



mit  
Prof. Dr.  
Hans-Dieter  
Hermann

# STRESS? NICHT MIT MIR!

Resilienz als Superkraft im Alltag

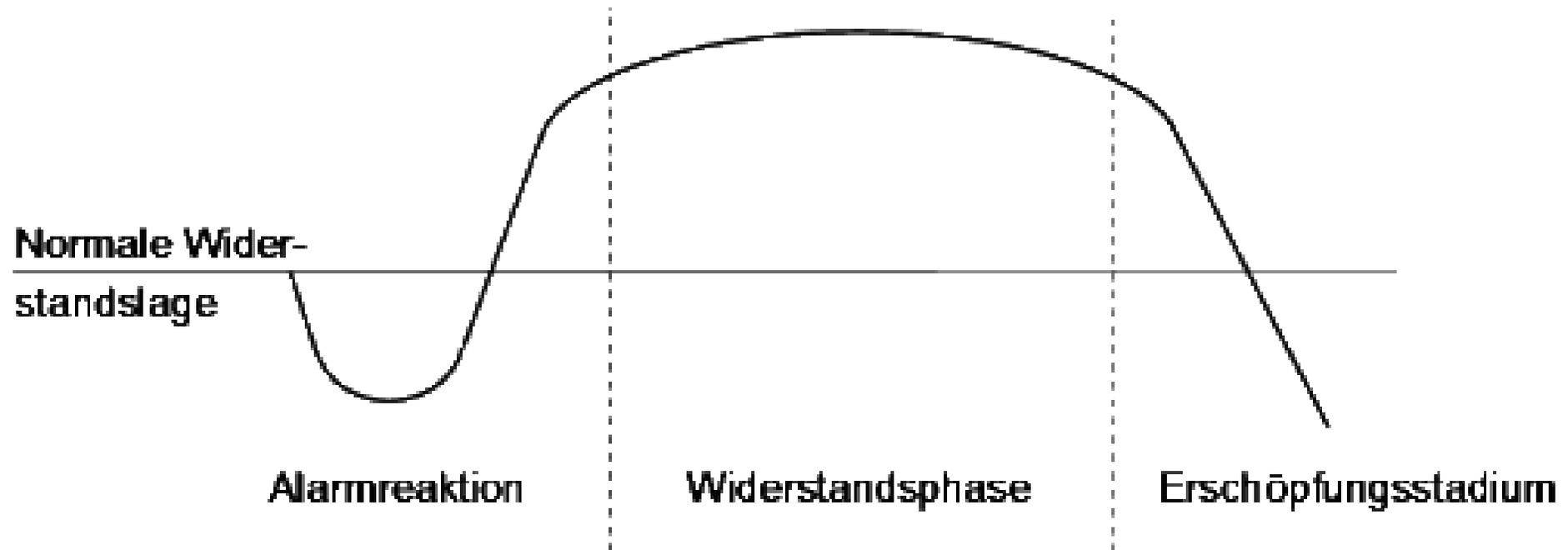
Zusammenfassung

# STRESS

- Stress ist individuell. Was Sie als Stress empfinden, muss nicht zwangsläufig jede andere Person als solchen empfinden
- Stress entsteht durch wiederkehrende und/oder dauerhafte Belastungen, denen man nicht genügend eigene Ressourcen entgegensetzen kann
- Stress kann kurz und mittelfristig auch Energien freisetzen
- Dauerhafter Stress erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung

# BIOLOGISCHER STRESS

## „Allgemeines Adaptationssyndrom“ nach Hans Selye



# RESILIENZSTRATEGIEN GEGEN STRESS

## ➤ **Schlaf!**

- Änderbare Gewohnheiten überprüfen, die den Schlaf, das Durchschlafen verhindern (Alkohol, Essenszeiten, Dösen beim abendlichen Fernsehen, ...)

## ➤ **Stressoren!**

- Identifizieren Sie Ihre Stressauslöser! Überprüfen Sie, welche in Ihrer Hand liegen

## ➤ **Nutzen und geben Sie persönliche Unterstützung!**

- Packen andere für mich mit an? Bekomme ich die richtigen Informationen? Kenne ich Menschen, die mir die besten Informationen geben? Wenn ja, wer? Unterstützung durch andere Personen ist die beste Resilienzquelle in Stresszeiten!
- Vertrauen reduziert Komplexizität (Niklas Luhmann, dt. Soziologe).

# RESILIENZSTRATEGIEN GEGEN STRESS

## ➤ Suchen Sie immer wieder Ihre „Gegenwelt“ auf!

- Welche „Gegenwelt“ haben Sie? Wo sind Sie glücklich, entspannt, ohne Erwartungen und ohne Zeitdruck? Wo verfliegt die Zeit? Genau hier laden Sie Ihren Akku auf – oft ohne es zu merken oder speziell anzustreben

## ➤ Reden Sie mit sich selbst!

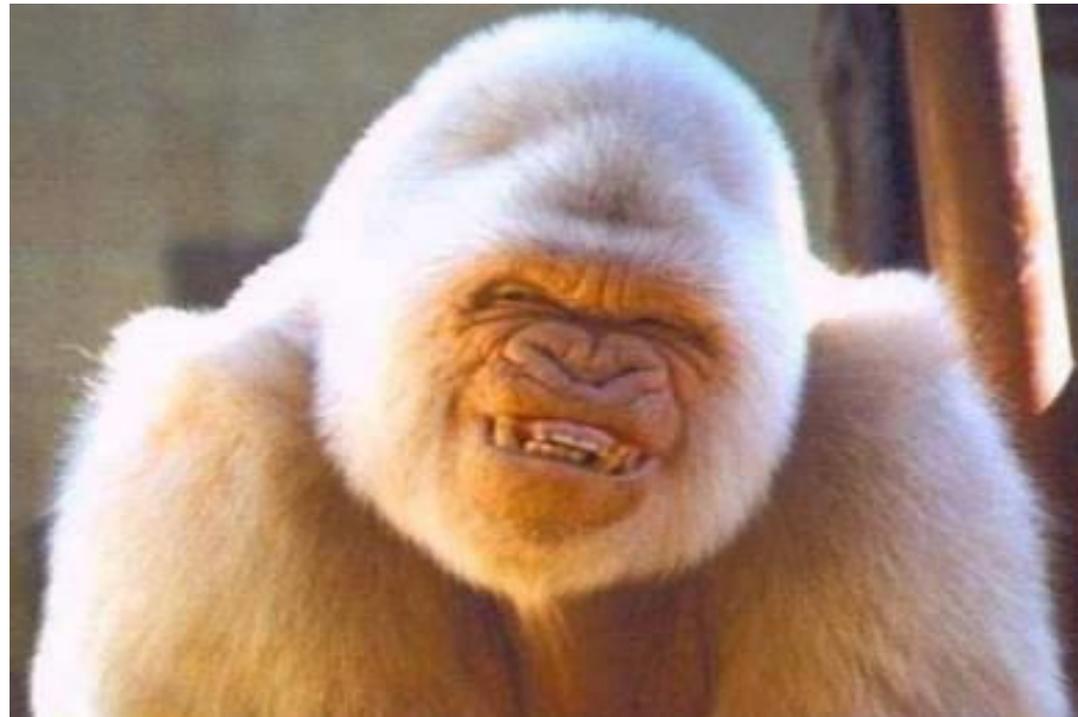
- So überraschend dieser Hinweis vielleicht für Sie auch sein mag: Unterstützende Selbstgespräche stärken Ihre Resilienz und sind gleichzeitig die effektivste Form der kurzfristigen Stressreduktion

## ➤ Üben Sie mental!

- Mentales Training: in entspanntem Zustand vor dem geistigen Auge die Situation durchspielen

AN GANZ SCHWIERIGEN TAGEN

**LOCKERE UNTERLIPPE  
KAMPFGRINSEN**



**SPIEGELLÄCHELN**

VIELEN  
DANK.

