

Stress



Herausforderung oder Bedrohung

Wenn wir bestimmte Situationen oder Anforderungen, die an uns gestellt werden, als Herausforderung oder Bedrohung empfinden, geraten wir in Stress.

Das Stresshormon Adrenalin versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Er stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Alle Energien, die zum Überleben notwendig sind, werden mobilisiert.

Die Auslöser für Stress, die belastenden Reize und Situationen, nennt man Stressoren. Diese kann man in verschiedene Gruppen einteilen, zum Beispiel:

- physikalische Stressoren: Umwelteinflüsse
- Leistungsstressoren: entstehen durch Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- soziale Stressoren: entstehen im Zusammenleben mit anderen Menschen
- körperliche Stressoren: sind auf den körperlichen Zustand zurückzuführen

Versuche, die verschiedenen Stressoren der richtigen Kategorie zuzuordnen.

	physikalisch	Leistung	sozial	Körperlich
Alkohol				
Armut				
Einsamkeit				
Feinstaubbelastung				
Gruppendruck				
Hitze				
Hunger				
Kälte				
Konkurrenz				
Krankheit				
Langeweile				
Lärm				
Müdigkeit				
Prüfung				
Schlechtwetter				
Schmerzen				
Streit				
Überforderung				

Stress



Stressoren, die uns herausfordern, aber nicht überfordern, kurbeln unsere Leistungsfähigkeit an. Sie motivieren zu mehr Aufmerksamkeit und Höchstleistungen. Diese positive Form des Stresses nennt man auch **Eu-Stress** (euphorischer Stress). Sie wirkt sich positiv auf unseren Organismus und unsere psychische und physische Funktionsfähigkeit aus.

Stressoren, die uns überfordern und als unangenehm und bedrohlich empfunden werden, können auf Dauer unsere Gesundheit gefährden. Diese negative Form des Stresses nennt man **Di-Stress** (disharmonischer Stress).

Welche Form von Stress liegt in den nachfolgenden Situationen vor?

	Eu-Stress	Di-Stress
Mathematik ist Marias Lieblingsfach. Sie liebt nichts mehr, als knifflige Beispiele zu lösen. Demnächst steht die nächste Schularbeit an, auf die sie sich schon aufgeregt vorbereitet.		
Pauls Deutschreferat steht bevor. Schon jetzt bekommt er schweissnasse Hände und zittrige Knie, wenn er daran denkt, dass er vor der gesamten Klasse stehen und frei sprechen muss.		
Max führt demnächst sein erstes Bewerbungsgespräch. Es geht um einen Ferien-job im nächsten Sommer. Da er nicht weiss, was ihm bevorsteht und er den Job wirklich gern haben möchte, ist er schon ziemlich aufgeregt.		