



Die Stressampel nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Die Stressampel von Prof. Dr. Gert Kaluza zeigt, dass sich unsere Stressreaktion zusammen setzt aus unserem täglichen Stress und unseren persönlichen Stressverstärkern.

Stressoren	Ich gerate in Stress wenn...	Leistungsanforderung, Zu viel Arbeit, Zeitdruck, Störungen
+ persönliche Stressverstärker	Ich setze mich selbst unter Stress indem...	Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben, Einzelkämpfertum, Selbstüberforderung
—> Stressreaktion	Wenn ich im Stress bin, dann...	Körperliche, emotionale, mentale, verhaltensbezogene Aktivierung

**Langfristig:
Erschöpfung und
Krankheit**

Stressoren

Sind äußere Umstände, die Stressreaktionen in uns hervorrufen, z. B.:
Lärm, Mobbing, zu viel Arbeit, Zeitdruck, Kritik, wichtige Lebensereignisse (Hochzeit, Umzug, Geburt...)

Stressverstärker

Je nachdem, welche Bedeutung wir einer stressigen Situation beimessen, wird unser Stresspegel weiter steigen oder auch fallen.

Persönliche Einstellungen, die oft bereits in der Kindheit als Glaubenssätze in uns verankert wurden und den Druck nochmal erhöhen sind z. B.:

Perfektionismus, Ungeduld, Harmoniebedürfnis, Streben nach Anerkennung, Kontrollstreben, Schonungsbedürfnis



Stressreaktion

Auf Stressoren kombiniert mit Stressverstärkern antwortet unser Organismus auf 3 verschiedenen Ebenen:

Körperlich: Muskelverspannung, flache Atmung, Herzrasen, schwitzen, zittern, rot werden, Heißhunger

Emotional / Mental: (Gedanken / Gefühle): Hilflosigkeit, Angst, Tunnelblick, blockiertes Denken, Konzentrationsschwierigkeiten,

Verhalten: gereizt sein, stottern, schreien, nervöse, hastige Gestik, Betäubungsverhalten (Rauchen, erhöhter Kaffeekonsum, Alkohol etc.)

Übung zur künftigen Stressvermeidung

Wann gerate ich üblicher Weise unter Druck? Was stresst mich? Vielleicht hast du das bereits in einem Stresstagebuch festgehalten? Überlege dir 2 - 3 Beispiele dazu.

Wodurch verstärke ich selbst noch oft den Stress?

Wie fühle ich mich dabei? Was denke ich in solchen Situationen?

Was könnte ich alternativ unternehmen, um mich in diesen Situationen besser zu fühlen, bzw. sie gleich ganz vermeiden?
