



**Transcultural**  
Mental Health Centre

A practical guide about:  
Stress and stress management – (GERMAN)

**The aim of the booklet – ‘A Practical Guide About: Stress and stress management’ is to assist individuals to identify issues relating to stress and then explore and deal with personal stress problems so that individuals can enjoy a sense of wellbeing at home, at work, in social situations or during recreation.**

**The objective of the information contained within this booklet is to assist individuals to identify issues relating to stress and stress management by:**

- Recognising the sources of stress.
- Recognising when stress is becoming a problem.
- Explaining some of the tools to manage stress (like nutrition and exercise).
- Explaining relaxation (such as what is relaxation, and what are the benefits of relaxation).
- Providing a number of quick and easy stress reducers.

This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, English, Farsi, German, Greek, Italian, Spanish and Vietnamese.

Other booklets available in ‘A Practical Guide’ series include:

- PROMOTING WELLBEING
- PROBLEM SOLVING AND SETTING GOALS
- A GOOD NIGHT’S SLEEP. This booklet is available in the following languages: Arabic, Chinese, Croatian, English, Farsi, Filipino, Greek, Indonesian, Italian, Maltese, Polish, Spanish and Vietnamese.



EIN PRAKTISCHER LEITFADEN ZU:

# Stress und Stressmanagement



**Transcultural**  
Mental Health Centre

**Copyright Transkulturelles Zentrum für geistige Gesundheit, 2005**

Diese Broschüre wurde herausgegeben vom Transkulturellen Zentrum für geistige Gesundheit. Diese Broschüre sowie die anderen Broschüren aus der Serie der praktischen Leitfäden dürfen unter Erwähnung des Transkulturellen Zentrums für geistige Gesundheit vervielfältigt werden. Sie können von der Seite [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc) heruntergeladen werden.

**Erstausgabe 2005 durch:** Transkulturelles Zentrum für geistige Gesundheit  
**ISBN:** 1 74080 0451

**Kopien dieser Broschüre sowie anderer Broschüren aus der Serie der praktischen Leitfäden sind zu beziehen von:**

Transkulturelles Zentrum für geistige Gesundheit  
Locked Bag 7118,  
PARRAMATTA BC NSW 2124  
AUSTRALIEN

Telefon: 02 9912 3850 (während der Bürozeiten)  
Fax: 02 9840 3319 Kostenlose Nummer: 1800 648 911  
Email: [tmhc@health.nsw.gov.au](mailto:tmhc@health.nsw.gov.au)

**Design und Satz:** Monica Flannery Design

**Quellen:**

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden aus einer Anzahl von veröffentlichten und nicht veröffentlichten Quellen zusammengetragen.

Das Transkulturelle Zentrum für geistige Gesundheit (TMHC) hat die Genehmigung, Informationen aus den folgenden Veröffentlichungen zu verwenden:

Gesundheitsförderungszentrum von Westsydney (1987). Entspannungs- und Stressmanagement-Techniken. Gesundheitsdienst von Westsydney.

Gesundheitsförderungszentrum von Westsydney (1993). Lernen, sich hängenzulassen. Ein Arbeitsbuch über Entspannungs- und Stressmanagement-Techniken. Gesundheitsdienst von Westsydney.

Diese Veröffentlichung soll nur allgemeine Informationen vermitteln. Sie sollte nicht als Ersatz für professionelle Hilfe herangezogen werden. In dieser Broschüre angesprochene Probleme können mit Ihrem Hausarzt besprochen werden. Auf Seite 9 dieser Broschüre sind außerdem eine Reihe von hilfreichen Telefonnummern, Internet- und Webseiten aufgeführt.



**Some useful telephone numbers**

**Mental Health Line**

Tel: 1800 011 511

In an emergency call 000 immediately.

**Transcultural Mental Health Centre**

Tel: 1800 648 911

If English is not your first language the **Translating and Interpreting Service (TIS)** can provide you with free assistance on 131 450.

**WayAhead - Mental Health Association NSW**

Tel: 1300 794 991

**Some useful websites**

WayAhead – Mental Health Association NSW  
<https://wayahead.org.au>

Multicultural Health Communication Service  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

NSW Ministry of Health  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Local Health Districts and Specialty Networks are listed at [www.health.nsw.gov.au/lhd](http://www.health.nsw.gov.au/lhd)

Sollten Sie daran interessiert sein, einen Kurs über eines der Themen aus der Serie der praktischen Leitfäden zu besuchen, so wenden Sie sich bitte unter der Nummer (02) 9912 3850 an das Transkulturelle Zentrum für geistige Gesundheit.

Sollten Sie in einer ländlichen oder abgelegenen Gegend von NSW wohnen, so können Sie das TMHC kostenlos unter der Nummer 1800 64 8911 anrufen und sich anmelden.

### Weitere schnelle und einfache Stressabbauer:

- Wählen Sie einen nicht zu lauten, angenehm klingenden Wecker.
- Wenn Ihr Morgen gehetzt und stressig ist, stehen Sie etwas früher auf, damit Sie mehr Zeit haben.
- Atmen Sie tief ein und entspannen Sie sich jedes Mal, wenn Sie auf die Uhr schauen.
- Versuchen Sie, langsamer zu essen, zu sprechen, zu fahren und sich zu bewegen.
- Versuchen Sie, nicht zu viele Dinge zu schnell nacheinander oder gleichzeitig zu erledigen.
- Befreien Sie sich von Unwichtigem.
- Legen Sie Gewohnheiten ab, die nicht viel Zeit sparen oder nicht viel einbringen, z.B. ständiger Wechsel der Fahrspur oder in letzter Sekunde durch die Ampel fahren.
- Machen Sie bei der Arbeit eine Pause, in der Sie sich strecken, gehen, entspannen oder einfach den Moment genießen.
- Kaufen Sie eine Packung kleiner, unbeschriebener Klebeetiketten und schreiben Sie auf jedes Etikett den Buchstaben „E“. Kleben Sie die Etiketten auf Ihren Spiegel, das Steuerrad Ihres Autos, den Kühlschrank, usw. und erinnern Sie sich so daran, mehrmals am Tag zu entspannen.
- Nehmen Sie sich Zeit, Dinge zu unternehmen, die Sie genießen. Tun Sie diese Dinge nur zum Spaß, ohne das Bedürfnis, mit anderen wetteifern oder der Beste sein zu müssen.
- Lernen Sie es, NEIN zu sagen – aber nicht wahllos. Menschen, die NEIN sagen können, sagen oft JA und fühlen sich gut dabei.
- Reduzieren Sie Ihren Ärger gegenüber anderen – Toleranz und Akzeptanz sind gut für Ihre Gesundheit.

## Stress

### Was ist Stress?

Stress ist eine Forderung oder Belastung, der wir ausgesetzt sind und unter deren Einfluss wir uns angespannt, unglücklich oder unbehaglich fühlen. Diese Forderung oder Belastung wird oft der Stressverursacher genannt. Prüfungen, Ärger mit dem Chef, Termine oder ein Umzug sind Beispiele für Situationen, die wir als stressig empfinden.

### Wann wird Stress zum Problem?

Stress wird zum Problem, wenn:

- unser Stress so groß wird, so oft auftritt oder so lange währt, dass wir unfähig sind, mit ihm gut umzugehen.
- wenn wir über längere Zeit hinweg gestresst sind, sodass wir Folgen wie Nervosität, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit an uns beobachten können.
- sich die Energie entziehenden Folgen übermäßigen Stresses in extremer Müdigkeit, schlechten Entscheidungen und geringer Effektivität bemerkbar machen.
- die Schwächung der natürlichen Widerstandskräfte gegen Krankheiten zu einem Anstieg von Krankheiten führt.
- Freunde, Verwandte und Kollegen die Zeichen der Belastung erkennen und sich Sorgen machen.

Wir können den Stress daran hindern, außer Kontrolle zu geraten, indem wir die Anzeichen dafür erkennen lernen.





### Warum erleben wir Stress?

Es gibt viele Erklärungen dafür, warum wir Stress erleben. Einige Studien weisen darauf hin, dass manche Menschen die Neigung dazu erben, mehr Stress als andere zu erleben. Andere Studien beschreiben Stress als eine Reaktion, die im Laufe eines Lebens entwickelt wird. Danach glauben Menschen, die ungewöhnlich hohe Grade an Stress erleben, an Dinge, durch die sie sich bedroht und außer Kontrolle fühlen.



### Ursachen für Stress

Was sind für Sie die hauptsächlichen Stressursachen? Lesen Sie jeden Punkt und kreuzen Sie die Spalte an, die den Stressgrad, der durch den betreffenden Punkt verursacht wird, nach der folgenden Skala am besten beschreibt.

**0=kein Stress 1=wenig Stress 2=mäßiger Stress 3=viel Stress**

GEFAHREN	0	1	2	3
Gefahr körperlicher Verletzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übertriebene Ängste oder Phobien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bedrohung des bestehenden Lebensstils, z.B. Gefahr, den Arbeitsplatz zu verlieren, Gefahr einer Scheidung oder des Verlustes der Gesundheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanzielle Schwierigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minderwertigkeitsgefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



VERÄNDERUNGEN	0	1	2	3
Versetzung am Arbeitsplatz, Umzug, Wechsel des Arbeitsplatzes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Willkommene Veränderungen wie Heirat, Lottogewinn, Beförderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Entspannung



### Was ist Entspannung?

Entspannung ist der Weg zu einem gelockerten Körper und einem ruhigen Geist. Dieses körperliche und geistige Hängenlassen wird als Entspannungsreaktion bezeichnet und wirkt der Stressreaktion entgegen. Menschen, die üblicherweise mit einem hohen Maß an Anspannung leben, bekommen eher Probleme, sobald zusätzlicher Stress auftritt. Diese Menschen können ihr normales Maß an Anspannung durch regelmäßige Entspannungsübungen absenken und sich dadurch gegen übermäßigen Stress absichern. Sie können dann mehr Ärger vertragen, ohne dass dies zum Problem wird.



Entspannung ist ein nützliches Werkzeug, das entweder alleine oder in Verbindung mit anderen Strategien zur Stressreduzierung angewandt werden kann. Zum Entspannen braucht man nur:

- einen Ort ohne plötzliche Geräusche und Störungen.
- einen geeigneten Zeitpunkt.
- eine Position, in der es Ihnen möglich ist, angespannte Muskeln zu lösen und in der Sie nicht ungewollt einschlafen.

Auch die folgenden Dinge können entspannend wirken:

- sich massieren lassen.
- Bewegung – bestimmte Formen von Bewegung wie Schütteln, Schwingen oder andere rhythmische Aktivitäten, die durch das Freisetzen körperlicher Anspannung zur Entspannung beitragen.
- Musik anhören.
- sein Haustier streicheln.
- einen Mittagsschlaf machen.
- ein gutes Buch lesen.



Der wichtigste Punkt ist jedoch, sich dafür Zeit zu nehmen.



### Körperliche Bewegung

Stress ist der natürliche Weg, den Körper auf aktive Phasen vorzubereiten. Aber körperliche Aktivität ist oft nicht der richtige Weg, um in der heutigen Zeit mit Stress fertigzuwerden. Eine regelmäßige tägliche Bewegungsphase baut aufgespeicherte Anspannung ab und kommt dem Bedürfnis des Körpers nach Bewegung entgegen. Regelmäßige körperliche Bewegung ist hierbei hilfreich, so zum Beispiel:

- Gehen.
- Schwimmen.
- Jogging.
- soziale Sportarten.
- Gartenarbeit.

### Wie kann körperliche Bewegung Stress abbauen?

Körperliche Bewegung kann Ihnen dabei helfen, sich wohlfühlen, sich zu beruhigen oder kreative Ideen zu fördern.

Sie verbessert Ihre Fitness und hilft Ihnen, mit täglichen Belastungen sowie gelegentlichen Krisen fertigzuwerden, und

Sie stellt eine Ablenkung dar und hilft Ihnen dabei, eine Pause von Ihren Sorgen zu machen.

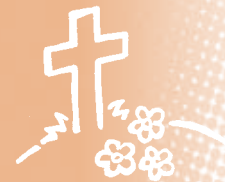
Bevor Sie mit körperlicher Bewegung beginnen, sollten Sie jedoch mit Ihrem Arzt sprechen, falls Sie gesundheitliche Probleme haben, ein starker Raucher sind, mehr als 10 Kilogramm Übergewicht haben oder an Gelenkschmerzen (Rücken, Knie, Hüften) leiden.



Unwillkommene Veränderungen wie Scheidung, Arbeitslosigkeit, Hypothek, gesundheitliche Probleme.

Kurzfristige Veränderungen, z.B. etwas zum ersten Mal zu tun.

Langfristige Veränderungen wie ein Todesfall oder Pensionierung.



### EXTREME FORDERUNGEN

**0 1 2 3**

Viele Forderungen zu gleicher Zeit, Zeitdruck

Schwere Verantwortung

Frustrierende Situationen wie Verkehrsstaus, Bürokratie, unproduktive Gespräche.

Belastende Umgebung, z.B. Menschenmengen, Lärm.

Mangel an Stimulation, z.B. monotone Arbeit, Pensionierung, Mangel an Zielen, soziale Isolierung.

Mangel an Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, Stimulation und Entspannung.





BEZIEHUNGEN	0	1	2	3
Schwierigkeiten, Gefühle und Gedanken in angemessener Form auszudrücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selten imstande zu sein, zu Forderungen Nein zu sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unrealistische Erwartungen in Bezug auf Beziehungen, z.B. Heirat bedeutet "glücklich bis ans Lebensende".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel an Anerkennung oder Akzeptanz durch andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühl, sich unter der Kontrolle anderer, z.B. Chef oder Eltern, zu befinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einsamkeit, Mangel an Unterstützung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sollten Sie zu einem der obigen Punkte weitere Informationen oder Hilfe benötigen, so können Sie sich an Ihren Hausarzt wenden oder die nützlichen Telefonnummern und Webseiten auf Seite 9 dieser Broschüre benutzen.

Eine Möglichkeit, den Einfluss von Stress auf unser Leben zu minimieren, besteht darin, einen Punkt auszuwählen und einen Plan dagegen zu entwickeln. Eine andere Möglichkeit ist die Anwendung von Entspannungstechniken, die sich bei der Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden bewährt haben.

Unabhängig von den Ursachen ist Stress ein immer größer werdender Teil unseres Lebens. Ihn zu ignorieren wird das Problem nicht lösen. Wenn übermäßiger Stress erst einmal erkannt ist, gibt es Fähigkeiten, die wir uns aneignen können, um mit dem Problem fertig zu werden. Diese umfassen:

- das Achten auf unsere Ernährungsbedürfnisse.
- körperliche Bewegung.
- Entspannung.



## Stressmanagement



### Ist Stress immer negativ?

Ganz und gar nicht. Er kann uns dabei helfen, das zu erreichen, was uns erstrebenswert erscheint. Er bringt Vorfriede und Aufregung in unser Leben, zum Beispiel bei einem Urlaub oder einem Familienfest. Er hilft uns, zu wachsen und uns zu verändern, Gefahren zu vermeiden und nach einem Ziel zu streben. Stress zu managen bedeutet nicht, ihn loszuwerden. Es bedeutet, ihn zu einer positiven Kraft in unserem Leben zu machen.

Wenn Stress ansteigt, so geschieht das gleiche mit unserer Leistung und unserem Wohlbefinden, bis die Stresskomfortzone erreicht ist. Erst wenn wir den Punkt der Überstimulation erreichen, müssen wir unsere Fähigkeiten zum Stressmanagement einsetzen. Stress wird übermäßig, wenn die Belastungen unsere normale Anpassungsfähigkeit übersteigen.

Der erste Schritt besteht darin, das tatsächliche Problem zu erkennen, indem wir Bescheid wissen über die Art des Stresses, unsere eigenen Stressreaktionen und welche bestimmten Stresssituationen dazu führen können, dass wir uns übermäßig gestresst fühlen (siehe den ersten Teil dieser Broschüre mit dem Titel "Ein praktischer Leitfaden für Stress"). Wenn dies erst einmal erkannt ist, gibt es eine Reihe von Fähigkeiten zum Stressmanagement, mit deren Hilfe dieses Problem angegangen werden kann.

### Ernährung

Gesunde Ernährung bietet eine Grundlage für effektiveres Stressmanagement. Es wird außerdem empfohlen, dass wir:

- nicht mehr als fünf Tassen Kaffee am Tag trinken (und beim Konsum von Tee, Schokolade und Colagetränken Vorsicht walten lassen, da diese ebenfalls Koffein enthalten).
- regelmäßige Mahlzeiten zu uns nehmen.
- nicht viel Salz verwenden (dies gilt besonders für Menschen, die an hohem Blutdruck leiden oder bei denen hoher Blutdruck in der Familie liegt).
- das Leben genießen – uns die Zeit nehmen, Dinge zu tun, die wir wirklich genießen.

