

Projekt „Chill mal“

Was löst Stress aus?

1. Stress wird ausgelöst, wenn man keine Kontrolle über etwas hat.

Stress damals (Steinzeit) und heute

2. Früher war das Leben war es stressiger, weil es immer um das Überleben ging, es gab viele Gefahren und Probleme (Krankheit, Nahrungssuche, Kälte...).

=> viel körperliche Bewegung

Heute haben Menschen vor allem Stress wegen: Medien, Politik, Krieg, Leistungsdruck...

=> kaum körperliche Bewegung

Stressreaktionen des Körpers

3. Es gibt Anzeichen, die auftauchen, wenn man gestresst ist zum Beispiel: Schwitzen, Kopfschmerzen, Blackout, schneller Atmen, Zittern, Bauchschmerzen, Müdigkeit usw.

Es gibt drei Arten mit Stress umzugehen:

⊗ Angriff

⊗ Einfrieren

⊗ Flucht

Umgang mit Stress/ Stress abbauen:

STRESS verursacht ADRENALIN, durch Bewegung (Sport, Arbeit...) wird Adrenalin abgebaut => ENTSPANNUNG

Situationen, die man steuern bzw. kontrollieren kann, verursachen weniger Stress

Übe positives Denken, suche dir einen Mutspruch, den du immer wieder in deinen Gedanken wiederholst.

Zum Beispiel: *Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

(Reinhold Niebuhr, ca. 1941)