

ORIANA BALTIERI, PSYCHOLOGIN FSP



Ein kleines Nachschlagewerk



SPICKZETTEL
STRESSBEWÄLTIGUNG

MSc. Oriana Baltieri
Psychologin FSP
Praxis für psychologische Beratung
Leimenstrasse 74
4051 Basel
www.praxis-baltieri.ch

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	3
2	DIE STRESSREAKTION	4
3	BEWUSSTES ATMEN	
	Bauchatmung	7
	5-Finger-Atmung	8
	4-7-8 Atmung	9
	Box Breathing	10
4	ACHTSAMKEIT	
	Rainbow Grounding	11
	5-4-3-2-1 Übung	12
	Bodyscan	13
	Unangenehme Gefühle annehmen	14
5	WEITERE ÜBUNGEN	
	Progressive Muskelentspannung, Kurzversion	15
	Negative Gedanken herausfordern	16
	Positive Glaubenssätze	17
	Weitere Übungen	18
6	PERSÖNLICHES STRESSLEVEL	19
	Meine Notizen	22

EINLEITUNG



Möchtest du lernen, wie du mit Stress besser umgehen kannst?

Dann bist du hier genau richtig! Auf diesen Seiten findest du verschiedene Methoden, mit denen du Stress regulieren und die Herausforderungen des Alltags leichter meistern kannst.

Warum ist Stressbewältigung wichtig?

Dauerhafter Stress kann sich negativ auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auswirken. Er kann zu körperlichen Problemen wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Problemen führen, aber auch psychische Folgen wie unter anderem Angstzustände und Depressionen haben.

Deshalb ist es wichtig, Stress abzubauen und Entspannungstechniken zu erlernen.

Was findest du auf diesen Seiten?

- Was bei einer Stressreaktion passiert und wie du sie erkennst
- Effektive Methoden zur Stressbewältigung von akutem Stress *
- Quiz, teste dein persönliches Stresslevel

Lerne Stress zu kontrollieren und verbessere deine Lebensqualität :)

**Bedenke jedoch bitte, dass diese Tools keinen Ersatz für eine Therapie sind und hole dir Hilfe von einer Fachperson, falls du unter einer stark ausgeprägten Symptomatik leidest.*

DIE STRESSREAKTION

Eine Stressreaktion entsteht, wenn wir etwas als bedrohlich empfinden. Sie hilft uns, in gefährlichen (oder vermeintlich gefährlichen) Situationen schneller zu reagieren.

Unser Körper schaltet dann in den "Kampf-oder-Flucht-Modus".

Das bedeutet:

- Der Sympathikus wird aktiv. Dieser Teil des Nervensystems sorgt dafür, dass mehr Energie bereitgestellt wird und wir schneller reagieren können.
- Der Parasympathikus wird weniger aktiv. Dieser Teil des Nervensystems ist zuständig für Ruhe und Entspannung.
- Der Körper schüttet Stresshormone aus. Dazu gehören zum Beispiel Adrenalin und Cortisol. Diese Hormone sorgen dafür, dass wir schneller handeln können.
- Symptome einer Stressreaktion sind:

TUNNELBLICK,
BLACKOUT



SCHNELLER
ATEM

HERZRASEN,
ERHÖHTER
BLUTDRUCK

SCHWITZEN,
ZITTERN

ANSPANNUNG

PROBLEM DER STRESSREAKTION

Auch wenn die Stressreaktion ein natürlicher Teil unseres Lebens ist und uns sogar das Leben retten kann, so kann sie uns in unserem Alltag auch oft unerwünscht dazwischenfunken. Denn die Stressreaktion versetzt unser Gehirn in einen Ausnahmezustand. So wird zum Beispiel der präfrontale Cortex, der unter anderem für das logische Denken und die Impulskontrolle zuständig ist, gehemmt. Es kommt zu Blackouts oder Tunnelblick und wir können nicht adäquat auf unser Wissen zurückgreifen oder verhalten uns "unvernünftig". Unser System geht sozusagen durch mit uns.

Unerwünschte Stressreaktionen passieren zum Beispiel bei:

- Konflikten mit PartnerIn, Freunde oder Familie
- Erwartungsdruck/ Leistungsdruck im Job oder in der Schule
- alltäglichen Ängsten (Hunde, Dunkelheit, Spinnen)
- Prüfungen oder Präsentationen
- Erinnerungen an unangenehme oder traumatische Erlebnisse (Trigger)
- Vorstellungsgesprächen

Genau in diesem Moment kann es enorm hilfreich sein Methoden zur Stressregulation zu kennen!

STRESSREAKTION REGULIEREN

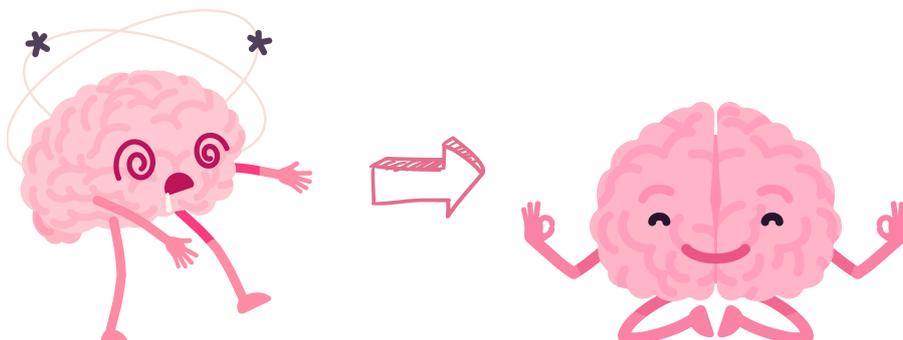
Auf den nächsten Seiten stelle ich dir einige der wissenschaftlich erforschten und viel versprechenden Strategien zur Stressregulation vor. Diese werden unter anderem auch in der Therapie von Angststörungen, Panikattacken usw. erfolgreich eingesetzt. Somit hast ein paar super gute Tools in der Hand.

Bevor es losgeht hier noch ein paar grundlegende Tipps:

- Übung macht den Meister. Je öfter du übst, desto einfacher wird es dir gelingen, dich in einer stressigen Situation zu regulieren.
- Übe die Methoden "trocken". Das heisst, ohne dass du dich gestresst fühlst. Wenn die Methoden dir bereits vertraut sind, wird es viel einfacher sein, in einem stressigen Moment darauf zurückgreifen zu können.
- Je früher du mit den Übungen in einer stressigen Situation einsetzt, desto einfacher wird es sein dich zu beruhigen. Je höher der Stresspegel, desto schwieriger ist es auf den aktivierten Parasympathikus einzuwirken.
- Steht dir eine stressige Situation bevor? Dann beginn schon DAVOR mit der Entspannungseinleitung, somit erschaffst du dir eine gute Ausgangslage.

Und vergiss nicht: Üben sollte Spass machen und nicht in Stress ausarten. Viel Freude beim Experimentieren!

Herzlichst,
Oriana



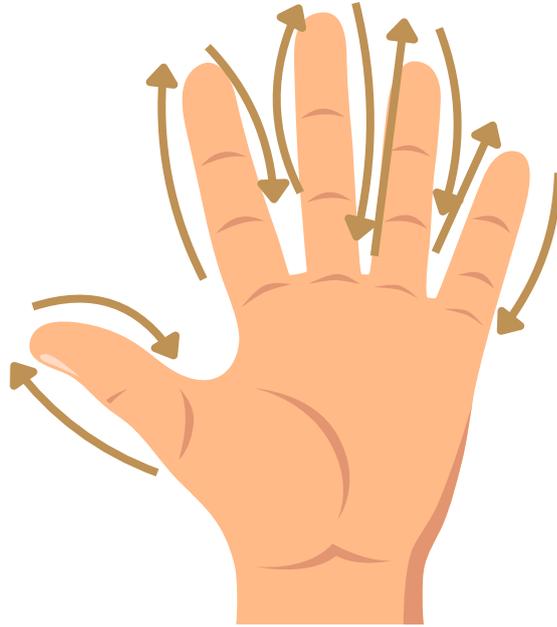
BEWUSSTES ATMEN



BAUCHATMUNG

- 01 Platziere eine Hand auf dem Bauch und eine auf dem Brustkorb.
- 02 Atme langsam und tief durch die Nase ein. Stell dir vor, wie sich dein Bauch wie ein Ballon füllt und deine Hand sanft anhebt.
- 03 Atme langsam und kontrolliert durch leicht geöffnete Lippen aus. Spüre, wie sich dein Bauch wieder senkt.
- 04 Wiederhole diesen Atemzyklus mehrmals. Konzentriere dich darauf, dass sich vor allem dein Bauch hebt und senkt, nicht deine Brust.

BEWUSSTES ATMEN



5-FINGER-ATMUNG

- 01 Streck eine deiner Hände vor dir aus und spreiz deine Finger weit auseinander.
- 02 Fahre mit einem Finger der anderen Hand langsam den Daumen hoch und atme ein.
- 03 Fahre nun langsam auf der anderen Seite des Daumes wieder herunter und atme dabei aus.
- 04 Wiederhole diese Übung mit jedem Finger.

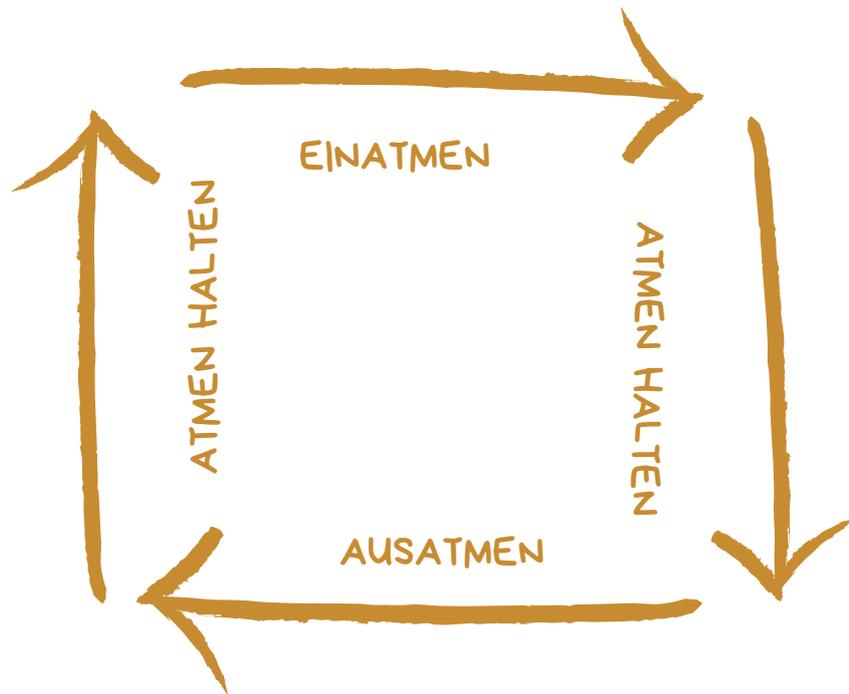
BEWUSSTES ATMEN



DIE 4-7-8 ATMUNG

- O1 Atme durch die Nase ein und zähle bis 4.
- O2 Halte den Atem an und zähle bis 7.
- O3 Atme langsam und vollständig durch den Mund aus und zähle bis 8.
- O4 Wiederhole diesen Zyklus drei bis vier Mal oder so lang es dir dabei wohl ist.

BEWUSSTES ATMEN



BOX BREATHING

- 01 Atme durch die Nase ein und zähle bis 4.
- 02 Halte den Atem an und zähle bis 4.
- 03 Atme durch den Mund aus und zähle bis 4.
- 04 Halte den Atem an und zähle bis 4.
- 05 Wiederhole dieses Muster mehrere Male, idealerweise während 5 Minuten.

ACHTSAMKEIT



RAINBOW GROUNDING

- 01 Betrachte aufmerksam deine Umgebung
- 02 Finde ein Objekt, das eine rote Farbe hat.
- 03 Suche nun ein Objekt, das eine orangene Farbe hat.
- 04 Führe die Übung so weiter, bis du der Reihe nach alle Farben des Regenbogens in deiner Umgebung gefunden hast. Wiederhole die Übung bei Bedarf mit anderen Objekten.

ACHTSAMKEIT



5-4-3-2-1 ÜBUNG

- 01 Benenne 5 Dinge, die du in deiner Umgebung siehst.
- 02 Benenne 4 Dinge, die du fühlst.
- 03 Benenne 3 Dinge, die du hörst.
- 04 Benenne 2 Dinge, die du riechst.
- 05 Benenne 1 Ding, das du schmeckst.

ACHTSAMKEIT



BODYSCAN

- 01 Nimm eine bequeme Position ein. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme tief ein und aus, spüre, wie die Luft in deinen Körper strömt und wieder hinausfließt. Lass deine Atmung natürlich fließen.
- 02 Beginne, deine Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper zu lenken und bewege bei Bedarf jedes Körperteil kurz. Starte bei den Zehen und gehe schrittweise weiter nach oben zu den Füßen, Beinen, Bauch, Brust, Händen, Armen, Schultern, Nacken, Kopf und Gesicht. Nimm jede Körperpartie bewusst wahr, ohne zu bewerten.
- 03 Achte auf alle Empfindungen, die in den jeweiligen Körperteilen auftreten. Das können Wärme, Kälte, Kribbeln, Spannung oder Entspannung sein. Wenn du nichts Besonderes fühlst, nimm einfach die Ruhe wahr.

ACHTSAMKEIT



UNANGENEHMES
GEFÜHL
IDENTIFIZIEREN

ICH HEISSE
DAS GEFÜHL
WILLKOMMEN

MEIN KÖRPER
ENTSPANNT SICH

DAS GEFÜHL
NIMMT AB

UNANGENEHME GEFÜHLE ANNEHMEN

01

Identifiziere und benenne das unangenehme Gefühl.

02

Das Gefühl einladen: "Es ist ok, du darfst hier sein". Gib dem Gefühl so viel Platz wie möglich. Falls hilfreich, atme in das Gefühl hinein.

03

Beobachte was dies im Körper auslöst.

04

Affirmation: Gefühle wollen erlebt werden, jedes geht irgendeinmal vorbei.

WEITERE STRATEGIEN



PROGRESSIVE MUSKELNSTPANNUNG KURZVERSION

- 01 Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen deines Körpers für 5-10 Sekunden fest an. Beginne z.B. mit den Händen.
- 02 Lasse die Spannung los und entspanne die Muskulatur vollständig. Spüre die Entspannung für 10-20 Sekunden nach, bevor du zur nächsten Muskelgruppe übergehst. Führe diese Übung nun auch mit den Armen, Schultern, Beinen, Füßen, Bauch und Gesicht durch.
- 03 Nachdem du alle Muskelgruppen durchgegangen bist, genieße die allgemeine Entspannung im ganzen Körper. Atme tief und ruhig, und verweile einen Moment in diesem Zustand.

WEITERE STRATEGIEN

NEGATIVE GEDANKEN HERAUSFORDERN

Was wäre eine
positivere Weise
darüber
nachzudenken?

Was würde ich zu
einem guten Freund/
einer guten Freundin
sagen?

Werde ich mir in ein
paar Monaten noch
darüber Sorgen
machen?

.Beurteile ich die
Situation vielleicht
zu voreilig?

Was wäre ein
hilfreicherer
Gedanke?

Was kann ich tun,
um das Problem zu
lösen?

WEITERE STRATEGIEN

POSITIVE GLAUBENSSÄTZE

Ich erlaube mir, loszulassen.

Ich sehe Herausforderungen als Chancen zum wachsen und lernen.

Ich vertraue darauf, dass ich die Ressourcen habe, um jede fordernde Situation zu bewältigen.

Ich bin ruhig und gelassen.

Ich bin wertvoll und liebevoll, genauso wie ich bin.

Ich akzeptiere die Dinge, die ich nicht ändern kann..

Ich glaube an mich selbst und meine Fähigkeiten.

Ich bin in diesem Moment gut, so wie ich bin.

Ich vertraue darauf, dass alles zur richtigen Zeit geschieht.

Ich muss nicht immer perfekt sein.

Ich atme tief ein und lasse den Stress los.

Ich bin entspannt und friedvoll, auch wenn es um mich herum chaotisch ist.

Ich habe schon schwierigere Situationen überstanden, dann schaffe ich das jetzt auch.

Es gibt Menschen, die mich lieben und wertschätzen, so wie ich bin.

Jede Herausforderung ist zugleich ein Lernfeld.

WEITERE STRATEGIEN

- ★ Von 100 in 6er Schritten rückwärts zählen
- ★ Spaziergang in der Natur
- ★ Gib dir selbst eine liebevolle Umarmung
- ★ In ein Kissen schreien
- ★ Die Gefühle und Gedanken niederschreiben
- ★ Fantasiereise an einen schönen Ort
- ★ Mit einem Freund/ einer Freundin sprechen
- ★ Sport machen
- ★ Verbindung zu Tieren suchen
- ★ Ein warmes Bad nehmen
- ★ ...

PERSÖNLICHES STRESSLEVEL

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein.
Welche davon hast du in den letzten 3 Woche an dir feststellen können?
Umkreise wie stark du sowohl körperliche, kognitive und emotionale
Warnsignale, als auch Warnsignale des Verhaltens einschätzt.

Körperliche Warnsignale	stark	leicht	kaum
Herzklopfen / Herzstiche	2	1	0
Engegefühl in der Brust	2	1	0
Atembeschwerden	2	1	0
Einschlaf- und Durchschlafstörungen	2	1	0
Chronische Müdigkeit	2	1	0
Verdauungsbeschwerden	2	1	0
Magenschmerzen	2	1	0
Appetitlosigkeit	2	1	0
Muskelverspannungen	2	1	0
Kopfschmerzen	2	1	0
Rückenschmerzen	2	1	0
Kalte Füße /Hände	2	1	0
Starkes Schwitzen	2	1	0

Emotionale Warnsignale	stark	leicht	kaum
Nervosität / innere Unruhe	2	1	0
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0
Unzufriedenheit/ Unausgeglichenheit	2	1	0
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0
Innere Leere	2	1	0
Emotionale Kälte	2	1	0
Kognitive Warnsignale	stark	leicht	kaum
Ständig kreisende Gedanken / Grübeln	2	1	0
Konzentrationsstörungen	2	1	0
Leere im Kopf / "Blackout"	2	1	0
Tagträumen	2	1	0
Alpträume	2	1	0
Leistungsverlust / häufige Fehler	2	1	0

Warnsignale Verhalten	stark	leicht	kaum
Aggressives Verhalten gegenüber anderen	2	1	0
Körperliche Unruhe, Zähne knirschen	2	1	0
Schnelles Sprechen, stottern	2	1	0
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0
Unregelmässig essen	2	1	0
Konsum von Alkohol, Substanzen etc. zur Beruhigung	2	1	0
Private Kontakte «schleifen» lassen	2	1	0
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0
Gesamtpunktzahl			

Bewertung:

0 – 10 Punkte: Du kannst dich über deine gute gesundheitliche Stabilität freuen. Gratulation.

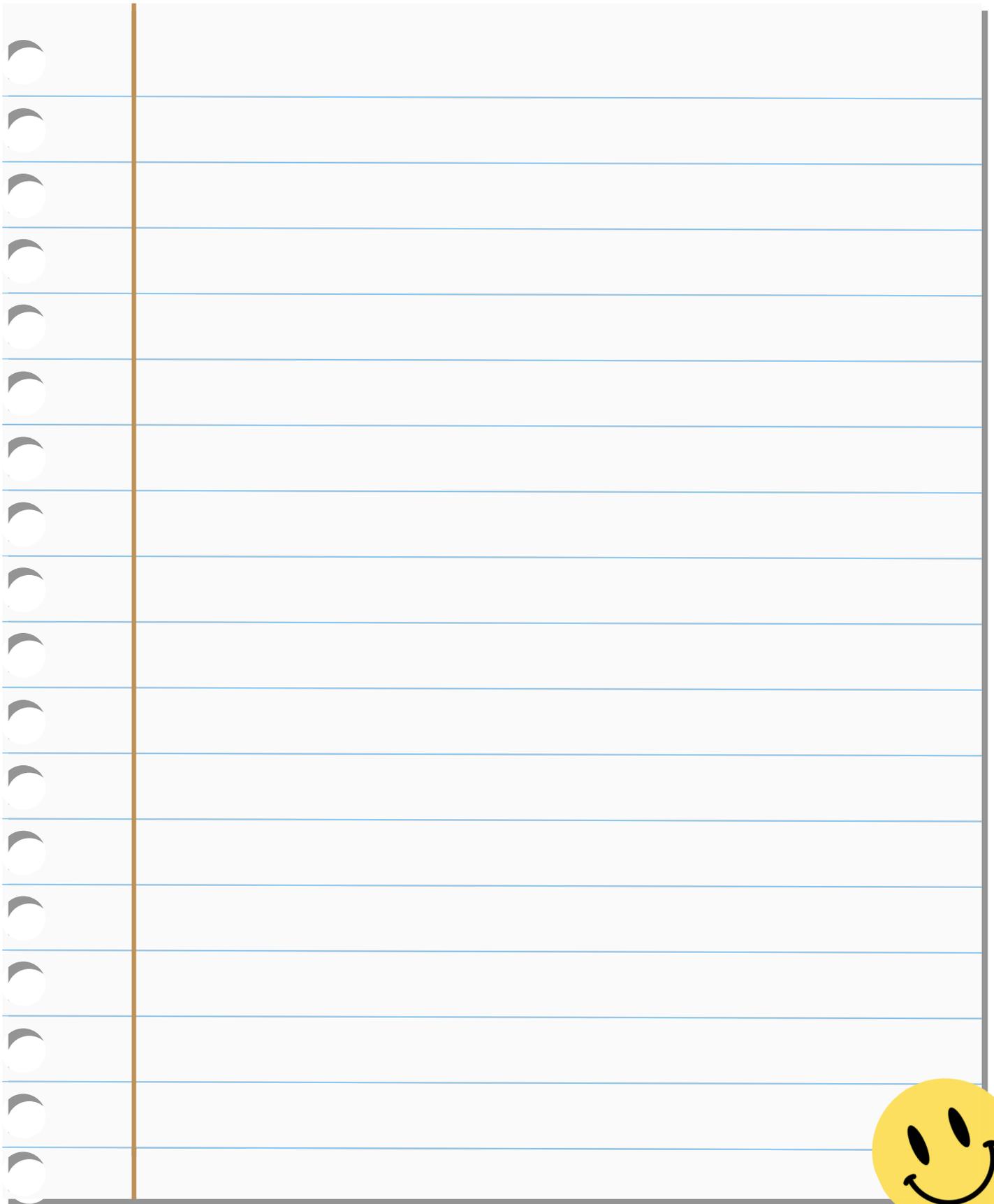
11 – 20 Punkte: Die Kettenreaktion von körperlichen und seelischen Stressreaktionen findet bei dir bereits statt. Erweitere mit regelmäßigem Üben deine Stressbewältigungskompetenz.

21 und mehr Punkte: Du befindest dich vermutlich bereits tief im Teufelskreislauf der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsproblemen. Sorge unbedingt für mehr Ruheinseln und suche Hilfe bei einer Fachperson.

MEINE NOTIZEN

A spiral-bound notebook page with a vertical brown margin line on the left and horizontal blue lines for writing. The page is otherwise blank.





LIERATURANGABEN

Eckert, M. und Tarnowski, T. (2022). *Stress- und Emotionsregulation Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress*. Julius Beltz GmbH & Co. KG

Heinrichs, M., Stächele, T., Domes, G. (2015). *Fortschritte der Psychotherapie Band 58: Stress und Stressbewältigung*. Hogrefe Verlag

Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Springer-Verlag GmbH

Medrelax , *Basismodul Entspannungsmedizin – Medizinische Entspannungsverfahren MEV*. GesFo GmbH

Meichenbaum, De. (1991). *Intervention bei Stress*. Huber Reinecker, H.

Wagner-Lin, A (1996). *Aktive Entspannung und Stressbewältigung*. Expert Verlag.

Checkliste Stress: angelehnt an *Checkliste Warnsignale Stress» der LVR Klinik Bonn: https://klinikbonn.lvr.de/media/lvr_klinik_bonn/medizinische_abteilungen/5_gerontopsychiatrie_und_psychotherapie/pdf_forum/checklisten_selbsteinschaetzung.pdf* (05.01.2021)

MSc. Oriana Baltieri
Psychologin FSP
Praxis für psychologische Beratung
Leimenstrasse 74
4051 Basel
www.praxis-baltieri.ch