gegebenen Anforderungsbedingungen einerseits, die erst aufgrund zusätzlicher vermittelnder Prozesse auf seiten der Person zu aktuell wirksamen Stressoren andererseits werden.“ (Kaluza, 1996, S.27)

Nach kognitionspsychologischer Sichtweise ist ein Reiz nicht (wie Selye beschrieb) unbedingt ein Stressauslöser, sobald er eine gewisse Wirkungsstärke überschreitet, sondern erst die subjektive Interpretation des Reizes bestimmt, ob er als Stress erzeugend empfunden wird. Im Mittelpunkt psychologischer Stressmodelle stehen unter anderem die Wahrnehmung, Informationsverarbeitung und Problemlösung von Reizen (Busse et al., 2006, S.69).

---

Einer der wichtigsten Vertreter kognitiver Stressmodelle ist der amerikanische Emotionsforscher Richard Lazarus (1966). In seinem transaktionalen Stressmodell wird Stress als eine bestimmte Auseinandersetzung des Menschen mit bestimmten Umgebungsbedingungen dargestellt. Das heißt, das Auftreten bzw. die Intensität von Stress ist abhängig davon, wie das Individuum die stressauslösende Situation einschätzt und deren Anforderung mit Hilfe von Ressourcen gerecht werden kann (vgl. Reichert, 1988, S.13, vgl. Brehm, 1998, S.92). Es wird davon ausgegangen, dass der Mensch den Stressoren in seiner Umwelt nicht passiv ausgesetzt ist, sondern dass er sich vielmehr den gegebenen Anforderungen selbst aktiv ins Verhältnis setzt. Eine entscheidende Rolle spielen hierbei kognitive Prozesse wie bewertende Wahrnehmung, Gedanken und Schlussfolgerungen. Somit kann Stress nicht objektiv definiert werden und deshalb werden in diesem Ansatz die interindividuellen Differenzen besonders berücksichtigt (vgl. Kaluza, 2004, S.33/ vgl. Busse et al. 2006, S.69).

Das Konzept der Bewertung oder Einschätzung steht im Zentrum der Stresstheorie Lazarus. Die Bewertungsprozesse werden in drei Kategorien eingeteilt:

- a) primäre Bewertung,
- b) sekundäre Bewertung und
- c) Neubewertung.

Bei den spezifischen kognitiven Bewertungsprozessen handelt es sich nicht unbedingt um bewusste Denkvorgänge, sondern sie laufen mehr oder minder stark automatisiert ab. Grundsätzlich sind sie aber einer bewussten Reflexion zugänglich (vgl. Kaluza, 2004, S.36).

Zu a)

Innerhalb der primären Bewertung (primary appraisal) wird die Situation (des potentiellen Stressors) als entweder angenehm-positiv, stressbezogen oder irrelevant eingeschätzt. Dies geschieht unter Berücksichtigung der persönlichen

---

„Sollwerte“. Dabei handelt es sich um individuelle Ausprägung menschlicher Grundbedürfnisse, die sich während des Lebens entwickeln. Dazu gehören, das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstverwirklichung, das Bedürfnis nach Umweltkontrolle und Sicherheit und das Bedürfnis nach Liebe, Zugehörigkeit und Intimität. Diese Sollwerte spiegeln die individuellen Aneignungen gesellschaftlicher und familiärer Normen wieder und können sich in Form von Ansprüchen und Erwartungen an sich selbst äußern. Besonders Ansprüche an das eigene Sozial- und Leistungsverhalten sind von Bedeutung. Wird der Sollwert durch bestimmte Situationen bedroht, stellt das eine Soll-Ist-Diskrepanz dar und somit liegt eine stressbezogene primäre Bewertung vor. Diese stressbezogenen Bewertungen werden unterteilt in Schaden-Verlust („harm-less“), Bedrohung („threat“) und Herausforderung („challenge“). Eine dieser Bewertungen muss in der aktuellen Person-Umwelt-Transaktion vorliegen, damit von Stress in psychologischer Bedeutung gesprochen werden kann (vgl. Kaluza, 2004, S.33).

Schaden-Verlust bezieht sich auf die Wahrnehmung einer bereits eingetretenen Schädigung (z.B. beeinträchtigende körperliche Verletzung, Verlust eines nahestehendes Menschen, usw.). Durch Schadens- und Verlustsereignisse sieht die betroffene Person die Einhaltung individueller Sollwerte als gefährdet. Die Reaktion darauf äußert sich mit Gefühlen in Form von Ärger, Wut, Trauer, Hilflosigkeit und Verzweiflung (vgl. Kaluza, 2004, S.33).

Bei einer Bedrohung geht die betroffene Person von einer eintretenden Schädigung aus. Das heißt, die Schädigung ist noch nicht eingetreten, aber sie wird antizipiert. Ein Beispiel dafür ist das Nichterreichen von persönlichen Zielen oder die Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls. So eine erwartete Soll-Ist-Diskrepanz löst Angst aus. Ebenfalls können Bedrohungsbewertungen mit Bewertungen der Kategorie Schaden-Verlust vermischt werden (vgl. Kaluza, 2004, S.33).

---

Die dritte stressbezogenen Kategorie ist die der Herausforderung. Sie unterscheidet sich von den vorher genannten Bewertungen, aufgrund der Hervorhebung von einer mit positiven Folgen verbundenen Bewältigung einer schwierigen Anforderung bzw. deren Nutzen. Es wird als eine Art Chance zur Bewältigung der erfolgreichen Problemlösung einer schwierigen oder riskanten Situation gesehen. Ein positiver Effekt ist die Entwicklung bzw. Bestätigung eigener Kompetenzen. Kennzeichnend für die Herausforderung ist ein zumindest zeitweise positives emotionales Empfinden (vgl. Kaluza, 2004, S.33).

Zu b)

Die sekundäre Bewertung (secondary appraisal) bezieht sich auf die Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten. Für die Auslösung einer Stressreaktion ist die Wahrnehmung einer längst eingetretenen oder zu erwartenden Soll-Ist-Diskrepanz allein nicht befriedigend (vgl. Kalzua, 2004, S.34). Ist das Individuum nicht in der Lage, einem Stressor mit routinemäßigem Verhalten entgegenzuwirken, werden neben der Antizipierung von potentiellen negativen Folgen auf psychologischer, physischer und psychosozialer Ebene auch weitere Bewältigungsformen (Bsp. Flucht, Angriff, Realitätsverleugnungen,...) in Erwägung gezogen. Relevant für die spezifische Bewertung ist, welche Bewältigungsstrategien prinzipiell zur Verfügung stehen (Ergebniserwartung), wie wahrscheinlich der Erfolg einer Bewältigungsmöglichkeit ist und ob der betroffene Mensch das Gefühl hat, diese einsetzen zu können (Selbstwirksamkeitserwartung). Wenn die Person ihre Möglichkeiten als nicht ausreichend für eine Bewältigung der jeweiligen Anforderung einschätzt, liegt eine stressbezogene sekundäre Bewertung vor (vgl. Busse et al., 2006, S.70).

Die primäre und sekundäre Bewertung sind gleichrangig und können sich zudem zeitlich überlappen. Ebenfalls beeinflussen sie sich wechselseitig (vgl. Kaluza, 2004, S.34).

---

Zu c)

Wenn die ursprüngliche Bewertung, aufgrund von neuen Informationen bzw. Hinweisen aus der Umgebung, Rückmeldungen hinsichtlich der eigenen Reaktionen und deren Konsequenzen sowie neuer Überlegungen, geändert wird, spricht Lazarus von einer Neubewertung (reappraisal) (vgl. Kaluza, 2004, S.34). Die Neubewertung folgt und modifiziert eine frühere Bewertung derselben Situation. Ebenfalls kann es auch zu einer pathologischen Adaption kommen. „Ergibt die erneute Situationsbewertung, dass eine Rückkehr zur ursprünglichen individuellen Ausgangslage trotz bisheriger Anpassungsbemühungen nicht möglich ist, stellt sich ein neues Gleichgewicht auf einem angepassten Niveau ein, beispielsweise verringern sich die Ansprüche an das eigene Leistungsverhalten.“ (Busse et al., 2006, S.70) Der dynamische Charakter der Person-Umwelt-Transaktion wird mit der Einführung dieses Bewertungsmechanismus als ein Rückkopplungssystem betont. Die betroffene Person befindet sich in einer immerwährenden adaptiven Auseinandersetzung mit der Umwelt, zudem verändern sich die dabei ablaufenden Bewertungen des Geschehens ständig. In dem transaktionalen Stressmodell wird mittels der Neubewertung die Möglichkeit der Erfahrungsbildung berücksichtigt und damit ein Moment der Stabilität, in dem sich regelmäßig ändernden Bewertungsfluss, gebracht. Die aktuellen Bewertungsprozesse werden durch frühere Erfahrungen im Umgang mit Stressoren beeinflusst und diese können zur Entwicklung von situationsübergreifenden Bewertungsstile führen (vgl. Kaluza, 2004, S.34f).

Lazarus und seine Kollegen haben sich ebenfalls mit dem sogenannten Coping auseinandergesetzt. Beim Coping handelt es sich um kognitive und verhaltensbezogene Strategien, welche zur Bewältigung interner und/ oder externer Anforderung eingesetzt werden, um sowohl mit einer belastenden Situation als auch mit den negativen emotionalen Reaktionen, die durch dieses Ereignis ausgelöst werden, umzugehen (vgl. Brehm, 1998, S.92).

---

Lazarus unterscheidet in problemzentrierte (problem-focused coping) und in emotionszentrierte (emotion- focused coping) Bewältigung:

- Problemzentriertes Coping beinhaltet intrapersonale Strategien oder richtet sich an das Umfeld und umfasst die Definition von Problemen, alternativen Lösungsmöglichkeiten, Abwägen alternativer Handlungsstrategien bezüglich Kosten und Nutzen, sowie die Entscheidung für eine alternative, problemlösende Handlungsstrategie
- (vgl. Busse et al., 2006, S.70).
- Emotionsorientiertes Coping versucht das Niveau des erlebten Stresses zu dezimieren. Hierfür werden kognitive Prozesse verwendet, die das Ziel haben, durch Vermeidung, Distanzierung, selektive Aufmerksamkeit oder das Bemühen, einer negativen Situation, etwas Positives abzugewinnen. Ebenso kann emotionsbezogenes Coping anfangs mit einem Anstieg des Distress einhergehen. Zu den emotionsbezogenen Coping-Strategien gehören auch Verhaltensweisen wie sportliche Betätigung und Meditation (vgl. Busse et al., 2006, S.70f).

Des Weiteren erläutern Busse et al. (2006, S.71), dass problemorientierte Coping-Strategien meistens als angemessener wie emotionsorientierter Strategien angesehen werden. In erster Linie kommt es aber auf den flexiblen Einsatz differenter, situationsangemessener Verhaltensmuster an. Hinsichtlich der Stressbewältigung sind Vermeidungsstrategien eher kurzfristig wirksam, wogegen konfrontative Strategien langfristig gesehen von größerem Vorteil sind.

Nach der Auffassung von Ernst (2002, S.24) hat die Copingforschung Emotionen lange als disfunktionale, der rationalen Problembewältigung nur hinderliche Störfaktoren, betrachtet. Es stellte sich heraus, dass diese Auffassung falsch ist. Denn Emotionen sind mehr als nur lästige Begleiterscheinungen von Problemen. Sie liefern dem Menschen wertvolle



---

Informationen und Lösungshinweise. Deshalb verdeutlicht Ernst, dass gutes Coping auf emotionaler Kompetenz basiert. Menschen, die ihre eigenen Gefühle deutlich erkennen bzw. verarbeiten und diese schließlich zu regulieren lernen, profitieren „von ihrer Weisheit“. Das emotionale Unterscheidungsvermögen (clarity) ist eine zentrale Fähigkeit, denn Menschen, die sich Klarheit über ihre Gefühle verschaffen und diese richtig einordnen bzw. etikettieren können, sowie ihre Wirkung auf das Denken kennen (mood labeling und mood monitoring), kommen schneller aus Stimmungstiefs heraus. Entscheidend für die emotionale Kompetenz ist die Achtsamkeit.

## 2.4 Ressourcenfokussierte Stressmodelle

Die vorhandenen Ressourcen beeinflussen, inwieweit eine Situation als Stress empfunden wird und inwiefern Menschen die damit verbundenen Anforderungen bewältigen können (vgl. Busse et al., 2006, S.71). Die folgenden Stressmodelle beschäftigen sich mit diesen Zusammenhängen.

### 2.4.1 Salutogenese nach Antonovsky

Der Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky entwickelte das Konzept der Salutogenese. Er geht davon aus, dass Gesundheit kein passiver Zustand des Gleichgewichts ist, sondern ein sich dynamisch regulierendes, ständig verändertes, labiles Geschehen. Die Menschen befinden sich, seiner Ansicht nach, auf unterschiedlichen Positionen innerhalb des so genannten Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Diese Denkweise wird als Paradigmenwechsel angesehen (vgl. Antonovsky, 1997, S.29).

Der salutogenetische Ansatz zielt nicht auf die Beseitigung von potentiell krankmachenden Stressoren ab, sondern vielmehr auf die Identifizierung von protektiven Faktoren sowie auf die Förderung von Ressourcen. Antonovsky bezieht sich bei seinem Stresskonzept auf die Copingforschung von Lazarus. Allerdings kritisiert er, dass nur negative Stimuli als Stressoren genannt werden

---

und keine die als günstig, positiv oder irrelevant angesehen werden. Allerdings ist gerade eine solche umfassende Stressorendefinition wichtig bei der Differenzierung zwischen positiver Spannung und Stress (vgl. Antonovsky, 1997, S.124ff).

Das zentrale Konstrukt der Salutogenese ist der Kohärenzsinn („sense of coherence“, SOC). Es umfasst drei Komponenten (Antonovsky, 1997, S.34ff):

- Verstehbarkeit: „... das Ausmaß, in welchem interne und externe Stimuli als kognitiv sinnhaft wahrgenommen werden, als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information und nicht als Rauschen.“
- Handhabbarkeit: „... das Ausmaß, in dem man wahrnimmt, daß man geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen zu begegnen, die von den Stimuli, mit denen man konfrontiert wird, ausgehen.“
- Sinnhaftigkeit/ Bedeutsamkeit: „... das Ausmaß, in dem man das Leben emotional als sinnvoll empfindet: daß wenigstens einige der vom Leben gesellten Probleme und Anforderungen es wert sind, daß man Energie in sie investiert, ...“

Demnach beschreibt Antonovsky den SOC als eine Grundorientierung, die das Ausmaß eines umfassenden, dauerhaften und gleichzeitig dynamischen Vertrauens darin zum Ausdruck bringt, dass 1. die Stimuli, die aus dem internen und externen Umfeld im Laufe des Lebens resultieren, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; 2. die Ressourcen verfügbar sind, um den durch den Stimuli gestellten Anforderungen gerecht zu werden und 3. die Anforderungen Herausforderungen sind, für die sich Engagement und Anstrengung lohnen (vgl. Antonovsky, 1997, S. 36).

Antonovsky weist explizit daraufhin, dass ein starkes SOC kein bestimmter Copingstil ist. Vielmehr wählt eine Person mit einem starken SOC die gewisse

---

Coping-Strategie aus, die ihr im Umgang mit dem bestehenden Stressor am geeigneten erscheint (vgl. Antonovsky, 1997, S. 130).

Menschen mit einem stark ausgeprägten Kohärenzsinn haben eine erhöhte Widerstandskraft und sind dazu in der Lage, effektiver mit Stress umzugehen. Infolgedessen werden sie weniger krank. Es ist bei ähnlichen Bedingungen der entscheidende Faktor, ob jemand dazu in der Lage ist, bestehende Ressourcen zur Stressbewältigung und im Sinne von Gesundheit zu verwenden (vgl. Borgsdorf-Albers, 2000, S.15).

#### *2.4.2 Theorie der Ressourcenerhaltung nach Hobfoll*

Die Grundannahme des Modells der Ressourcenkonservierung besteht darin, dass Menschen danach streben, Ressourcen aufzubauen, zu erhalten und wiederherzustellen mit dem Ziel des Wohlbefindens und der Gesundheit. Der potentielle und aktuelle Verlust dieser Ressourcen wirkt bedrohend. Die Autoren Busse et al. (2006, S.73) weisen in ihren Ausführungen darauf hin, dass Hobfoll (1998) Ressourcen in Bedingungen (z.B. Beamtenstatus oder Familienstand), Gegenstände (z.B. Haus), Energien (z.B. Geld, Zeit, Wissen) und Persönlichkeitsmerkmale (z.B. persönliche Überzeugungen) einteilt. Als Stress wird eine Reaktion aus der Umwelt bezeichnet, in der die Gefahr der Verringerung von persönlichen und materiellen Ressourcen besteht, ein aktueller Verlust von Ressourcen auftritt oder auf die Investition von Ressourcen verzichtet wird, auf denen kein angemessener Gewinn von Ressourcen folgt. Hobfoll geht davon aus, dass Menschen danach streben, einen befürchteten oder tatsächlichen Ressourcenverlust durch die Investition der ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen auszugleichen, verlorene Ressourcen zu ersetzen oder durch andere zu kompensieren. Ob der Stress bewältigt werden kann oder nicht, wird stark durch die Übereinstimmung von Ressourcen und Anforderungen, die aus dem Ressourcenverlust resultieren, beeinflusst. Verlufterfahrungen und Erfolge können auf die Ausbildung der Individualität Einfluss nehmen, wenn Menschen durch ihre Erlebnisse

---

ausgeprägte Widerstandskräfte oder spezielle Verwundbarkeiten entwickeln. Im Gegensatz zu Lazarus, der die beschriebenen Komponenten „Herausforderung, Bedrohung oder Schädigung“ als zentrale Stresskennzeichen betrachtet, stellt Hobfoll die Verlust Erfahrung in den Mittelpunkt. In Hinblick auf den Umgang mit Stress kommt es nach dem Ressourcenerhaltungs-Modell vor allem auf die Wechselwirkungen zwischen Belastungen, Bedürfnissen, Ressourcen, Werten, Wahrnehmung und Zeit an. Hieraus bildet sich eine mehr oder weniger gelungene Anpassung zwischen den individuellen Reaktionen und den Umweltbedingungen (vgl. Busse et al., 2006, S.73).

#### *2.4.3 Anforderungs-Ressourcen-Modell nach Becker*

Als Ausgangspunkt der Theorie von Peter Becker steht das Problem der Salutogenese von Antonovsky. Dabei interessierte sich Becker hauptsächlich um die Frage nach den individuumspezifischen Voraussetzungen der erhöhten Widerstandskraft einer Person gegenüber psychischen Erkrankungen (vgl. Becker, 1997, S.65).

Das Anforderungs-Ressourcen-Modell befasst sich mit den Anforderungen an den Menschen, die er zu erfüllen hat, damit er sich gesund entwickeln kann und in der Lage ist, sich in seiner Umwelt erfolgreich zu integrieren. Ein wichtiges Grundelement seiner Theorie ist die seelische Gesundheit. Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, interne und externe Anforderungen zu bewältigen und sie wird ebenfalls, als eine personale Ressource definiert (vgl. Becker, [www.psychologie.uni-trier.de](http://www.psychologie.uni-trier.de), Stand: 03.05.2008).

Unter internen Anforderungen versteht man Bedürfnisse des Menschen, die entweder angeboren sind oder in der Interaktion mit der Umwelt erworben werden (vgl. Becker, [www.psychologie.uni-trier.de](http://www.psychologie.uni-trier.de), Stand:03.05.08). Dementsprechend gehören auch physische und psychische Sollwerte, wie zum Beispiel die verinnerlichteten Normen und Werte oder die primären körperlichen Bedürfnis, dazu (vgl. Busse et al., 2006, S. 73).

---

Als externe Anforderungen werden berufliche, soziale oder gesellschaftliche Anforderungen definiert. Becker (1995, S.189) nimmt an, dass der Mensch in ständiger wechselseitiger Interaktion mit der Umwelt steht. Dabei sind nicht nur die Rollenverpflichtung eines jeden Einzelnen und die Erwartungen der sozialen Umwelt an diesen Rollen von Bedeutung. Zu den externen Anforderungen zählen ebenfalls alle sonstigen verhaltensrelevanten soziokulturellen Normen sowie „ökonomische und physikalische Kontextbedingungen, die den spontanen Intentionen eines Individuums Widerstand entgegensetzen und von ihm Anpassungsleistungen verlangen.“ Abhängig sind die externen Anforderungen z.B. von dem Lebensalter, dem Geschlecht, der Lebenssituation und dem Gesundheitszustand einer Person. Diese braucht auch eine Fülle von Fähigkeiten zur Bewältigung externer Anforderungen.

Zu den internen Ressourcen gehören unter anderem ein gesundheitsförderliches habituelles Gesundheitsverhalten, ein guter körperlicher Zustand, ein hoher SOC-Wert oder seelische Gesundheit als Eigenschaft. Der intraspezifischen Ressource Optimismus wird ein positiver Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden zugesprochen, aufgrund des damit verbundenen Einsatzes aktiver statt vermeidender Bewältigungsstrategien und der Vergrößerung der Widerstandskraft gegen Stress. Externe Ressourcen umfassen günstige familiäre Bedingungen, eine gesunde Umwelt oder intakte nachbarschaftliche Beziehungen. Auch die extrapersonale Ressource soziale Unterstützung hat einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Es gibt Studien, die aufzeigen, dass ein Zusammenhang zwischen einem höheren Morbiditäts- bzw. Mortalitätsrisiko und einer geringer sozialer Unterstützung existiert (vgl. Busse et al., 2006, S.73).

## 2.5 Die Stressampel nach Kaluza

Um das Verständnis des Stressgeschehens zu visualisieren, entwickelte Kaluza das Konzept der „Stress-Ampel“. Bei einem aktuellen Stressgeschehen kann laut Kaluza (2004, S.13) in 3 unterschiedliche Ebenen eingeteilt werden:

- 
- Stressoren: existierende Situationen und Bedingungen die als Belastung oder Herausforderung wahrgenommen werden),
  - Stressreaktionen: psychische und physische Reaktionen des Individuums auf diese Belastungen und Herausforderungen und
  - Stressverstärker: persönliche Einstellungen, Motive und Bewertungen der belasteten Person, welche zwischen den exogenen Stressoren und den Stressreaktionen vermitteln; sie sind ausschlaggebend, inwiefern die auftretende Stressreaktion ausgeprägt ist.

### *2.5.1 Stressoren*

Nach Auffassung von Kaluza (1996, S.15) sind Stressoren Anforderungsbedingungen und Situationen, in deren Folge bestimmte Stressreaktionen im Individuum ausgelöst werden. Hierbei kann es sich inhaltlich um völlig unterschiedliche Situationen handeln, welche sich individuell als positiv (z.B. eine gute sportliche Leistung aufgrund von erhöhter Energiebereitstellung) oder als negativ (z.B. soziale Beziehungen) auswirken. Ein Stressor kann demnach als eine Herausforderung oder als eine Bedrohung empfunden werden. Allerdings werden Stressoren jedoch in der Regel mit negativen Reaktionen assoziiert.

Des Weiteren gehen Plaumann et al. (2006, S.5) davon aus, dass Stressoren auch abhängig von dem jeweiligen Lebensabschnitt sind. So erleben Jugendliche belastende Situationen meist im Zusammenhang mit der Schule oder innerhalb ihrer Peer-Gruppe. Zum Vergleich treten im Erwachsenenalter Stressoren unter anderem am Arbeitsplatz und im Zusammenleben mit einem Partner auf.

Es gibt viele Stressquellen und Ursachenfaktoren, sodass eine Einteilung der Stressoren auf unterschiedliche Weise durchgeführt werden kann. Im Allgemeinen wird zwischen äußeren Umgebungsbedingungen und in stress

---

auslösende innere Zustände differenziert (vgl. Siegrist, 2001, S.14/ vgl. Romas et al., 2004, S.16).

Kaluza (1996, S. 15f) hingegen klassifiziert Stressoren beispielsweise in:

- „physikalische Stressoren (Lärm, Hitze, Kälte,...),
- Leistungsstressoren (Überforderung, Unterforderung, Prüfungen,...),
- Soziale Stressoren (Konkurrenz, Isolation, zwischenmenschliche Konflikte, Trennung,...),
- Körperliche Stressoren (Verletzungen, Schmerz, Hunger, Behinderung,...)“

In Bezug auf Rensing et al. (2006) führen Plaumann et al. folgende Einteilung an:

- *Wahrnehmungsebene*: Einerseits können Stressoren direkt auf den Körper und seine Zellen einwirken (z.B. Verletzungen, Viren, Bakterien, Strahlungen, usw.). Andererseits werden sie über neuronale Prozesse wahrgenommen wie Lärm, Arbeitsbelastung oder Erwartungsdruck
- *Herkunft der Stressoren*: Stressoren können aus dem Organismus selbst stammen (endogen) oder von außerhalb des Organismus (exogen). Die äußeren Stressoren umfassen soziale Stressoren sowie Stressoren aus der chemischen, biologischen und physikalischen Umgebung. Die inneren Stressoren schließen zelluläre Stressoren sowie psychische Konflikte, physiologische Belastungen und aversive Gefühle ein. Ebenfalls können die inneren Stressoren das Resultat der Einwirkung von exogenen Stressoren sein. Beispiele dafür sind die körperlichen Symptome von Angst, Schmerz nach Verletzung oder Blutverlust.
- *Dauer und Intensität von Stressoren*: In Abhängigkeit von Dauer und Intensität eines Stressors können differente Reaktionen ausgelöst werden (vgl. Rensing et al. 2006, zitiert nach Plaumann et al., 2006, S.5f).

---

### 2.5.2 Stressreaktionen

Nach Auffassung von Kaluza (2004, S.14) beinhaltet der Begriff der Stressreaktion grundsätzlich alle die Prozesse, die auf Seiten des Betroffenen als Beantwortung eines Stressor in Gang gesetzt werden. Plaumann et al. (2006, S. 7) ergänzen, dass Stressreaktionen unter anderem autark von der subjektiven Erfahrung, der genetischen Beschaffenheit und dem Alter der betroffenen Person sind. Oftmals ist der gesamte Körper betroffen: „angefangen von subjektiven Befindlichkeiten, vom zentralen Nervensystem über Nerven und Hormone zu den Organsystemen und deren Zellen, oder auch umgekehrt von den Zellen über Signalmoleküle bis zum zentralen Nervensystem und der Psyche.“

Kaluza (2004, S.14) unterteilt Reaktionen, die durch negativ ausgeprägte Stressoren verursacht werden, in drei Ebenen ein:

- *Die körperliche Ebene:* Die Reaktionen äußern sich in einer Steigerung der körperlichen Aktivierung und der Energiemobilisierung. Dies äußert sich beispielsweise durch einen schnelleren Herzschlag, einer erhöhten Muskelspannung oder einer schnelleren Atmung. Falls der Stressor länger anhält oder er regelmäßig wiederkehrt, wird diese Aktivierungsreaktion über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten. Das Resultat sind Erschöpfungszustände, sowie negative Folgen auf die Gesundheit. Dies äußert sich etwa durch psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und Kopfschmerzen
- *Die behaviorale Ebene:* Stressreaktionen können für Außenstehende sichtbar werden („offene Verhalten“), indem die betroffene Person eher gesundheitsbeeinträchtigendes Verhalten aufzeigt. Es betrifft alles, was die Person in der belastenden Situation sagt oder tut. Dies äußert sich zum Beispiel durch hastiges und ungeduldiges Verhalten, zunehmenden Konsum von Betäubungsmittel (Medikamente, Alkohol, Tabak, ...), ein unkoordiniertes Arbeitsverhalten und einen konfliktreicheren Umgang mit Mitmenschen



- 
- *Die kognitiv-emotionale Ebene:* Hierbei handelt es sich um Reaktionen, die vielmehr durch „verdecktes Verhalten“ geprägt sind. Für Außenstehende sind sie meist nicht zuerkennen, weil es sich um alle Gedanken und Gefühle handelt, die bei der betroffenen Person, in einer belastenden Situation, hervorgerufen werden. Kognitiv-emotionale Stressreaktionen äußern sich beispielshalber in Gefühlen innerer Unruhe, Nervosität, Hilflosigkeit, Unzufriedenheit, Ärger sowie Blackouts, Denkblockaden, Grübeln und Selbstvorwürfe.

Die Stressreaktionen der einzelnen Ebenen bedingen sich wechselseitig und sie können im Zusammenspiel zu einer Verstärkung oder Verlängerung der Stressreaktionen führen. Allerdings ist es auch möglich, dass sie sich günstig bedingen, sodass Stressreaktionen gedämpft werden können. So kann durch die Reduktionen von körperlichen Stressreaktionen auch eine kognitive Beruhigung eingeleitet werden (vgl. Kaluza, 2004, S.14). Nach den Ausführungen von Busse et al. (2006, S.8) zufolge, existieren neben den eben genannten Stressreaktionen weitere stressorspezifische Folgen. Jeder Stressor erzeugt unterschiedliche Stresszustände. Es wird zum Beispiel in Angststress, Schmerzstress, Hungerstress, Ärgerstress, oxidativer Stress oder Virusstress unterschieden.

### *2.5.3 Stressverstärker*

Stressreaktionen können durch individuelle Stressverstärker in Form von persönlichen Einstellungen, Bewertungen und Motive ausgelöst und intensiviert werden. Sie sind sozusagen der „eigene Anteil“ des Menschen am Stressgeschehen (vgl. Kaluza, 2004, S.14f). Jedes starke Gefühl was von dem Menschen verleugnet oder verdrängt wird, steigert den bestehenden Stress. Zu diesen stressverschärfenden Gefühlen und Situationen gehören unter anderem zurückgehaltene Wut, vernachlässigte Bedürfnisse oder verleugnete Aggression (vgl. Kypta, 2006, S.45). Meist wird Stress auch dazu benutzt, unerwünschte seelische Wirklichkeiten zu verleugnen. Das heißt, der Mensch

---

setzt sich lieber dem inneren Druck aus, als sich mit Einsamkeit, innerer Leere, dem Gefühl von Sinnlosigkeit und depressiven Verstimmungen auseinanderzusetzen. Demnach ist Stress eine Art Fluchtmittel vor sich selbst. Aber auch ein ausgeprägtes Perfektions- und Profilierungsstreben sowie die Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen anzuerkennen, sind weitere Beispiele für Stressverstärker. Die sogenannte „Einzelkämpfer-Mentalität“, welche die Annahme von Unterstützung verwehrt, sowie das Gefühl unentbehrlich zu sein, verschärft den Stress zusätzlich (vgl. Kaluza, 2004, S.15).

## 2.6 Innere Achtsamkeit nach Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn, Professor für Medizin und Begründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, entwickelte das therapeutische Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)“ zur Anwendung der Achtsamkeit im Gesundheitswesen. (vgl. Hacker, 2006, S. 35). Beim MBSR-Programm handelt es sich um ein achtwöchiges Stressreduktionsprogramm, das Achtsamkeitsmethoden wie auch Ergebnisse und Ansätze aus der Stressforschung vermittelt. Ihren Ursprung haben die Achtsamkeitsmethoden in fernöstlichen Traditionen und sie beinhalten drei Hauptübungen: achtsam und sanft ausgeführte Yogaübungen, traditionelle Sitzmeditationen und achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan). Mittels dem MBSR-Programm werden zum Beispiel Menschen mit Herz-Kreislaufkrankungen, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen sowie Angst- und Panikanfällen behandelt (vgl. Meibert et al., 2004, S.141ff).

Kabat-Zinn (1994, S.215ff) ist der Meinung, dass die meisten Menschen eher destruktiv mit Stress umgehen. Dieses maladaptive Verhalten beinhaltet Strategien, die ein sicheres Gefühl von Kontrolle vermitteln und die in gewisser Hinsicht helfen, mit Stress umzugehen. Innerhalb eines größeren Zeitspektrums intensiviert dieses Verhalten allerdings Belastungen. Wenn in Stresssituationen die Gefühle bzw. Erregung unter Aufwendung aller Energien unterdrückt werden, verlagert sich die Stresssituation nach innen und es findet keine

---

Freisetzung von Energie statt, sodass der Körper sich nicht entspannen kann. Da die Stressreaktion als ein unbewusster, automatischer Vorgang definiert wird, ist es wichtig, sich eine Stresssituation bewusst vor Augen zu führen. Hierbei reagiert der Mensch nicht mehr automatisch, sondern ist vollkommen präsent, wenn sich die Stresssituation ausdifferenziert. Die veränderte Einstellung ermöglicht, die gesamte Bandbreite an Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen, um Einfluss auf das weitere Geschehen zu nehmen. „Und da man selbst integraler Bestandteil der ganzen Situation ist, verändert man sie, sobald man den Grad der Achtsamkeit erhöht, und zwar noch bevor man überhaupt etwas getan hat.“ Wird also in einer Stresssituation, die momentane Belastung als auch die Versuchung, impulsiv zu handeln, erkannt, verleiht man der Situation eine völlig neue Dimension. Neben dem ruhigen und zentrierten Handeln in einer Stresssituation ist es von Bedeutung, die habituellen Stressreaktionen als das zu erkennen, was sie wirklich sind, nämlich Impulse, Empfindungen, Gedanken (vgl. Kabat-Zinn, 1994, S.215ff).

Für die wirksame Anwendung von Achtsamkeitsmeditationen ist eine bestimmte innere Einstellung notwendig, deren Entwicklung von sieben Faktoren beeinflusst wird.

- *Nicht –Beurteilen*: Die Entwicklung der Fähigkeit den Reaktionen des Geistes auf innere und äußere Ereignisse gegenüber die Haltung eines neutralen Beobachters einzunehmen, d.h. das sogenannte „Schubladendenken“ soll vermieden werden.
- *Geduld*: Es ist die Erkenntnis, dass jedes Ding, jedes Ereignis und jeder Prozess ihre bzw. seine ganz eigene Zeit und eigenen Raum benötigt um sich zu entfalten.
- *Den Geist des Anfängers bewahren*: Die Entwicklung einer mentalen Ideologie, die es ermöglicht, eine innere Offenheit für das Leben zu entwickeln und die Ereignisse und Menschen um sich herum so zur Kenntnis zu nehmen, als ob es das erste Mal wäre. So ist es möglich,

---

dass man frei von jeglichen Erwartungen vergangener Erfahrungen ist und die Vielfältigkeit der "einfachen" Dingen erkennt.

- *Vertrauen*: Das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, Möglichkeiten und Weisheiten ist von großer Bedeutung. Die Beurteilung äußerer Autoritäten soll vermehrt an Relevanz verlieren und die Aufmerksamkeit wird auf die eigenen Grenzen und Körpersignale gerichtet.
- *Nicht-Greifen*: Das Vermeiden von Erwartungen, Kontrolle und zweck- bzw. zielorientiertem Handeln, damit die Meditation richtig ausgeführt werden kann. Der Mensch ist innerhalb der Meditation einfach so wie er ist, indem er Dinge registriert und wieder loslässt.
- *Akzeptanz*: Ist eine offene und empfängliche Einstellung gegenüber allem, was gesehen, gefühlt oder gehört wird, um dieses so zu akzeptieren, wie es sich einem darstellt.
- *Loslassen*: Das Prinzip des Loslassens bzw. Nicht-Anhaltens ist essenziell für die Achtsamkeitsmeditation. Die Gewohnheit sich an positive Erfahrungen zu klammern und negative Erlebnisse zu verdrängen, ist innerhalb der Meditation unbrauchbar und wird aufgegeben. Jede Erfahrung (unabhängig davon ob gut oder schlecht) wird zugelassen, beobachtet, akzeptiert und wieder losgelassen (vgl. Kabat-Zinn, 1994, S.47ff).

Das Ziel von MBSR ist es, die Selbstregulationsfähigkeit und das Selbstvertrauen bzw. das Selbstwirksamkeitserleben zu fördern. Des Weiteren entwickeln Teilnehmer eines MBSR-Kurses häufig eine bewusste Einstellung gegenüber Gesundheitsfragen und ihrer persönlichen Verantwortung für das psychische und physische Wohlbefinden. Die erlernten Methoden ermöglichen darüber hinaus, die Gesundheit und Vitalität eines Menschen über die gesamte Lebensspanne hinweg zu steigern und sie tragen aktiv zum Gesundheitsprozess bei (vgl. Meibert et al., 2004, S.155).

---

### 3. Stressmanagementkonzept

Im Zuge der Novellierung des § 20 Abs. 1 SGB V wurden die Handlungsrahmen in der Primärprävention erweitert. Auf individueller Ebene werden unterschiedliche Handlungsfelder aufgeführt, worunter auch die Stressreduktion bzw. Entspannung zu finden ist. Es gilt das Präventionsprinzip, dass stressbedingte Krankheiten und spezifische Risiken vermieden werden sollten. Hierzu wird selbstschädigendes Verhalten verändert, indem positive Stressbewältigungsstrategien entwickelt werden. Ein Stressmanagementkonzept beinhaltet entsprechend des § 20 Abs. 1 SGB V eine Definition des Begriffes Stress, eine Analyse der individuellen Belastungssituation, eine Stärkung persönlicher Ressourcen, eine aktive systematische Entspannung, Problemlösestrategien sowie Kombinationsprogramme (vgl. Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen, S. 19f, [www.downloads.gib-nrw.de](http://www.downloads.gib-nrw.de), Stand: 03.05.2008).

Das folgende Stressmanagementkonzept orientiert sich an diesen Aspekten und impliziert verschiedene stresstheoretische Ansätze.

#### 3.1 Kurseinheit 1: Einführung und Kennen lernen

##### *Ziel und Inhalt*

Das Ziel der ersten Kurseinheit ist das Kennenlernen der einzelnen Kursteilnehmer untereinander. Hier soll die Grundlage für ein gemeinsames und entspanntes Arbeiten geschaffen werden. Der Kursleiter stellt sich und die Inhalte, den Ablauf als auch die Organisation des Stresskurses vor und gibt den Teilnehmern ausreichend Freiraum zur Kontaktaufnahme. Für die Schaffung einer guten und positiven Gruppenatmosphäre werden die sogenannten Gruppenregeln gemeinsam besprochen und akzeptiert. Des Weiteren wird den Teilnehmern die erste Möglichkeit gegeben, über ihren eigenen Stress zu reflektieren (vgl. Reschke et al., 2000, S.4/ vgl. Wagner-Link, 2001, S. 21).

---

*a) Begrüßung und Kennenlernen (10 min)*

Zu Beginn der Stunde begrüßt der Kursleiter die Teilnehmer und stellt sich sowie die Inhalte und den Ablauf des Kurses vor. Hierbei ist das primäre Ziel, den Teilnehmern die Spannung zu nehmen und der Kursstruktur Transparenz zu verleihen. Zum besseren Verständnis kann ein Arbeitsblatt (siehe Anhang I) mit einer Kursübersicht ausgeteilt werden. Weiterhin sollte die Frage nach der Anrede geklärt werden und das gemeinsame Anliegen hervorgehoben werden (vgl. Reschke, 2000, S.4/ vgl. Kaluza, 2004, S.72).

*b) Partnerinterview und -vorstellung (20 min)*

Mittels eines Partnerinterviews wird den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, sich gegenseitig kennenzulernen. Zum Anfang finden sich spontan einzelne Paare zusammen oder sie werden mit Hilfe von einem bestimmten Modus (z.B. sich gegenüber sitzende Teilnehmer) ermittelt. Innerhalb von 10 Minuten haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihrem Interviewpartner diverse Fragen zu stellen, welche sich auf die Person (z.B. Name, Alter, Beruf, Hobbys, usw.) selbst und ihre derzeitige Situation (z.B. Vorerfahrungen über Stressbewältigung, Erwartungen, Befürchtungen, usw.) beziehen. Nach dem Interview folgt innerhalb der Gruppenrunde die gegenseitige Vorstellung. Das heißt, ein Teilnehmer stellt seinen Interviewpartner vor und andersherum. Der Vorteil dieses Verfahrens ist, dass es dem Teilnehmer leichter fällt, über eine andere Person zuzusprechen als über sich selbst (vgl. Reschke, 2000, S.4/ vgl. Kaluza, 2004, S.72).

*c) Erwartungen, Befürchtungen und Hoffnungen ermitteln (20 min)*

Um den Teilnehmern ein entspanntes Arbeiten zu ermöglichen, sollten ihre Erwartungen, Befürchtungen und Hoffnungen ermittelt werden. Hilfreich dabei ist die Erstellung eines Metaplans. Dafür bekommt jeder Teilnehmer verschiedenfarbige Karten, auf denen er jeweils seine Erwartungen, Befürchtungen und Hoffnungen vermerkt. Anschließend werden die Karten vom Kursleiter eingesammelt und thematisch zusammengehörig an eine Pinnwand geheftet. Wenn alle Kärtchen hängen, nimmt der Kursleiter dazu

---

Stellung. Das heißt, er versucht (bestenfalls mit Hilfe der Teilnehmer) Wege zu finden Befürchtungen zu beseitigen bzw. Erwartungen sowie Hoffnungen gerecht zu werden (vgl. Kaluza, 2004, S.76).

*d) Die Gruppenregeln (10 min)*

Bereits im ersten Treffen sollten Gruppenregeln (siehe Anhang II) aufgestellt und besprochen werden. Diese bilden die Basis der Zusammenarbeit. Besonders wichtig ist der Aspekt der Schweigepflicht bezüglich aller persönlichen Informationen. Jeder Teilnehmer sollte sich sicher sein, dass keine Informationen, die er innerhalb des Kurses preisgibt, nach außen getragen werden (vgl. Reschke et al., 2000, S.4/ vgl. Wagner-Link, 2001, S. 25).

*e) Was ist Stress? (25 min)*

In diesem Teil der Kursstunde geben die Teilnehmer einen kurzen Einblick in ihr Stressverständnis. Dazu fordert der Kursleiter zu einem Brainstorming auf. Derweil sollen die Teilnehmer bestimmte Sätze fortführen. Einige Beispiele dafür sind: Wenn ich im Stress bin, dann...; Ich gerate in Stress, wenn...; Ich setze mich selbst unter Stress, indem... usw. Der Kursleiter versucht anschließend, die gesammelten Informationen mittels der „Stress-Ampel“ von Kaluza (siehe Anhang III) in die drei zentralen Aspekte des Stressgeschehens (Stressoren, individuelle Stressverstärker und Stressreaktionen) einzuordnen. Das Ziel ist es, die Teilnehmer für das Thema Stress zu sensibilisieren und ihnen einen Einstieg zu geben (vgl. Kaluza, 2004, S.73f).

*f) Blitzlicht (5 min)*

Innerhalb des Blitzlichtes haben die Teilnehmer die Chance, sich über ihre ersten Eindrücke und Gedanken zu äußern. Dies stellt ein Feedback für den Kursleiter dar und ermöglicht den Teilnehmern, eventuell aufgetretene Probleme anzusprechen (vgl. Reschke et al., 2000, S.5).

---

## 3.2 Kurseinheit 2: Stresscheck

### *Ziel und Inhalt*

Das Ziel des Stresschecks besteht darin, dass die Teilnehmer eigene Stressoren zu erkennen lernen und sich über Prozesse innerhalb des Körpers während einer Stresssituation bewusst werden. Das Identifizieren von persönlichen Stressoren und Stresssignalen steht im Vordergrund. Außerdem werden die Teilnehmer an das Thema Entspannungsübung herangeführt.

#### *a) Mein persönlicher Stress (10 min)*

Nach der Begrüßung stellt der Kursleiter die Aufgabe, dass jeder Teilnehmer über eine individuelle Stresssituation unter den Gesichtspunkten Situation, Orte, Menschen, Zeiten, usw. sprechen soll. In der Auswertung stellt der Kursleiter dar, dass es unterschiedliche Kategorien von Stressoren gibt (vgl. Reschke et al., 2000, S.10). So werden sie gemäß Lazarus in Stressoren der Herausforderung, Gefahr und Schaden bzw. Verlust eingeteilt. Besonders belastend sind allerdings Stressoren die alltäglich auftreten. Mittels eines kurzen Stresstest (siehe Anhang IV-V) ermitteln die Teilnehmer ihre persönlichen alltäglichen Belastungen (vgl. Wagner-Link, 2001, S. 44/ vgl. Kaluza, 2004, S.121).

#### *b) Persönliche Stressreaktionen (30 min)*

Der Kursleiter erteilt Informationen über die biologischen Abläufe des Körpers innerhalb einer Stresssituation. Er nimmt Bezug auf das allgemeine Adaptionsmodell von Selye sowie auf Cannons Flight- and -Fight-Theorie. Das Hauptaugenmerk liegt auf den körperlichen Reaktionen, die eine Stresssituation auslöst. Des Weiteren wird verdeutlicht, dass darüber hinaus noch weitere Stressreaktionsebenen existieren. Die Einteilung erfolgt in kognitive, emotionale, vegetative, muskuläre und behaviorale Reaktionen.

Die Teilnehmer bekommen ein Arbeitsblatt (siehe Anhang VI) ausgeteilt, mit dem sie ihre typischen Stresssignale ermitteln können. In Gruppen können die Teilnehmer über ihre jeweiligen Stresssignale diskutieren und diese in Form einer Wandzeitung darstellen. Hierbei soll bereits in die einzelnen Ebenen



---

eingeteilt werden. Eine Diskussion über eventuelle Konsequenzen wird in Anschluss angeregt. (vgl. Wagner-Link, 2001, S. 56ff)

*c) Stressbewältigungsmethoden (10 min)*

Mithilfe von einem Brainstorming recherchiert der Kursleiter die bisherigen Kenntnisse der Teilnehmer über Stressbewältigungsmethoden. Es wird erklärt, dass im Laufe des Kurses unterschiedliche Entspannungstechniken vorgestellt werden, die die persönlichen Stressbewältigungskapazitäten erweitern sollen.

*d) Progressive Muskelentspannung (25 min)*

Der amerikanische Physiologe Edmund Jacobsen beschrieb 1929 erstmals die Methode der Progressiven Muskelentspannung. Er ging davon aus, dass ein Zustand der Ruhe bzw. Entspannung am offensichtlichsten und zuverlässigsten in einer Reduzierung des neuromuskulären Tonus sichtbar wird. In der Umkehrung wird durch eine Reduktion der muskulären Verspannung auch die Aktivität im zentralen Nervensystem verringert. „Dies bedeutet, daß sich zentralnervöse, mentale Prozesse und periphere, muskuläre Veränderungen wechselseitig beeinflussen.“ Entsprechend dieser theoretischen Grundannahme Jacobsons ist das Ziel des Entspannungsverfahrens eine willentliche, kontinuierliche Reduzierung der Spannung einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparates. Die praktizierende Person soll sich ihrer Muskelverspannungen bewusst werden und lernen, sie zu entspannen. Diese Sensibilisierung der Muskelsinne ist laut Jacobson das Hauptziel der Progressiven Muskelentspannungen. Das Basisverfahren beinhaltet die sukzessive Anspannung einzelner Muskelgruppen für eine Dauer von 1 bis 2 Minuten. Die gesamte Aufmerksamkeit liegt hierbei auf der Anspannung der Muskeln. Danach wird die kontrahierte Muskelgruppe für die Dauer von 3 bis 4 Minuten maximal entspannt. Die Instruktionen beginnen im oberen Bereich des Bewegungsapparates hinüber bis zum unteren Bereich. Danach folgt die Kopfregion. Wichtig ist die Wahrnehmung des gesamten Prozess. Es gibt viele verschiedene Abwandlungen des Basisverfahrens bezüglich Dauer und welche Muskelgruppen angespannt werden, wobei das Grundprinzip aber immer das

---

Gleiche ist. Das Verfahren wird zudem effektiv bei Angststörungen und Schmerzzuständen angewandt (vgl. Hamm, 2000, S. 305ff). Der Kursleiter fordert die Teilnehmer dazu auf, eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen und führt dann eine Kurzform der Progressive Muskelentspannung (siehe Anhang VII) durch.

*e) Blitzlicht (5 min)*

Zum Schluss der Einheit werden die Teilnehmer gebeten, ihre Gedanken und Empfindungen mitzuteilen. Weiterhin stellt der Kursleiter eine Hausaufgabe. Die Kursteilnehmer werden dazu aufgefordert, sich Gedanken über die Vermeidung von Stressoren zu machen und wie sie anhand von den bereits gelernten Informationen besser im Alltag handeln können.

### 3.3 Kurseinheit 3: Stress ist Kopfsache

*Ziel und Inhalt*

Das Ziel der Kurseinheit ist die Erkenntnis der Teilnehmer, dass negative gedankliche Bewertungsprozesse maßgeblich Stressreaktionen verstärken können. Ebenfalls soll zur Reflexion über eigene stressverstärkende Kognitionen angeregt werden. Als Entspannungsverfahren wird das Autogene Training in Kombination mit einer Atemübung vorgestellt.

*a) Der Zusammenhang zwischen Kognitionen und Stress (30 min)*

Um das Thema Kognition und Stress einzuleiten, stellt der Kursleiter die Geschichte „Tod im Kühlcontainer“ (siehe Anhang VIII) vor. Die Gruppenmitglieder haben nun die Möglichkeit, ihre Gedanken und Meinungen über diese Geschichte zu äußern. Der Leiter stellt die Frage in den Raum, warum der Mann trotz ungefährlichen Umständen dennoch gestorben ist. Diese Geschichte expliziert, inwiefern sich Vorstellungen, Gedanken und Einstellungen auf emotionale und körperliche Reaktionen auswirken können. Damit die Teilnehmer selbst den Einfluss von kognitiven Prozessen auf körperliche Reaktionen in Erfahrung bringen, wird die Vorstellungsbildung

---

„Zitrone“ (siehe Anhang IX) durchgeführt. In diesem Zusammenhang handelt es sich bei den kognitiven Prozessen, um das innere Vorstellungsbild einer Zitrone. Die darauf folgende körperliche Reaktion ist auftretender Speichelfluss. Nach der Durchführung der Übung schildern die Teilnehmer ihre Erlebnisse. Bestenfalls trat tatsächlich ein vermehrter Speichelfluss ein. Nach dieser einfachen Vorstellungsübung werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, diesen Kontext auf die persönlichen Erfahrungen mit körperlichen Stressreaktionen zu übertragen (vgl. Kaluza, 2004, S. 109).

*b) Ermittlung von Stressverstärkern (20 min)*

Die vorangegangene Übung dient als Einstimmung auf das Thema Kognitionen als Stressverstärker. Nachdem die Gruppenmitglieder realisiert haben, dass Kognitionen einen entscheidenden Einfluss auf körperliche Reaktionen haben, werden sie dazu animiert, sich mit ihren persönlichen stressverschärfenden Gedanken auseinanderzusetzen. Dazu stellt der Kursleiter die 5 Stressverstärker vor, die meistens hinter diesen Gedanken stehen (siehe Anhang X). Dabei handelt es sich um absolutistisch überhöhte Wünsche oder Bedürfnisse, die die Wahrnehmung und Interpretation von konkreten Anforderungssituationen beeinflussen. Mit Hilfe eines Fragebogens (siehe Anhang XI-XII) fordert der Kursleiter die Teilnehmer dazu auf, ihre Stressverstärkerprofile zu erstellen. Danach werden die einzelnen Ergebnisse vorgestellt und besprochen (vgl. Kaluza, 2004, S.110f).

*c) Analyse einer Stresssituation nach Stressverstärker (15 min)*

Nachdem die Teilnehmer ihre individuellen Stressverstärker ermittelt haben, werden sie dazu aufgefordert, sich in Gruppen zu finden und sich über ihre Feststellungen auszutauschen. Hierbei sollte eine unspezifische Stresssituation herangezogen und nach individuellen Stressverstärkern analysiert werden. Dabei steht die Erkenntnis der Teilnehmer über das Wirken von Kognitionen und Bewertungen innerhalb der belastenden Situation im Mittelpunkt. Dieser Zusammenhang sollte von dem Kursleiter nochmals expliziert werden.

---

*d) Autogenes Training (20 min)*

Das Autogene Training resultiert aus der Hirnforschung des berühmten Hirnphysiologen Oskar Vogt. Es ist ein systematisches Programm, was darauf abzielt, den Körper und den Geist so zu trainieren, dass sie auf Kommando hin schnell und wirkungsvoll zum ausbalancierten Normalzustand zurückkehren und entspannen. Die aus dem Gleichgewicht geratenen emotionalen, mentalen und physikalischen Prozesse im Körper werden mittels Autogenem Training normalisiert. Autogenes Training beinhaltet das Erreichen eines Entspannungszustands durch das Denken an Schwere und Wärme im Körper. Es impliziert unterschiedliche Übungsarten, die sich auf den Körper konzentrieren sowie meditative Übungen, die sich mit dem Geist befassen. Bei der Durchführung der Übung sollte eine passive Konzentration eingenommen werden, wobei der Geist zwar wach ist, aber nicht analysiert (vgl. Davis et al., 1999, S.151f).

Der Kursleiter fordert die Gruppenmitglieder dazu auf, eine entspannte Haltung einzunehmen und führt die Übung (siehe Anhang XIII) durch.

*e) Blitzlicht mit Hausaufgabe (5 min)*

Zum Ende des Kurses bekommen die Teilnehmer die Gelegenheit, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Weiterhin bekommen sie bis zu der nächsten Kurseinheit die Aufgabe, eine bis dahin aufgetretene Stresssituation zu analysieren. Als Hilfestellung erhalten sie ein Arbeitsblatt (siehe Anhang XIV). Die Situation wird nach Stressoren, Bewertungen und Reaktionen aufgeschlüsselt.

### 3.4 Kurseinheit 4: Problemlöstraining

*Inhalt und Ziel*

Diese Einheit impliziert die Erkenntnisse aus den zwei vorangegangenen Kurseinheiten. Ziel ist es, die Teilnehmer auf Stresssituationen und ihren individuellen Reaktionen zu sensibilisieren. Ebenso werden die Teilnehmer dazu angeregt, gemeinsam nach jeweiligen Bewältigungsstrategien zu suchen.

---

Damit es den Teilnehmern leichter fällt kognitiv mit Stresssituationen umzugehen, werden stressmindernde Gedanken formuliert und im Alltag verankert.

*a) Auswertung der Hausaufgabe (20 min)*

Zum Anfang wird das Arbeitsblatt mit der jeweiligen Stressanalyse ausgewertet. Der Sinn dieser Übung besteht darin, dass die Teilnehmer genaue Erkenntnisse über die belastende Situation und die eigene Reaktion erhalten, damit sie spätere Stresssituationen frühzeitig erkennen können. Der Kursleiter regt die Teilnehmer dazu an, ihre Erfahrungen mit der Selbstbeobachtung innerhalb kleiner Gruppen auszutauschen. Wichtig ist es, dass der Kursleiter klarstellt, dass ein genaues Verständnis der belastende Situation den ersten bedeutenden Schritt zu der individuellen Bewältigung darstellt, jedoch noch nicht die ultimative Lösungsstrategie ist (vgl. Kaluza, 2004, S.123ff).

*b) Ideen der Bewältigung per Brainstorming sammeln (40 min)*

Im zweiten Schritt werden Lösungsmöglichkeiten gesammelt, um dem Stress entgegenzuwirken. Hierfür werden mit Hilfe eines Brainstormings viele verschiedene Ideen ermittelt. Dabei steht nicht die Qualität der Vorschläge sondern die Quantität im Vordergrund. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei kann es sich um Vorschläge handeln, die auf ein verändertes Verhalten gegenüber anderen abzielen, sich auf die Veränderung situativer Aspekte beziehen oder auch Umbewertungen der Stresssituation beinhalten. Die Teilnehmer werden dazu angeregt, die Vorschläge zu kombinieren oder gegebenenfalls zu verbessern. Es ist wichtig, dass es keine „falschen“ Vorschläge gibt, denn Kritik und Bewertungen hemmen die Kreativität der Teilnehmer. Wenn das Brainstorming abgeschlossen ist, wird jeder Teilnehmer dazu aufgefordert, aus den Ideen der Bewältigungsstrategien diejenigen auszusuchen, die seiner Meinung nach, am ehesten zur Stressminderung beitragen können. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die ausgewählten Ideen nach eigener Einschätzung auch durchführbar sind. Zudem sollte es sich um eine Positivauswahl handeln. Das heißt, alle Vorschläge sollten als potentielle

---

Strategien angesehen und keine verworfen oder durchgestrichen werden. Das ist wichtig, weil so die Ideen der anderen Teilnehmer wertgeschätzt werden und zum anderen können die Ideen, die jetzt als unplausibel erscheinen, in einer Neubewertung als erfolgreich angesehen werden. Wenn jeder Teilnehmer seine individuellen Bewältigungsstrategien ermittelt hat, wird er dazu angeregt, diese in der nächsten Woche anzuwenden (vgl. Kaluza, 2004, S.131ff).

*c) Stressmindernde Gedanken ein- und ausatmen (25 min)*

Damit Stresssituationen relativiert werden können, sollten die Teilnehmer lernen, stressmindernde Gedanken zu entwickeln. Für selbstverständlich angenommene Bewertungen über Personen oder Situationen werden hinterfragt und durch alternative Bewertungen ersetzt. Innerhalb der Gruppe werden verschiedene Fragen zur kognitiven Umstrukturierung gesammelt. Der daraus resultierende, stressmildernde Gedanke sollte prägnant, persönlich positiv und in der Gegenwart formuliert sein. Um diesen Gedanken mit dem Verhalten zu verknüpfen wird die Übung „Stressmindernde Gedanken ein- und ausatmen“ durchgeführt (siehe Anhang XV). Durch häufiges Wiederholen (z.B. 20 mal täglich vor sich hin sagen, in der Dusche vor sich hin singen, usw.) wird der stressmindernde Gedanke im Alltag verfestigt. Ebenfalls soll er gezielt in belastenden Situationen eingesetzt werden (vgl. Kaluza, 2004, S. 114).

*e) Blitzlicht (5 min)*

Zum Schluss haben die Teilnehmer erneut die Gelegenheit, sich über den Verlauf des Kurses zu äußern und Anregungen zur Verbesserungen zu geben.

## 5.5 Kurseinheit 5: Was macht mich aus? I

### *Ziel und Inhalt*

Die Teilnehmer werden durch Materialien, Übungen und Diskussionen dazu ermuntert, ihr bisheriges Leben Revue passieren zulassen, damit sie erkennen, warum sie heute sind wie sie sind.

---

*a) Bilanzierung des Problemlösetrainings (15 min)*

Nun erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit Rückmeldung über den Erfolg der durchgeführten Schritte zu geben. Falls Schwierigkeiten aufgetreten sind, sollten diese nach Ursachen analysiert und nach Lösungsmöglichkeiten gesucht werden. Aber auch positive Bewältigungen sollten nochmals reflektiert werden, damit die positiven und hilfreichen Aspekte der einzelnen Problemlöseschritte herausgestellt werden können (vgl. Kaluza, 2004, S.135f).

*b) Biographische Reprise (10 min)*

Diese Übung wird durchgeführt, um den Teilnehmern einen Blick auf ihre Vergangenheit zu ermöglichen. Um vergangene Zeiten neu aufleben zu lassen, werden erinnerungsträchtige Materialien zur Verfügung gestellt. Darunter können sich repräsentative Bilder von Produkten, Autotypen, Veranstaltungen, anderen Ländern usw. befinden. Es können auch reale Gegenstände wie beispielsweise Eintrittskarten, Etiketten, Urkunden, Zeitungen, Schallplatten zur Verfügung gestellt werden. Das Angebotsspektrum sollte an die Gruppe der Kursteilnehmer nach Alter, Berufsgruppe usw. angepasst werden (vgl. Reschke et al., 2000, S.39).

*c) Meine Lebensräume (60 min)*

Nachdem sich die Teilnehmer anhand diverser Gegenstände aktiv mit ihrer Vergangenheit auseinandergesetzt haben, folgt eine erlebnisorientierte und emotionale Übung, die sich mit dem Selbstbild der Teilnehmer befasst. Dazu benötigen die Teilnehmer Zeichenblätter und verschiedene Zeichenutensilien. Der Kursleiter fordert sie dazu auf, eine bequeme Haltung einzunehmen und die Aufmerksamkeit auf seine Stimme zu richten. Er trägt nun den Text „Meine Lebensräume“ (siehe Anhang XVI) vor. Der Text enthält bereits die Arbeitsanweisung. Nachdem die Teilnehmer ihre Bilder fertig gestellt haben, werden diese an eine Pinnwand gehängt. Jeder Teilnehmer bekommt nun die Möglichkeit, sein Bild zu erklären. Die anderen Gruppenmitglieder äußern ihre Meinung und erläutern ihre Gedanken und Gefühle, die das gezeigte Bild in

---

ihnen erzeugt. Das Ziel der Übung ist, dass die Teilnehmer über die Entwicklung des eigenen Ichs reflektieren (vgl. Reschke et al., 2000, S.39).

*d) Blitzlicht (5 min)*

Innerhalb des Blitzlichtes erfragt der Kursleiter die Gedanken und Meinungen der Kursteilnehmer und verweist auf die nächste Kursstunde.

### 3.6 Kurseinheit 6: Was macht mich aus? II

#### *Ziel und Inhalt*

Aufbauend auf die vorangegangene Kursstunde werden nun die gegenwärtigen, persönlichen Ressourcen hervorgehoben. Dabei wird über die eigene Identität sowie Rollenidentifikation reflektiert. Außerdem vermittelt der Kursleiter, inwiefern die soziale Unterstützung, bei der Vorbeugung und Bewältigung von stresserzeugenden Situationen, von Bedeutung ist.

*a) Das Buch meines Lebens (40 min)*

Die Teilnehmer werden dazu aufgefordert, ein Buch über ihr gegenwärtiges Leben zu konzipieren. Die Art der Gestaltung des Buches liegt im Ermessen der Teilnehmer, allerdings sollten sie berücksichtigen, dass ihr Buch die wesentlichen Züge ihrer Person hervorheben. Das Buch kann beispielsweise in unterschiedliche Kapitel eingeteilt werden wie Familie, Freunde, Arbeit, Aktivitäten und Hobbys. Diese Kapitel können klar abgegrenzt oder in Beziehung zueinander gesetzt werden. Mittels farblicher Ausgestaltung ist es möglich, die emotionalen Beziehungen zwischen den Aktivitätsfeldern zu verdeutlichen. Damit die inhaltlichen Aspekte der einzelnen Bereiche dargestellt werden, regt der Kursleiter die Teilnehmer dazu an, zutreffende Rollenbeschreibungen, Titel oder Figuren für ihre einzelnen Kapitel zu finden. Das Ziel ist es, dass sich die Teilnehmer über die unterschiedlichen Rollen, die sie verkörpern und welche miteinander interagieren, bewusst werden. Nachdem jedes Buch einen passenden Gesamttitel erhalten hat, werden sie innerhalb der Gruppe vorgestellt. Dabei stehen die inhaltlichen Schwerpunkte und Akzente im



---

Mittelpunkt. Der Kursleiter erläutert anschließend, dass die eigene Identität selbst Stressquelle sein kann. Sie hilft aber auch dabei, belastende Situationen durch Handeln zu bewältigen und sie kann Stressbelastetheit von vornherein elastisch abpuffern. Die elastische Stabilität der Persönlichkeit ist abhängig von der persönlichen Identität. Diese beinhaltet die Einheit aus dem Selbstwertgefühl, dem Selbstbild und dem Erleben eigener Wirksamkeit. Es ist die erlebte Individualität über zeitliche Perioden hinweg. Die eigene Identität besitzt viele Teilidentitäten. Infolgedessen beeinträchtigen Krisen und Veränderungen nicht die gesamte Identität sondern lediglich eine Teilidentität. Die anderen intakten Lebensbereiche dienen dem Menschen der Sinnerfüllung, Kraft und Rückhalt. Es ist wichtig zu erkennen, dass sich die eigene Identität ständig verändert und viel Aufmerksamkeit benötigt. Somit sollten die Teilnehmer offen für neue Erfahrungen sein und Veränderungsbereitschaft zeigen (vgl. Reschke et al., 2000, S.48ff)

*b) Gemeinsam geht es besser (10 min)*

Für diese Übung wird ein Kursteilnehmer mittleren Gewichts dazu gebeten, sich zur Verfügung zu stellen. Dieser Teilnehmer stellt nun eine hilfsbedürftige Person dar. Ein anderer Teilnehmer wird darum gebeten, den Hilfsbedürftigen hochzuheben. Im Anschluss des Versuches werden beide Personen gefragt, wie sie die Situation empfunden haben und welche Gedanken ihnen dabei durch den Kopf gingen. Nun wird ein weiterer Teilnehmer dazu aufgefordert, beim Hochheben des Bedürftigen zu helfen. Die Zahl der Helfenden wird stetig erhöht. Schließlich werden sie abermals nach ihren Gedanken und Gefühlen befragt. Das Ziel der Übung ist die Verdeutlichung, dass schwierige Aufgaben gemeinsam besser bewältigt werden können, als alleine. Zudem hat auch der Hilfsbedürftige ein sicheres Gefühl, wenn sich mehrere um sein Wohl kümmern. Die Teilnehmer sollen zu der Erkenntnis kommen, dass ein gemeinsames Zusammenwirken viele Aufgaben bzw. Situationen erleichtert (vgl. Reschke et al., 2000, S.55)

---

*c) Mein soziales Netzwerk (30 min)*

Die folgende Übung dient der Ermittlung von sozialen Netzwerken. Der Kursleiter erklärt, dass soziale Geborgenheit bzw. Unterstützung ein protektiver Faktor als auch ein Stress-Puffer ist und somit stellt sie eine wichtige Ressource für die Stressbewältigung dar. Es ist wichtig, den Kontakt zu Menschen, die eine positive Erlebens-, Gefühls und Verhaltensbilanz fördern, aufrechtzuerhalten und solche, die zusätzlich Stress erzeugen, zu vermeiden. Deshalb sollen die Teilnehmer sich Gedanken über die Komponenten ihres sozialen Netzwerkes machen. Hierfür werden sie dazu aufgefordert ihre sozialen Beziehungen mittels eines Schema darzustellen. Die einzelnen Beziehungen werden in die Bereiche Familie, Freunde, Kollegen und Nachbarn eingeteilt. Ebenso werden die einzelnen Bereiche in die Ebenen Kern, Mitte und Rand gegliedert. Die erarbeiteten Beziehungssysteme werden innerhalb von Kleingruppen vorgestellt und diskutiert. Weiterhin erfragt der Leiter, inwiefern soziale Unterstützung, nach Meinung der Kursteilnehmer, als stressreduzierende Ressource wirken kann. Die gesammelten Ideen können anhand einer Wandzeitung festgehalten werden (vgl. Reschke et al., 2000, S.55).

*d) Blitzlicht (10 min)*

Die Teilnehmer werden dazu ermuntert eine Kontaktwunsch-Hierarchie zu erstellen, damit sie sich der unterschiedlichen Bedeutung der einzelnen Personen bewusst werden. Darüber hinaus werden die Kursteilnehmer dazu motiviert, bestehende Kontakte zu intensivieren oder sich zusätzlich welche zu schaffen (vgl. Reschke et al., 2000, S.55). Das Blitzlicht dient der Reflexion über die Kursstunde. Die Teilnehmer bekommen die Möglichkeit sich über das Erlebte bzw. Erlernte zu äußern.

---

### 3.7 Kurseinheit 7: Achtsamkeit im Leben

#### *Ziel und Inhalt*

Die Menschen reagieren in ihrem Alltag einfach nur noch, anstatt bewusst zu agieren. Das Ziel dieser Kurseinheit ist es, die Teilnehmer zur mehr innerer Achtsamkeit anzuregen. Dafür werden ihnen die Achtsamkeitsprinzipien, die Gehmeditation und der Body-Scan nach Kabatt-Zinn vorgestellt.

#### *a) Blitzlicht bisheriger Kursgewinn (5 min)*

Da nun weit über die Hälfte des Kurses vorbei ist, fasst der Kursleiter zusammen, was bisher in dem Kurs besprochen wurde und in welchem Kontext die einzelnen Einheiten miteinander stehen. Ebenfalls sollte er in Erfahrung bringen, inwieweit die Teilnehmer neu Gelerntes bereits umsetzen können und was ihnen leicht oder schwer gefallen ist. Sie sollen auch schildern, ob sie sich in der Gruppe und mit der Vorgehensweise des Leiters wohlfühlen. Weiterhin wird ermittelt, inwiefern sich die Erwartungen, Befürchtungen und Hoffnungen, die in der ersten Kurseinheit geäußert wurden, bestätigen oder widerlegen.

#### *b) Einführung Achtsamkeit : Atemexperiment (10 min)*

Es ist etwas ganz natürliches, den sogenannten Autopiloten anzuschalten. Ständig kreisen die Gedanken um vergangene oder zukünftige Sachen bzw. Ereignisse. Zudem lässt man sich sehr schnell ablenken. Um dieses den Teilnehmern bewusst zu machen, wird ein kleines Experiment durchgeführt. Der Kursleiter fordert die Teilnehmer auf, 3 Minuten lang nur ihren Atem zu beobachten. Hierfür sollten die Teilnehmer ihre Augen schließen und sich gerade auf ihrem Stuhl aufrichten. Die Position sollte angenehm sein und der Atem gut fließen können. Wichtig ist es, das Abschweifen durch andere Gedanken zu unterbinden. Das heißt, einschleichende Gedanken sollten nicht bewertet und wieder losgelassen werden. Nach der Übung werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen (vgl. Kabat- Zinn, 1994, S.37).

---

*c) Die Achtsamkeitsprinzipien (10 min)*

In der Achtsamkeitslehre werden unterschiedliche Prinzipien vermittelt. Der Kursleiter versucht, diese Prinzipien den Teilnehmern nahe zubringen. Er benennt sie und erfragt, was sich die Teilnehmer unter den einzelnen Aspekten vorstellen. Nachdem die einzelnen Punkte angesprochen und vorgestellt wurden, erläutert der Kursleiter die Wichtigkeit von Achtsamkeit im Alltag.

*d) Gehmeditation (15 min)*

Damit die Achtsamkeit auch im Alltag der Teilnehmer ein Platz findet, wird die Meditation im Gehen vorgestellt. Hierbei wird die gesamte Aufmerksamkeit auf das Gehen und alle damit verbundenen Empfindungen gelenkt. Die Teilnehmer werden dazu aufgefordert, sich innerhalb des Raumes zu bewegen. Anfänglich sollen sie versuchen, bewusst zu fühlen, wie ein Fuß auf den Boden gesetzt und belastet wird, wie sie das Gleichgewicht verlagern und das andere Bein heben, um anschließend den Fuß auf den Boden zu setzen. Wenn die Gedanken abschweifen, werden sie gemäß den Achtsamkeitsprinzipien wieder zurückgeholt. Damit die Teilnehmer nicht so schnell abgelenkt werden, können sie sich einen Punkt im Raum suchen, den sie fokussieren. Das Gehen wird als etwas ganz Selbstverständliches angesehen, wenn man jedoch dem Vorgang mehr Aufmerksamkeit schenkt, dann erkennt man zum Beispiel, dass der Körper eine außerordentliche Gleichgewichtsleistung vollbringt. Es ist nicht bedeutend irgendein Ziel zu erreichen und da es nichts gibt, das Interesse erwecken könnte, beruhigen sich die Gedanken mit der Zeit. Die Schnelligkeit des Gehens ist unbedeutend. Falls es schwer fällt, bei einer schnelleren Gangart die Aufmerksamkeit allein auf die Füße zu richten, dann kann diese auch auf den ganzen Körper ausgedehnt werden. Es ist jedoch wichtig, dass die Aufmerksamkeit auf einen Aspekt des Gehens gerichtet wird, das heißt, entweder auf die Füße, dem Atem oder dem ganzen Körper. Die Teilnehmer sollen sich ein Schritttempo aussuchen, indem ihre Aufmerksamkeit am größten ist. Nach der Meditation werden die Teilnehmer dazu aufgefordert ihre Befindlichkeit zu schildern. Wenn sie diese Meditation in den Alltag übertragen, sollten sie diese anfangs innerhalb eines unbeobachteten Umfeldes ausführen.

---

Wenn sie die Gehmeditation öfters wiederholen und sich sicher fühlen, können sie sie im Alltag anwenden, wie beispielsweise beim Einkaufen (vgl. Kabat-Zinn, 1994, S.117).

*e) Der Body-Scan (45 min)*

Der so genannte Body-Scan ist eine sehr intensive Körpererfahrung, bei dem der Körper bis ins kleinste Detail abgetastet wird. Der Zweck dieser Übung ist, seine Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Körperregionen zu lenken und in diese hinein- und wieder herauszuatmen. Jeder Teil des Körpers soll gespürt werden. Die Muskeln im Körper lockern sich durch das bewusste Loslassen aller körperlichen Empfindungen und aller damit verbundenen inneren Gedanken und Bilder. Mit der zusätzlichen Vorstellung, dass mit jedem Ausatmen alle Müdigkeit und Mattigkeit aus dem Körper strömt und beim Einatmen dem Körper zusätzlich Energie und Lebenskraft zugeführt wird, kann die Übung unterstützt werden. Die Ziele des Body-Scan sind unter anderem, die Freisetzung von angestauten Spannungen, das Erlernen von innerer Ruhe und die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit (vgl. Kabat-Zinn, 1994, S.83f). Der Kursleiter instruiert die Teilnehmer für diese Übung (siehe Anhang XVII).

*f) Blitzlicht (5 min)*

Nachdem in dieser Kursstunde das Thema Achtsamkeit angesprochen wurde, haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre Empfindungen und Gefühle zu äußern.

### 3.8 Kurseinheit 8: Genussstraining

*Ziel und Inhalt*

Der Genuss spielt bei der Stressbewältigung eine gewichtige Rolle. Das Ziel des Genussstrainings ist es, einen Ausgleich für bestehende Belastungen und den Aufbau von regenerierenden Aktivitäten zu schaffen. Die Handlungskompetenzen und das Wissen, im Umgang mit Wohlbefinden und positiven Emotionen, sollen vergrößert werden.

---

*a) Blitzlicht (10 min)*

Das Blitzlicht dient dazu, die bisherigen Erfahrungen bzw. eventuelle Erfolge der erlernten Entspannungstechniken zu ermitteln. Ebenfalls wird die Technik der Signalpunkte eingeführt. Diese sind dazu da, den Teilnehmern die Anwendung der Entspannungstechniken im Alltag zu erleichtern. Die Teilnehmer werden aufgefordert, farbige Klebepunkte auf alltägliche Gegenstände anzubringen. Sie sollen die Teilnehmer daran erinnern, innezuhalten und ihre Aufmerksamkeit auf ihren Körper zu richten. Sie sollen ihre aktuellen Spannungszustände einschätzen und eventuell kurze Entspannungsübungen durchführen. Die Signalpunkte können, je nach Farbe, individuell eingesetzt werden. Das heißt, ein roter Punkt kann „Stopp“ oder ein grüner Punkt kann „Entspann dich“ darstellen (vgl. Reschke et al., 2000, S.47/ vgl. Kaluza, 2004, S.98)

*b) Phantasiereise (15 min)*

Zur Einführung in das Thema Genussstraining wird eine aktive Imagination durchgeführt. Die Teilnehmer werden dazu aufgefordert, die Augen zu schließen und sich während der Phantasiereise auf ihre Empfindungen im Körper und ihre Vorstellungen zu konzentrieren. Im Anschluss werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, die mit der Imagination verbundenen Gefühle vorzutragen und zu analysieren (vgl. Reschke et al., 2000, S.32f)

*c) Genussregeln (25 min)*

Um besser genießen zu können, sollten sich die Teilnehmer bestimmter Genussregeln (siehe Anhang XVIII) bewusst sein. Der Kursleiter regt zur Ausarbeitung bzw. Erweiterung der Genussregeln an, indem er die Teilnehmer dazu auffordert, sich über die Erzeugung positiver Emotionen in bestimmten Situationen bewusst zu werden. Es wird die Frage in den Raum gestellt, was für die jeweiligen Teilnehmer wichtig für den Genuss ist und was es dazu bedarf. Die gesammelten Ideen können auf einer Tafel bzw. Flipchart gesammelt und ausgewertet werden. Das Ziel ist die Erweiterung der individuellen Genussfähigkeit (vgl. Kaluza, 2004, S.146/ vgl. Hanke, 2007, S.45).

---

*d) Tisch voller Sinneseindrücke (30 min)*

Ein großes Angebot von Sinneseindrücken wird in der folgenden Übung verwendet. Den Teilnehmern stehen viele unterschiedliche Materialien bzw. Gegenstände zur Verfügung, aus denen sie sich eins aussuchen dürfen, welches im Augenblick ein positives Gefühl in ihnen auslöst. Dabei ist zu berücksichtigen, dass den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben wird, alle ihre Sinneswahrnehmungen anzuwenden. Dabei sollen sie die Oberflächenbeschaffenheit, die Farbintensität, den Duft usw. beschreiben. Der Kursleiter appelliert an die Teilnehmer, über ihre Bilder, Eindrücke und Vorstellungen, die beim jeweiligen Umgang mit dem gewählten Material entstanden sind, zu erzählen. Das Genießen steht im Vordergrund (vgl. Reschke et al., 2000, S.33/ vgl. Kaluza, 2004, S.147f).

*e) Alltagsbezug (5 min)*

Der Kursleiter versucht, die Kursteilnehmer dazu anzuregen, die Genussregeln im Alltag anzuwenden. Dafür stellt er die Aufgabe, dass sich die Teilnehmer etwas Schönes vornehmen und dieses auch bis zur nächsten Kursstunde zu tun. Dabei stehen die Genussregeln im Vordergrund.

*f) Blitzlicht (5 min)*

Zum Schluss der Einheit werden die Teilnehmer gebeten, ihre Gedanken und Empfindungen mitzuteilen.

### 3.9 Kurseinheit 9: Zeitmanagement und Zielsetzung

#### Ziel und Inhalt

Eine optimale Zielsetzung und ein effizientes Zeitmanagement erleichtern das tägliche Leben enorm und sie verringern das allgemeine Stresspotential. Deshalb ist es wichtig, über persönliche Werte und Zielvorstellungen zu reflektieren und diese zu klären. Die Teilnehmer lernen Prioritäten zu setzen und entsprechend dieser im Alltag zu handeln.

---

*a) Das Problem des chronischen Zeitmangels (15min)*

Zum Einstieg in das Thema stellt der Kursleiter die Geschichte aus dem Zen-Buddhismus vor (siehe Anhang XIX). Die Teilnehmer werden dazu angeregt, ihre Gedanken und Gefühle zu äußern. Das chronische Gefühl des Zeitdrucks und der ständige Zeitmangel sind nicht nur vielfacher Auslöser für Belastungsreaktionen, sondern sie behindern auch, die palliative und regenerative Stressbewältigung. Eine effiziente und ökonomische Zeitplanung findet wahrscheinlich bei den Teilnehmern meistens nicht statt. Jedoch ist das Ziel nicht, ein gefülltes sondern ein erfülltes Leben zu haben, das eine ausgewogene Balance zwischen Freizeit und Arbeit sowie Zeit für sich und Zeit für Andere impliziert (vgl. Kaluza, 2004, S.166).

*b) Methoden der Prioritätensetzung*

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen und souveränen Umgang mit der Zeit liegt darin, Prioritäten zu setzen. Damit die Teilnehmer bei der großen Anzahl von Aufgaben des täglichen Lebens nicht den Überblick verlieren, sollen sie lernen, ihre Tagesplanung zu effektivieren. Es gibt verschiedene Methoden um im Alltag Prioritäten zu setzen. Dazu gehören unter anderem: das A-B-C-Schema, das Eisenhower-Prinzip, das Pareto-Prinzip und die Anfertigung von To-Do-Listen (siehe Anhang XX) (vgl. Koenig et al., 2001, 29ff). Der Kursleiter erläutert die einzelnen Prinzipien und animiert die Gruppenmitglieder, sie in ihren Alltag zu integrieren.

*c) Werte erkennen und setzen*

Die Entscheidung, was den Teilnehmern am wichtigsten ist und was sie sich wünschen, ist der erste Schritt zu einem effektiveren Zeitmanagement. Für die meisten Menschen liegen ihre Lebensschwerpunkte unter anderem bei der Familie, den Freunden, der Gesundheit, der Karriere, der Freizeit oder dem Glück. Wenn die Teilnehmer wissen, was ihnen wichtig ist, können sie die meiste Zeit und Energie auf diese Werte konzentrieren. Damit sie ihre größten Schwerpunkte herausfinden können, führt der Kursleiter die Übung „Tagträume“ (siehe Anhang XXI) durch. Nachdem die Werte ermittelt wurden, fordert der



---

Leiter die Gruppenmitglieder dazu auf, ihre Schwerpunkte nach Wichtigkeit zu sortieren (vgl. Davis et al., 1999, S.266f).

*d) Ziele setzen und gewichten*

Nachdem sich die Teilnehmer über die Rangfolge ihrer Werte bewusst geworden sind, können sie ihre Ziele festlegen. Um einen besseren Überblick zu schaffen, sollten sie ihre Ziele in Lebensbereiche einteilen. Mögliche Lebensbereiche zur Zielformulierung sind der Beruf, die Familie, die eigene Person oder Kontakte. Bei der Zielformulierung ist zu berücksichtigen, dass es sich um Annährungs- und Handlungsziele handelt, die realistische Erfolgswahrscheinlichkeiten (siehe Anhang XXII) haben (vgl. Kaluza, 2004, S. 164ff). Nachdem die Ziele formuliert wurden, sind die Teilnehmer dazu aufgefordert, diese nach Kurz-, Mittel-, und Langfristigkeit einzuteilen. Es ist zu berücksichtigen, dass der Mensch eine gewisse Balance zwischen seinen Zielen hat, sodass er in der Gegenwart zufrieden ist und sich die Möglichkeit bietet, auf das ein ganzes Leben lang hingearbeitet werden kann. Bei langfristigen Zielen handelt es sich um Ziele, die über fünf Jahre hinweg angestrebt werden sollten. Die mittelfristigen Ziele sollten innerhalb von eine bis fünf Jahren realisierbar sein. Die kurzfristigen Ziele dauern eine Woche bis höchstens ein Jahr (vgl. Davis et al., 1999, S.273).

*e) Planung der Zukunft*

Nachdem die Gruppenmitglieder ihre individuellen Ziele herausgefunden und gewichtet haben, bekommen sie die Möglichkeit, die zeitliche Nähe dieser Ziele zu visualisieren. Dafür teilt der Kursleiter Maßbänder aus, die als Symbol für den Umfang des Lebens der Teilnehmer angesehen werden sollen. Zum Anfang wird das Maßband auf die jeweilige Person angepasst. Daher trennen die Teilnehmer am Bandanfang entsprechend ihres Alters einen Teil ab. Das übrige Stück wird gemäß der durchschnittlichen, geschlechtsspezifischen Lebenserwartung gekürzt. Der verbleibende Rest steht nun den Teilnehmern für die Ziel- bzw. Lebensplanung zur Verfügung (vgl. Reschke et al., 2000, S 65).

---

*f) Blitzlicht (5 min)*

Innerhalb des Blitzlichtes werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, sich über ihre Gedanken und Gefühle, die sich während der Kurseinheit entwickelt haben, zu äußern.

### 3.10 Kurseinheit 10: Die eigene Gesundheit stärken

*Ziel und Inhalt*

In der letzten Kurseinheit werden die Teilnehmer dazu angeregt, ihre eigene Gesundheit als Ressource zu betrachten, welche ein effektives Mittel zur Stressbewältigung ist. Dabei steht unter anderem die Förderung der alltäglichen Bewegung im Fokus. Weiterhin sollen die Teilnehmer über ihr Essverhalten in Stresssituationen reflektieren und sie werden dabei unterstützt, Lebensmittel wieder genießen zu lernen.

Damit die angeeigneten Kompetenzen auch im Alltag angewandt werden, bekommen die Teilnehmer die Aufgabe, ein persönliches Gesundheitsprojekt zu initiieren. Anschließend wird ihnen die Gelegenheit gegeben, ihre Gedanken und ihre Meinung zum gesamten Kurs, mittels eines Fragebogens, zu äußern.

*a) Problemdarstellung (15 min)*

Der Kursleiter stellt dar, dass jede Art von Stress durch körperliche Fitness erleichtert werden kann, selbst der Stress, der sich im Kopf abspielt und sich in Form von Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen äußert. Das Hauptproblem der heutigen industrialisierten Gesellschaft ist der Bewegungsmangel der Menschen, sei es durch fehlende Möglichkeiten oder durch fehlende Motivation zur körperlichen Aktivität. Langfristig gesehen, führt Bewegungsmangel nicht nur zur allgemeinen Schwächung des Gesamtorganismus und zur Verminderung der Widerstandskraft, sondern auch zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten (z.B. Übergewicht, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, usw.). Erwiesenermaßen fühlen sich gut trainierte Menschen in belastenden Situationen wesentlich weniger gestresst als untrainierte. Sie haben ein größeres Vertrauen in ihre eigenen Kompetenzen und sie weisen

---

eine höhere Durchsetzungs- und Konzentrationsfähigkeit auf (vgl. Linneweh, 2002, S. 111ff).

Ebenfalls spielt, neben einer körperlichen Ertüchtigung, auch die gesunde Ernährung eine bemerkenswerte Rolle in der Stressbewältigung. Sie trägt wesentlich zur Erhaltung von Wohlbefinden und Gesundheit, als auch zur Stärkung der Resistenzen gegenüber schädigenden Stresseinflüssen, bei. Eine "schlechte" Ernährungsweise kann in Belastungssituationen zu einem gesundheitlichen Risiko führen, als auch die negativen Auswirkungen unbewältigter Stresserlebnisse verstärken. Dabei ist zu berücksichtigen, dass es hauptsächlich für Laien schwer ist, positive und negative Wirkungen von Lebensmitteln zu identifizieren. Die heutigen Fachzeitschriften und die Medienlandschaft suggerieren fortwährend neue „Ernährungsweisheiten“, dessen Inhalte ständig wechseln oder an Gültigkeit verlieren. Zudem belasten viele Menschen gerade in Stresssituationen ihren Körper mit gesundheitsabträglichen Essgewohnheiten. Sie essen eher unregelmäßig, unkontrolliert, ungesund und trinken häufig zuviel Kaffee oder schlimmstenfalls große Mengen an Alkohol. Das Essen wird aus Zeitgründen heruntergeschlungen oder es wird komplett auf Mahlzeiten verzichtet. Aus Bequemlichkeit wird auf industriell vorgefertigte, sowie meist extrem nährstoffreicher Nahrung zurückgegriffen (vgl. Linneweh, 2002, S. 126f).

*b) Mehr Bewegung im Alltag (25 min)*

Es gibt ein breites Spektrum an Möglichkeiten, Bewegung im Alltag zu integrieren. Die Teilnehmer bekommen Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie effektiv ihren Tagesablauf mit mehr Bewegung gestalten können. Es wird ihnen Zeit gegeben, innerhalb kleiner Gruppen ein Plakat anzufertigen, das ihre Ideen zum gesünderen Bewegungsalltag darstellt. Dabei sollte der Kursleiter darauf achten, dass nicht nur intensive Sportarten, wie Joggen oder Schwimmen, berücksichtigt werden, sondern auch kleine Bewegungsaktivitäten wie Treppen steigen oder Gartenarbeit. Besonders letzteres ist wahrscheinlich leichter in den Alltag integrierbar als zeitaufwendige

---

Sporteinheiten. Allerdings sollte nach Möglichkeit beides praktiziert werden, damit die Gesundheit optimal gefördert wird.

*c) Gesunde Ernährung mit allen Sinnen (25 min)*

Es folgt ein Brainstorming zum Thema Ernährung. Den Teilnehmern wird die Frage gestellt, wie und was sie essen. Hauptsächlich sollte dem Essverhalten in besonders stressreichen Tagen Beachtung geschenkt werden. Des Weiteren bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, viele verschiedene gesunde Lebensmittel (z.B. verschiedenes Obst oder Gemüse) auszuprobieren. Beim Essen der Lebensmittel werden die einzelnen Teilnehmer dazu aufgefordert, langsam zu kauen und ihre kompletten Sinne einzusetzen. Das heißt, sie sollen erläutern, wie es schmeckt, riecht, aussieht und wie es sich anfühlt. Es sollte dazu angeregt werden, dass die gesunden Lebensmittel auch im Alltag langsam und bewusst gegessen werden (vgl. Gapp-Bauß, 2006, S.73f).

*d) Mein Gesundheitsprojekt (25 min)*

Im diesem Teil des Stresskurses werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, das erworbene Wissen auch nach dem Projekt anzuwenden. Dafür erläutert der Kursleiter das ausgeteilte Arbeitsblatt (siehe Anhang XXIII). Bei dem Gesundheitsprojekt kann es sich um ein Vorhaben aus einem jeweiligen Bereich des Stresskurses handeln. Jeder Teilnehmer sucht sich ein anderes Gruppenmitglied aus, das ihn als Coach bei der Realisierung des persönlichen Gesundheitsprojekts nach Kursende unterstützt. Während einer Partnerarbeit können die Teilnehmer ihre jeweiligen Projekte anhand des Grundschemas erarbeitet. Das Gesundheitsprojekt wird anschließend innerhalb der Gruppe vorgestellt (vgl. Kaluza, 2004, S.152f).

*e) Abschluss des Kurses (30 min)*

Zum Abschluss des Stresskurses bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, mittels eines Feedbacks, sich über den Stresskurs zu äußern. Zudem werden Kursanalysefragebögen (siehe Anhang XXIV) ausgeteilt, die von den einzelnen Teilnehmern ausgefüllt werden sollten. Zum Schluss spricht der Kursleiter

---

einige Abschiedsworte. Dabei könnte ein Gedicht oder ein Zitat verwendet werden.

#### **4. Fazit**

Stress ist ein umfangreiches Thema, welches aus unterschiedlichen Sichtweisen bearbeitet wurde. Als Laie ist es schwierig, den "richtigen" Weg zur Stressbewältigung zu finden, weil viele verschiedene Wissenschaften ihnen etwas anderes suggerieren. Stress ist mit Sicherheit ein Phänomen, das die Menschen ihr ganzes Leben lang in unterschiedlicher Form begleitet. Deshalb ist es wichtig, dass sich jeder aus der Vielzahl von Ansätzen bzw. Konzepten das persönlich Effektivste herausucht, um seine eigene Stressbewältigungsstrategie entwickeln zu können.

Das hier dargestellte Konzept bietet verschiedene Möglichkeiten Stress zu verstehen und ihm entgegenzuwirken. Es soll nicht als ein starres Konstrukt verstanden werden, sondern vielmehr als eine Art von Hilfestellung zur Entwicklung einer individuellen Stressbewältigungsstrategie.

Niemand kann Stress auf Dauer vermeiden, denn die Stressreaktion ist ein natürlicher evolutionsbedingter Vorgang in unserem Körper. Deshalb ist es umso bedeutender auf seinen eigenen Körper zuhören und zu lernen mit Stresssituationen besser umgehen zu können.

---

## Literaturverzeichnis

Anderson, LP (1991): Acculturate stress: A theory of relevance to black Americans. Clin Psychol Rev

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt-Verlag: Tübingen

Becker, Peter (1995): Seelische Gesundheit und Verhaltenskontrolle. Verlag: Hogrefe- Verlag für Psychologie, Göttingen

Becker, Peter (1997): 2. Auflage. Psychologie der seelischen Gesundheit. Verlag: Hogrefe- Verlag für Psychologie, Göttingen

Borgdorf-Albers (2000): Ruhepunkte. Hilfe gegen Stress. Ernst Klett Verlag GmbH: Stuttgart

Brehm, Babara A. (1998): Stress Management. Increasing your stress resistance. Addison Wesley Longmann, Inc: New York

Busse, Anja/ Plaumann, Martina/ Walter, Ulla (2006): Stresstheoretische Modelle. In: Kaufmännische Krankenkasse: Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. Springer Medizin Verlag: Heidelberg

Davis, Martha/ Robbins Eshelman, Elizabeth/ McKay, Matthew (1999): Stressabbau training. Die besten Methoden zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit. Weltbild Verlag GmbH: Augsburg

Gapp-Bauß, Sabine (2006): Stressmanagement. Das Übungsbuch. Isensee Verlag: Oldenburg

---

Hamm, Alfons (2000): Progressive Muskelentspannung. In: Vaitl, Petermann (Hrsg.): Handbuch der Entspannungsverfahren. Psychologie Verlags Union: Weinheim

Kabat-Zinn, Dr. Jon (1994): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Otto Wilhelm Barth Verlag: Bern, München, Wien

Kaluza, Gert (1996): Gelassen und sicher im Streß. Springer-Verlag: Berlin, Heidelberg

Kaluza, Gert (2004): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung: Springer Verlag: Marburg

Koenig, Detlef et al. (2001): 30 Minuten für optimale Selbstorganisation. VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG: Bonn

Kypta, Gabriele (2006): Burnout erkennen, überwinden, vermeiden. Carl Auer Verlag: Heidelberg

Linneweh, Klaus (2002): Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag. Beltz Verlag: Weinheim und Basel

Meibert, Petra et al. (2004): Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion - Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat-Zinn. In: Heidenreich, Thomas/ Michalak, Johannes (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Dgvt-Verlag: Tübingen

Plaumann, Martina/ Busse, Anja/ Walter, Ulla (2006): Grundlagen zu Stress. In: Kaufmännische Krankenkasse: Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. Springer Medizin Verlag: Heidelberg

---

Reichert, Michael (1988): Diagnostik der Belastungsverarbeitung. Neue Zugänge zu Streß-Bewältigungs-Prozessen. Verlag Hans Huber: Bern, Stuttgart, Toronto

Rensing, L. et al. (2006): Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle. Elsevier verlag: München

Reschke, Konrad/ Schröder, Harry (2000): Optimistisch den Stress meistern. dgvt-Verlag:Tübingen

Romas, John A./ Sharma, Manoj (2004): Practical Stress Management. A Comprehensive Workbook for Managing Change and Promoting Health. Pearson Education, Inc.: San Francisco

Schwartz, Prof. Dr. Friedrich Wilhelm/ Kailuweit, Ingo (2006): Vorwort. In: Kaufmännische Krankenkasse: Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze. Springer Medizin Verlag: Heidelberg

Satzer, Rolf (2002): Stress und psychische Belastungen. Bund –Verlag GmbH: Frankfurt am Main

Selye, Prof. Dr. Hans (1974): Stress. Bewältigung und Lebensgewinn. Piper Verlag: München, Zürich

Selye, Prof. Dr. Hans (1991): Stress beherrscht unser Leben. Das Standardwerk des Pioniers der Stressforschung. Econ Verlag GmbH: Düsseldorf

Siegrist, Dr. Johannes (2002): Gesundheitliche Folgen von Stress: Was wissen wir und was können wir dagegen tun? In: Kowalski, Heinz (Hrsg.): Stress-Symposium. Aktuelle Ursachenforschung Moderner Methoden der Stressbewältigung. Verlag CW Haarfeld GmbH: Essen



---

Stroebe, Wolfgang/ Stroebe, Margaret S. (1998): Lehrbuch der Gesundheitspsychologie. Ein psychologischer Ansatz. Verlag Dieter Klotz GmbH: Eschborn bei Frankfurt am Main

Topping, Wayne W. (1991): Stress Release. 3. Auflage. Verlag für Angewandte Kinesiologie: Freiburg

Wagner- Link, Angelika (2001): Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. 3. Auflage. J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH: Stuttgart

---

## **Zeitschriftenverzeichnis**

Ernst, Horst (2002): Coping. Das Gute an schlechten Zeiten. Wie wir an Herausforderungen wachsen. In: Psychologie Heute, 01/02, S. 24

Hacker, Ernst (2006): Mindfulness- die besondere Medizin. In: Psychologie Heute, 03/06, S. 35

Hanke, Mila (2007): Die Erlaubnis zum schönen Leben. In: Psychologie Heute, 03/07 S. 35

TSA (2005): Das Dilemma der Dauergestressten. Eine ständige Flucht von Mobilmachungshormonen bringt den Körper aus der Balance. In: Psychologie Heute, 09/05, S.54

---

## **Internetverzeichnis**

Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen (Stand: 03.05.2008): Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 Abs. 1 und 2 SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 12. September 2003  
URL:[http://downloads.gib-nrw.de/Handlgsleitf\\_20\\_I\\_SGB\\_V.pdf](http://downloads.gib-nrw.de/Handlgsleitf_20_I_SGB_V.pdf)

Becker, Peter (Stand: 24.02.2008): Der Beitrag Viktor Frankls zu einer Theorie der seelischen Gesundheit und der Psychotherapie. URL:  
<http://www.psychologie.uni-trier.de/becker/online/frankl.pdf>

---

## **Anhangsverzeichnis**

|        |        |   |
|--------|--------|---|
| Anhang | I:     | Informationsblatt: Kursübersicht                  |
| Anhang | II:    | Gruppenregeln                                     |
| Anhang | III:   | Die „Stress - Ampel“                              |
| Anhang | IV:    | Alltägliche Belastungen                           |
| Anhang | V:     | Alltägliche Belastungen (Fortsetzung)             |
| Anhang | VI:    | Informationsblatt Stresssignale                   |
| Anhang | VII:   | Instruktion zur progressiven Muskelrelaxation     |
| Anhang | VIII:  | Tod im Kühlcontainer                              |
| Anhang | IX:    | Instruktion zur Vorstellungsübung Zitrone         |
| Anhang | X:     | Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt    |
| Anhang | XI:    | Stressverschärfende Gedanken                      |
| Anhang | XII:   | Stressverschärfende Gedanken (Fortsetzung)        |
| Anhang | XIII:  | Autogenes Training (Standardübung)                |
| Anhang | XIV:   | Dem Stress auf die Spur kommen                    |
| Anhang | XV:    | Übung: Stressmindernde Gedanken ein- und ausatmen |
| Anhang | XVI:   | Meine Lebensräume                                 |
| Anhang | XVII:  | Übung Body- Scan                                  |
| Anhang | XVIII: | Die Genussregeln                                  |
| Anhang | XIX:   | Erzählung aus dem Zen - Buddhismus                |
| Anhang | XX:    | Zeitmanagementmethoden                            |
| Anhang | XXI:   | Übung: Tagträume                                  |
| Anhang | XXII:  | Ziele formulieren                                 |
| Anhang | XXIII: | Persönliches Gesundheitsprojekt                   |
| Anhang | XXIV:  | Kursanalyse                                       |

---

## Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken haben als solche kenntlich gemacht.

---

Ort, Datum

Unterschrift des Verfassers: