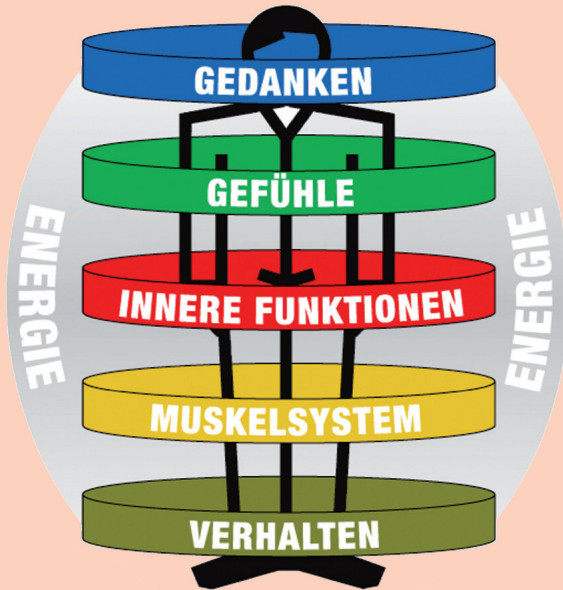


## 2. Was ist Stress?



Zu hohe Belastungen (Fehlbelastungen) führen zur Stressreaktion, die mit verschiedenen Fehlbeanspruchungsfolgen verbunden ist. Die Wirkung der Stressreaktion kann sich auf den sechs Ebenen folgendermaßen zeigen:

1. **Energie:** allgemeine Schwäche, Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit
2. **Gedanken:** Konzentrationsstörungen, Tagträumen, Gedächtnis- und Leistungsstörungen (z.B. Kreativitätsverlust), Realitätsflucht, Wahrnehmungseinschränkungen, Schlafstörungen, Zynismus
3. **Gefühl:** Niedergeschlagenheit, Gefühl der inneren Leere, Überdruß, Reizbarkeit, Ärger, Ängste, Panikattacken, Nervosität, Depression, Apathie, Burnout

4. **Innere Funktionen:** Herz-Kreislauf-Beschwerden, Blutdruckprobleme, Infarktrisiko, Atembeschwerden, Gastritis, Darm- und Magengeschwüre, Verdauungsbeschwerden, Anfälligkeit für Infektionen, Verschiebung des Hormonhaushaltes, Erhöhung des Cholesterinspiegels, Abnahme der Schilddrüsentätigkeit, Potenz- und Zyklusstörungen, Hautkrankheiten, übermäßiges Schwitzen, Schwindelanfälle
5. **Muskel- und Skelettsystem:** Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, allgemeine Verspanntheit, leichte Ermüdbarkeit, Krampfneigung, Muskelzittern, Entspannungsunfähigkeit
6. **Verhalten:** riskantes Verhalten, häufige (Beinahe-) Unfälle, unsicheres Auftreten, Ja-Sager-Mentalität, sozialer Rückzug (beruflich/privat), Verständnislosigkeit für andere bis hin zum Abbau des Einfühlungsvermögens, Motivationsverlust (Dienst nach Vorschrift, innere Kündigung), Aggressions- und Gewaltbereitschaft (Mobbing, sexuelle Gewalt, Unternehmensschädigung durch Sabotage), Missbrauch und Süchte (Abhängigkeit von Substanzen, z.B. Alkohol, Tabletten), mediale Abhängigkeiten (z.B. Internet-, Social Media- und Spielsucht), Arbeits- und Erfolgssucht

## ■ Was läuft im Körper ab, wenn wir in Stress geraten?

Die körperliche Stressreaktion entsteht im Gehirn. Es werden verstärkt die Hormone Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet, um den Körper kurzfristig flucht- bzw. kampfbereit zu machen. Dadurch erhöhen sich Puls, Atemfrequenz und Blutdruck, um Herz, Gehirn und Muskeln mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen. Die Immunabwehr steigt, die Schmerztoleranz sinkt. Gleichzeitig drosselt der Körper Wachstum, Verdauung