

STRESSBEWÄLTIGUNG

Das Gefühl gestresst zu sein, kennen vermutlich alle von uns. Während ein bisschen Stress motivierend und geradezu anspornend sein kann, ist zu viel davon für die Betroffenen sehr belastend und kann oftmals sogar mit gesundheitlichen Folgen einhergehen. Dabei ist es gar nicht so leicht, zu erkennen, dass der Stress gerade zu viel geworden ist und oft weiß man auch nicht, wodurch er ausgelöst wurde und vor allem, wie man ihn wieder loswird. All das soll durch die folgenden Tipps erleichtert werden.

WOHER?

... kommt der Stress?

Stress kann von den unterschiedlichsten Dingen ausgelöst werden. Diese Auslöser sind zudem sehr individuell und können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Was für die einen als einfach und mühelos wahrgenommen wird, kann für die anderen eine große Herausforderung oder Belastung darstellen. Stress wird deshalb oft nicht ernstgenommen oder als solcher anerkannt, obwohl er bereits eine große Rolle im Leben der Betroffenen einnimmt. Auslöser können sein:

- Leistungsdruck und Prüfungen,
- Unsicherheiten und Ängste (z. B. durch Corona),
- Schwierigkeiten mit Klassenkolleg/innen oder PädagogInnen,
- Schwierigkeiten zuhause,
- Soziale Probleme (Ausgrenzung, Beziehungen, das Klassenklima usw.).

Wie?

...äußert sich der Stress?

So wie die Gründe für Stress sehr unterschiedlich sein können, so sind auch die Symptome, also die Art und Weise wie sich Stress ausdrückt, stark von der betroffenen Person abhängig. Die Reaktionen sowie die Probleme, die damit einhergehen, sind sehr individuell und können die verschiedensten Formen annehmen. Dabei kann es auch oft passieren, dass man den Auslöser Stress nicht als solchen erkennt und etwas Anderes darauf zurückgeführt und somit falsch interpretiert wird. Es ist daher wichtig, die Beschwerden bei sich zu erkennen und daraus auf das Richtige zu schließen.

Von außen wahrnehmbare Symptome:

- Schlechtere Noten,
- Vergesslichkeit,
- Häufige Fehlstunden, usw.

Innerliche und emotionale Symptome:

- Müdigkeit und Erschöpfung,
- Nervosität und Ängste,
- Reizbarkeit und Aggression,
- Gefühle von Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit,
- Depression,
- Geringere emotionale Belastbarkeit, usw.

Körperliche Symptome:

- Müdigkeit und Probleme beim Schlafen,
- Konzentrationsprobleme,
- Verspannungen, Kopfschmerzen,
- Schwindelgefühle,
- Magen- und Darmbeschwerden,
- Herzrasen, Atemnot,
- Drogenmissbrauch, usw.

Was?

... kann man gegen Stress tun?

Bei vermehrtem Stress ist es wichtig, schnell zu handeln, da ansonsten gesundheitliche Folgen entstehen können. Auch hier ist es notwendig, von den vielen verschiedenen Methoden, die es zur Stressbewältigung gibt, diejenigen zu finden, die für einen selbst am besten funktioniert. Mögliche hilfreiche Strategien, um sich zu entlasten und Stress abzubauen, können sein:

Entspannungsübungen

Durch gezielte Entspannung ist es möglich, sich selbst zu beruhigen und entspannter mit stressigen Situationen umzugehen. Je öfter diese Übungen gemacht werden, desto besser helfen sie dabei, Stress zu reduzieren. Mögliche Methoden sind:

- **Atemübungen:** Durch bewusstes Atmen können wir die Spannung unseres Körpers beeinflussen und so für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen.
- **Phantasiereisen** eignen sich, um kurz aus dem Alltag auszubrechen und so neue Energien zu tanken.
- **Muskelentspannung und Bodyscan:** Durch den Fokus auf den eigenen Körper wird Entspannung und Distanz erzeugt, wodurch Stress vermindert werden kann.

Positive Gedanken

Wenn wir gestresst sind, neigen wir dazu, alles negativ zu sehen. Wir stürzen in eine Negativspirale, wodurch wir das Gefühl bekommen, dass alles überfordernd ist. Um dies zu vermeiden, sollte man sich folgendes vor Augen führen:

- **Der Einfluss der Gedanken:** In schwierigen Situationen ist es wichtig zu realisieren, wie viel Macht und Einfluss unsere Gedanken auf unser Leben haben. Stress wird meist nicht durch z. B. eine bestimmte Aufgabe ausgelöst, sondern dadurch, wie wir diese Aufgabe sehen, wahrnehmen und bewerten. Wenn wir also bemerken, dass unser Körper mit Stress reagiert, ist es sinnvoll, die Situation anders zu beschreiben. Statt „Dieses Problem ist unmöglich zu lösen und ich schaffe das nie“, sagen wir uns „Diese Aufgabe ist eine Herausforderung, aber ich habe Vertrauen in mich und weiß, dass ich das schaffen kann!“ Sag dir diesen Satz mindestens 10-20 Mal.
- **Lächeln:** Durch das Lächeln, auch wenn uns gerade gar nicht danach ist, wird unserem Körper signalisiert, dass es uns gut geht und man wird automatisch entspannter und ruhiger.
- **Fokus ändern:** Wenn wir lernen lösungsorientiert zu denken, und den Fokus auf die positiven und nicht auf die negativen Dinge legen, können wir dadurch automatisch Stressreaktionen reduzieren und lernen mit Situationen entspannter umzugehen. Wir werden uns bewusst, dass unsere Gedanken nicht die Realität widerspiegeln und wir beeinflussen können, wie wir Situationen wahrnehmen.

Zeitmanagement

Die Zeit gut einzuteilen, hilft uns, einen klaren Kopf zu bewahren. Wenn wir es schaffen, einen Plan für uns zu entwickeln, in dem alle zu erledigenden Aufgaben Platz finden können, sind wir gleich weniger gestresst. Um dies zu erreichen, gibt es einige Tipps, die für mehr Struktur und Erfolg sorgen:

- **Lege dir einen Kalender oder Wochenplaner zu.** Wenn wir unsere Termine aufschreiben und vor uns sehen, wirken sie gleich viel machbarer.
- **Analysiere, Definiere und Teile deine Aufgaben richtig ein.** Hierfür gibt es verschiedene Strategien: Beispielsweise Die ALPEN-Methode, die Eisenhower-Methode, die ABC-Methode die OHIO-Methode usw. – Informiere dich und suche dir eine Methode aus, die für dich funktioniert.
- **Teile deine Ziele in kleinere Etappen ein.** Dadurch bleibst du motivierter und die Chancen für Erfolg steigen.
- **Vergiss nicht, Pausen zu machen.** Pausen sind ein wesentlicher Bestandteil jeder Arbeit und sorgen dafür, dass wir uns gut konzentrieren können und bei der Sache bleiben.

Weitere Details und Tipps zu diesem Thema findest Du auch im Beitrag „**Zeitmanagement**“.

Gesunder Lebensstil

Ein gesunder Körper hilft auch dem Geist, gesund zu bleiben. Bestandteile, um hier die Balance zu halten sind etwa:

- **Sportliche Betätigung:** Durch Bewegung wird Anspannung abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet. Vor allem Ausdauersport (z. B. Laufen, Tanzen, Schwimmen usw.) aber auch Yoga sind gute Mittel, mit denen Stress reduziert werden kann.
- **Ausreichend Schlaf:** Nur wenn wir genug schlafen, schaffen wir es, für alle Hürden des Tages gewappnet zu sein. Auch eine gesunde Ernährung ist ein essenzieller Bestandteil der Gesundheit und kann Müdigkeit, Stress und Unwohlsein vermindern.
- **Ein wertschätzender Umgang mit sich selbst:** Erst du dich selbst als einen Menschen siehst, der Ruhe, Respekt und Zuwendung braucht, gelingt es dir, nicht so hohe Ansprüche an dich selbst zu stellen. Tu dir hin und wieder etwas Gutes, sei nett zu dir selbst. Du hast Achtsamkeit, Unterstützung und Lob, vor allem von dir selbst, verdient.
- **Grenzen setzen:** Weiters gehört zur eigenen Wertschätzung auch dazu, zu wissen, was die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen sind und diese auch zu respektieren und zu akzeptieren.

Sozialer Austausch und Unterstützung

Oft hilft der Austausch mit anderen oder ein kurzes Treffen mit FreundInnen bereits, um uns entspannter und ruhiger zu stimmen.

Falls es dir trotz allem zu viel wird, scheue dich nicht nach Hilfe zu fragen.
Deine pädagogische Psychologin ist für dich da und unterstützt dich gerne.