
EUSTRESS – DER POSITIVE STRESS

SEPTEMBER 2022
AMPARO PASCUAL IBIZA



INHALT

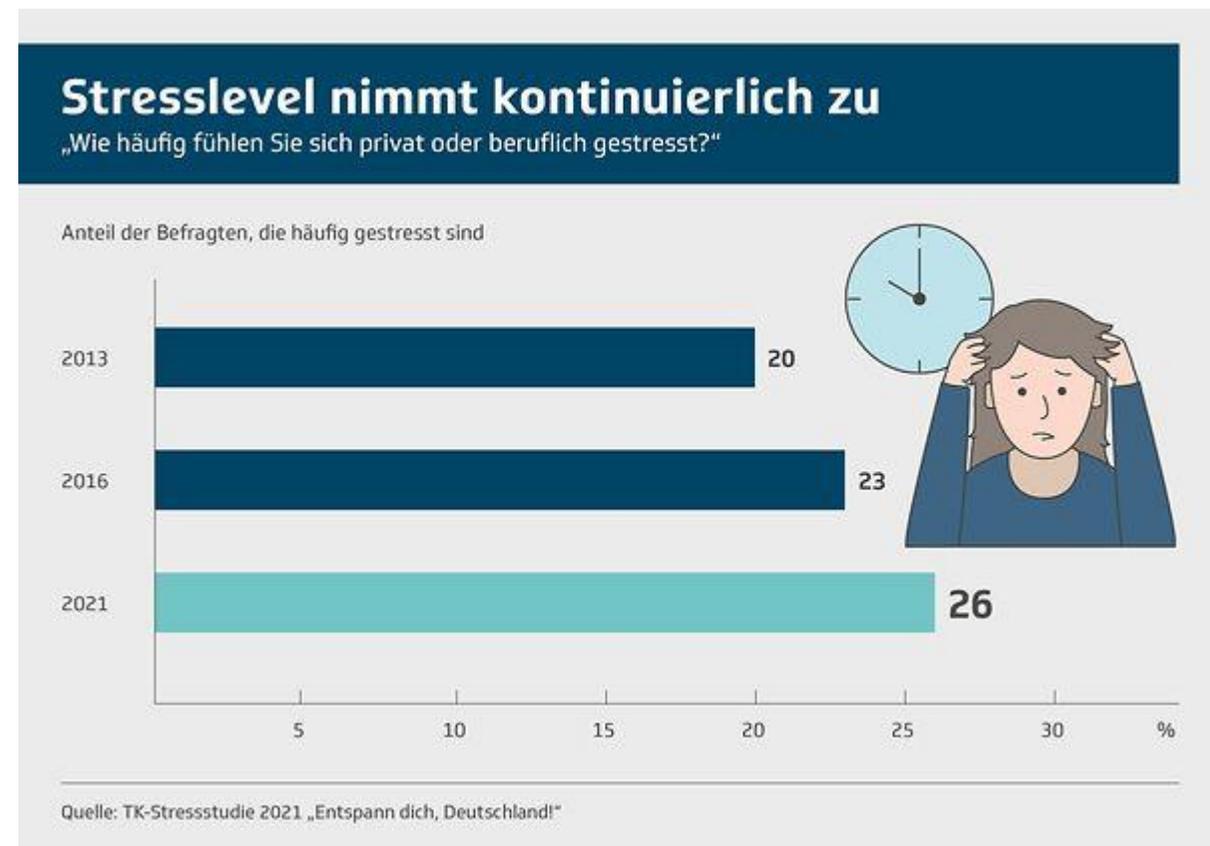
- 1. EUSTRESS-DISTRESS**
- 2. WAS SAGEN DIE EXPERTEN**
- 3. TIPPS UM GESUND ZU BLEIBEN**
- 4. DISKUSSIONSRUNDE**

1

EUSTRESS VERSUS DISTRESS

FAKTEN

> Eine neue Stressstudie der Techniker Krankenkasse legt offen, dass sich 64 % der Deutschen manchmal gestresst fühlen. Ein Viertel der Deutschen (26 %) fühlt sich sogar dauerhaft gestresst.



- > Auch die Ursachen von Stress werden subjektiv erlebt, wobei die Zahlen der neuen TK-Stressstudie einige Auslöser besonders hervorheben.
- > Neben extrinsischen Faktoren wie den Verlust eines Menschen oder die Sorge um einen kranken Angehörigen sind auch intrinsische Faktoren häufig.
- > Vor allem **zu hohe Erwartungen an die eigene Leistung oder Versagensängste** werden als Stressfaktoren häufig genannt.

STRESS WAR ÜBERLEBENDSNOTWENDIG

- > Verspüren wir Stress, schüttet unser Körper nämlich Adrenalin und Cortisol aus, wobei ersteres die typische **Kampf- oder Fluchtreaktion** begünstigt.
- > Dieser Hormoncocktail wirkt äußerst berauschend, zumal er durch die Ausschüttung von Endorphinen ergänzt wird.

IST "STRESS" IMMER NEGATIV?

- > Wir benötigen, so paradox es auch klingt, ein gewisses Maß an Stress in unserem Leben, um uns eben nicht permanent antriebslos und unglücklich zu fühlen.
- > Wenn gewisse Stresssituationen dich euphorisch machen, spricht man von positivem Stress = **EUSTRESS**

AUSLÖSER FÜR EUSTRESS

- > Unser Puls ist beschleunigt und unsere Hormone spielen verrückt, jedoch besteht keine Gefahr.
- > Eustress kann dann sogar zur Gesundheit beitragen und unsere Leistungsfähigkeit steigern, weil er uns wacher und aufmerksamer macht.
- > Zahlreiche Menschen beschwören den positiven Stress daher heute sogar freiwillig herauf – in Form von Fallschirmsprüngen oder Horrorfilmen beispielsweise.

BEISPIEL FÜR EUSTRESS

- > Wir empfinden diese Art von Stress, wenn wir beispielsweise mit der Achterbahn fahren, auf ein Date gehen, uns verlieben oder uns auf einen neuen Job freuen.
- > Auch die Anspannung vor wichtigen Wettkämpfen oder Prüfungen ist positiv. Denn sie bringt Menschen dazu, gute Leistungen zu erzielen.

- > Unter Disstress fühlen wir uns unter Druck, getrieben, ängstlich und überlastet.
- > An sich ist Disstress relativ harmlos, wenn der auslösende Grund nicht mehr vorhanden ist und wir uns beruhigen können.
- > Chronischer Stress tritt auf, wenn wir uns immer wieder mit bestimmten Stressoren (Stressauslösern) auseinandersetzen müssen, denen wir vermeintlich nicht entkommen können.

2

WAS SAGEN DIE EXPERTEN

STRESSSYMPTOME

- > Körperlich macht sich negativer Stress durch einen erhöhten Blutzuckerwert und Blutdruck bemerkbar.
- > Man wird anfälliger für Infekte und auf Dauer sogar für Herzinfarkte.
- > Auch das Bauchfett kann zunehmen und das Risiko für Stoffwechselerkrankungen erhöht sich.
- > Mental führt dauerhafter Stress zu Erschöpfung, Angstzuständen, Depressionen und Burn-out.

WIE NEGATIVER STRESS ZU POSITIVEM STRESS WIRD

- > Nicht alle Formen von negativem Stress können in positiven Stress umgewandelt werden, aber es ist definitiv möglich, die Wahrnehmung von Stressfaktoren im Leben zu verändern.
- > Die körpereigene Stressreaktion wird stark von der wahrgenommenen Bedrohung reguliert. Der Schlüssel, um Distress in Eustress zu verwandeln, liegt also in der eigenen Bewertung.
- > **Wenn man etwas also als Herausforderung anstatt als Bedrohung ansieht, kann sich die Angst, die man normalerweise empfindet, in Aufregung und Vorfreude verwandeln.**

3

TIPPS UM GESUND ZU BLEIBEN

STRESS REDUZIEREN

- > Stressbewältigungskurs
- > Naturdokumentationen anschauen
- > Denksportaufgaben lösen (Es reicht rund 30 Minuten am Tag)
- > Bücher lesen und/oder schreiben
- > Sport treiben
- > Ein Musikinstrument spielen
- > Meditieren/ Yoga/ Pilates
- > Ehrenamtlich engagieren
- > Sarkastischer sein

NIE DIE HOFFNUNG VERLIEREN!



- > Man kann bewusst positiven Stress in sein Leben bringen!

DIE QUELLEN VON GUTEM STRESS

- > Idealerweise sucht man sich dafür Aktivitäten aus und setzt sich Lebensziele, die einen glücklich und zufrieden machen.
- > Um herauszufinden, ob das der Fall ist, fokussiert man sich darauf, was der Gedanke an die Aktivität oder das Ziel in einem auslöst.
- > Ist es ein „Ich will das unbedingt“ oder ein „Ich muss das machen“?
- > Versuche, eine gute Balance zwischen beiden herzustellen!

4

DISKUSSIONSRUNDE

ZUM LESEN UND/ODER HÖREN

- > <https://www.mpg.de/18498408/stress-lass-nach>
- > <https://www.mpg.de/podcasts/druck>
- > Bis 12:20 zuhören

WAS HÄLT'S DU DAVON?

- > 1)
- > Positiver Stress ist eine Lebenskunst?

- > 2)
- > Was oder wer stresst dich? Warum?

- > 3)
- > Stress abbauen ist leicht oder schwer für dich? Was ist deine Strategie gegen Stress?

VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!