



Stress verstehen

Journal zur Selbstreflexion

5 kurze Impulse für mehr Verständnis und Handlungsspielraum

WURUM ES HIER GEHT

Stress ist mehr als „zu viel zu tun“. Unser Erleben entsteht im Zusammenspiel von Situation, Bewertung, Gefühlen, Körperreaktionen, Verhalten und verfügbaren Ressourcen.

Dieses Journal zeigt Dir fünf kurze Blickwinkel auf Stress. Es geht nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern zunächst darum, wahrzunehmen, was gerade in Dir passiert.

STRESS KANN SICH ZEIGEN IN ...



Gedanken

z. B. Grübeln,
innere Antreiber



Gefühle

z. B. Angst,
Reizbarkeit



Körper

z. B. Anspannung,
Herzklopfen, Müdigkeit



Verhalten

z. B. Rückzug,
Funktionieren,
Vermeidung

Ein erster Schritt kann sein: bemerken, benennen, einen Moment innehalten.



Warum dieselbe Situation nicht bei jedem denselben Stress auslöst

Eine Möglichkeit, Stress besser zu verstehen, bietet das ABC-Modell nach Albert Ellis. Es lenkt den Blick darauf, was zwischen einer Situation und unserer Reaktion geschieht.



MINI-BEISPIEL

A: Eine Nachricht: „Wir müssen sprechen.“

B: „Ich habe bestimmt etwas falsch gemacht.“

C: Anspannung, Herzklopfen, Grübeln.

Das ABC-Modell ist ein hilfreicher Blickwinkel - nicht der einzige.



Manche Gedanken machen den inneren Druck größer

Bestimmte Denkgewohnheiten können Stress verstärken. Sie sind nicht einfach „falsch“ - oft waren sie einmal sinnvoll oder schützend. Hilfreich ist, sie zu bemerken und ihre Wirkung zu prüfen.



Ich muss alles richtig machen.

Perfektionismus



Was, wenn alles schiefgeht?

Katastrophisieren



Ich darf niemanden enttäuschen.

Überhöhte Verantwortung



Die anderen schaffen das doch auch.

Selbstabwertung



Immer passiert mir das.

Verallgemeinerung



Ich muss das allein schaffen.

Hohe Ansprüche / wenig Hilfe annehmen

KURZE REFLEXION

Welcher Satz oder welches Muster kommt Dir bekannt vor?



Auch Dein Körper reagiert

Stress zeigt sich häufig körperlich, noch bevor wir eine Situation bewusst einordnen. Manche Menschen werden eher unruhig und angespannt, andere ziehen sich zurück oder fühlen sich erschöpft.



Aktivierung

z. B. Unruhe, Herzklopfen, Muskelspannung, innere Alarmbereitschaft



Rückzug / Erschöpfung

z. B. Müdigkeit, Leere, Abschalten, wenig Antrieb



Mehr Regulation

z. B. Orientierung, ruhigeres Denken, Kontakt, mehr Handlungsspielraum

30-SEKUNDEN-CHECK-IN

1. Spüre den Kontakt Deiner Füße zum Boden.
2. Lass Deinen Blick langsam durch den Raum wandern.
3. Nimm drei Dinge wahr, die Dir gerade Orientierung oder ein wenig Sicherheit geben.

Nicht jede Übung passt zu jeder Situation. Entscheidend ist, was Dir tatsächlich hilft.



Nicht alles lässt sich verändern. Aber oft entsteht ein kleiner Spielraum.

Stressbewältigung bedeutet nicht, nie mehr gestresst zu sein. Es geht darum, die eigene Reaktion besser zu verstehen und einen nächsten hilfreichen Schritt zu finden.



Situation

Was kann ich konkret beeinflussen - und was nicht?



Gedanken

Gibt es noch eine andere, ebenso plausible Sichtweise?



Körper

Was würde meinem System gerade guttun?



Handlung

Was wäre heute ein kleiner hilfreicher Schritt?

MEINE NOTIZ

Was beschäftigt mich gerade?

Was könnte heute mein nächster kleiner Schritt sein?

ZUM MITNEHMEN

Es geht nicht darum, Stress immer zu vermeiden. Es geht darum, die eigene Reaktion besser zu verstehen und wieder mehr Wahlmöglichkeiten zu entdecken.

Fachliche Grundlagen: Ellis, A. (1962), Reason and Emotion in Psychotherapy; Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984), Stress, Appraisal, and Coping.

Hinweis: Dieses Journal dient der Information und Selbstreflexion. Es ersetzt keine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung.