

„stress ursachen





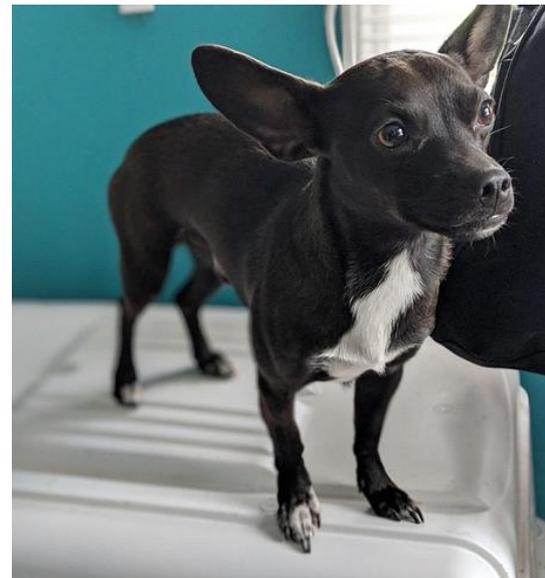
Stress ist...

- ① natürliche Reaktion auf Veränderung in Umgebung
- ① „Alarmbereitschaft“ des Körpers
- ① notwendige Mobilisierung (Kampf, Flucht...)
- ① Zustand erhöhter Erregung
(positive wie negative Emotion)



innerer Stress – körperliche Faktoren

- Disharmonie im Körper
- Entzug von Nahrung / Wasser
- Entzug von Ruhe / Schlaf
- Mangel an Bewegung
- Schmerzen





innerer Stress – **psychische** Faktoren

- Erwartungsunsicherheit
- Ängstlichkeit
- Frustration
- Verwirrung
- innerer Konflikt





äußerer Stress – Umweltreize

- Reaktion auf Außenreize (Geräusche, Bewegung, Begegnungen, Gerüche...)
- Reizüberflutung
- Reizdeprivation
- Bedrohung und Gefahr (subjektiv)





äußerer – **Leistungs**faktoren

- ⦿ Unterforderung
- ⦿ Überforderung
- ⦿ Erwartungs/Leistungsdruck
- ⦿ Versagensangst
- ⦿ Strafe





äußerer – **soziale** Faktoren

- ⊙ Alleinsein, Isolation
- ⊙ Unverträglichkeit
- ⊙ feindseliges Umfeld
- ⊙ „Überfüllung“
- ⊙ instabile Bindungsperson





guter Stress – **böser** Stress?

- ⊙ Ausschüttung von Stresshormonen bei jeder Aufregung
- ⊙ positiv erlebt/negativ erlebt ist egal
- ⊙ körperliches Geschehen dasselbe

