

Zentrale Studienberatung

Infos über Stress

1. Was ist Stress eigentlich?

Stress bezeichnet einen Zustand in dem wir uns befinden und setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen: Stressor, persönliche Selbstverstärker, Stressreaktionen (Symptome).

Für das persönliche Stresserleben gibt es keine objektiven Kriterien, es zählt allein die subjektive Bewertung einer Situation. Stress lässt sich somit als **ein subjektiv erlebtes Übermaß an Belastung** beschreiben. Ursprünglich stammt das englische Wort „stress“ aus der Physik und charakterisiert das Verhalten von Elementarteilchen unter Druck. Erst um 1950 übertrug der Stressforscher Hans Selye den Begriff Stress auf den Menschen. Er bezeichnete damit Reizimpulse von innen oder außen, auf die der Körper mit einer Anpassungsleistung reagieren muss. Diese Aktivierung ist per se nicht belastend, sondern hält den Organismus in Schwung und ist **Voraussetzung für Entwicklung und Leistungsfähigkeit**.

Für eine positive Anspannung steht der Begriff Eustress, der uns belebt und in einen Zustand des Ansporns oder Flows versetzt. Für eine negative Anspannung steht der krankmachende Begriff Distress, der auf Dauer die eigenen Kräfte überfordert. Im allgemeinen Sprachgebrauch hat sich für Stress die negativ getönte Bedeutung durchgesetzt.

2. Was ist ein Stressor?

Stressoren sind alle Anforderungen in unserer Umwelt, in deren Folge es zu Stressreaktionen kommt. Dabei spielen Häufigkeit, Dauer und Intensität der Stressoren eine große Rolle. Physikalische Stressoren sind z. B. Hitze, Kälte oder Lärm. Körperliche Stressoren sind Hunger, Schmerz, Schlafmangel und Krankheit. Soziale Stressoren sind beispielsweise Konkurrenz oder Auseinandersetzungen.

Folgende Stressoren können im Studium z. B. eine Rolle spielen:

- zu viel Ablenkung und häufige Unterbrechungen beim Lernen
- unklare Aufgabenstellung für die Hausarbeit
- unklare Lerninhalte für die Prüfung
- fehlendes Zeit- und Zielmanagement
- unfertige Hausarbeiten
- nicht nachgearbeitete und vorbereitete Vorlesungen
- Zeitdruck und Hektik
- Rivalitäten mit Kommilitonen
- Konflikte mit Dozenten
- Angst zu Versagen

Zentrale Studienberatung

3. Was sind Stressreaktionen?

Stressreaktionen können auf folgenden vier Ebenen ablaufen: *Körper, Verhalten, Kognitionen (Gedanken), Emotionen (Gefühle)*.

Typische Stressreaktionen auf Distress sind:

- *Körper*: Anspannung und Unruhe
- *Verhalten*: hektisches Verhalten, Fehler machen
- *Gedanken*: negative Gedanken wie „das schaffe ich nie“
- *Gefühle*: Überforderungsgefühle.

Typische Stressreaktionen auf Eustress sind:

- *Körper*: körperliche Anspannung und Kribbeln im Bauch
- *Verhalten*: erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration, Tatendrang, Ausdauer
- *Gedanken*: positive Gedanken wie „das ist total spannend und aufregend“
- *Gefühle*: Ehrgeiz, Begeisterung, Arbeitslust.

4. Welche körperlichen Auswirkungen von negativem Stress gibt es?

Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen, Zähneknirschen, Zittern, Aufstoßen, Sodbrennen, Herzstolpern, Atemstörungen, Mundtrockenheit, Durchfall und Verstopfung, häufiger Harndrang, chronische Infektanfälligkeit, Magendruck, zu niedriger und zu hoher Blutdruck.

5. Welche psychischen und seelischen Auswirkungen von negativem Stress gibt es?

Schlafstörungen, Alpträume, Angstzustände, Bedrohtheitsgefühle, Hilflosigkeitsgefühle, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Schnelle Ermüdbarkeit, Depressive Stimmungslage und Antriebsverlust, Emotionale Überreaktionen, Gefühl ausgebrannt und leer zu sein, Reizbarkeit, Feindseligkeit und Rückzugsverhalten.

6. Welche Rolle spielen Persönliche Stressverstärker?

Persönliche Stressverstärker sind das Bindeglied zwischen den Faktoren Stressor und Stressreaktion. Denn nicht das Auftreten eines Ereignisses (Stressors) an sich, sondern dessen Wahrnehmung, Bewertung und Verarbeitung sind ausschlaggebend für das Stresserleben und

Zentrale Studienberatung

Stress-Reaktionen im Menschen. **Entscheidend sind also mein persönlicher Umgang und meine Einstellung zu den Stressoren!**

So kann z. B. eine anstehende Prüfung als Herausforderung gesehen werden, die einen antreibt, sich intensiv und vertiefend mit Lerninhalten auseinanderzusetzen. Eine Prüfung kann aber auch nur als notwendiges Übel angesehen werden, für das man sich quälend mit dem Mindestmaß an Inhalten konfrontiert. Dementsprechend können persönliches Stresserleben und Stressreaktionen positiv wie auch negativ ausfallen.

7. Was ist das Burnout-Syndrom?

Das Burnout Syndrom ist eine spezifische Folge von Dauerstress. Es ist ein andauernder und schwerer Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit körperlichen und seelischen Beschwerden.