

Was ist Stress?

- Stress ist an sich **ein normales und gesundes Phänomen**.
zur Anpassung unseres Verhaltens an eine sich ständig wandelnden Umwelt
- Mit der **Stressantwort** reagiert unser Körper auf alles, was unser Gehirn als **Herausforderung oder Bedrohung** einstuft. Dann ist unser Geist hellwach und unser Körper bereit zum Handeln. Ist die Situation bewältigt, sind Zufriedenheit und Entspannung der Lohn.
- Der Wechsel zwischen **Phasen der Entspannung und Stress** gilt allgemein als **gesund** und auch **angenehm**, soll leistungssteigernd und -motivierend wirken. Wir erleben dies als "**positiven Stress**", Eustress.
- Übersteigt die Stressbelastung die individuelle Stresstoleranzgrenze, erleben wir ihn als "**negativen Stress**", Distress
- **Stress ist individuell**. Wann eine Situation dazu führt, dass bei einem Menschen Stress entsteht oder Stresshormone ausgeschüttet werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie der körperlichen Verfassung des Betroffenen, der Umgebung, in der er sich befindet, seiner Persönlichkeit, seiner Sichtweise der Situation und in wie weit er für solche Situationen bereits Handlungsmuster zur Verfügung hat.

Die Stressreaktion

Diese Stressreaktion wird über das vegetative Nervensystem gesteuert. Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei entgegengesetzt wirksamen Anteilen, aus dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Über das sympathische Nervensystem werden v.a. anregende und anspannende Impulse, über das parasympathische Nervensystem hemmende und entspannende Impulse gesendet → bei Stress wird das sympathische Nervensystem aktiviert, also:

- Blutdruck wird erhöht
- Herzfrequenz wird beschleunigt
- Atmung wird beschleunigt
- Schweißdrüsen werden aktiviert
- Zunahme der Muskelanspannung
- Hemmung der Verdauungsfunktion

bei anhaltenden Stress- und Belastungsfaktoren können diese Stressreaktionen jedoch chronifizieren → Daueranspannung