

# Workshop Stressbewältigung

Dr. Luiza Olos  
[Luiza.olos@fu-berlin.de](mailto:Luiza.olos@fu-berlin.de)

Schreibwoche an der FU Berlin

# Selbstreflexion

---

Ergänze bitte folgende Sätze: (Mehrfachantworten erwünscht 😊)

- Ich gerate in Stress, wenn...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem...
- Wenn ich im Stress bin, dann...

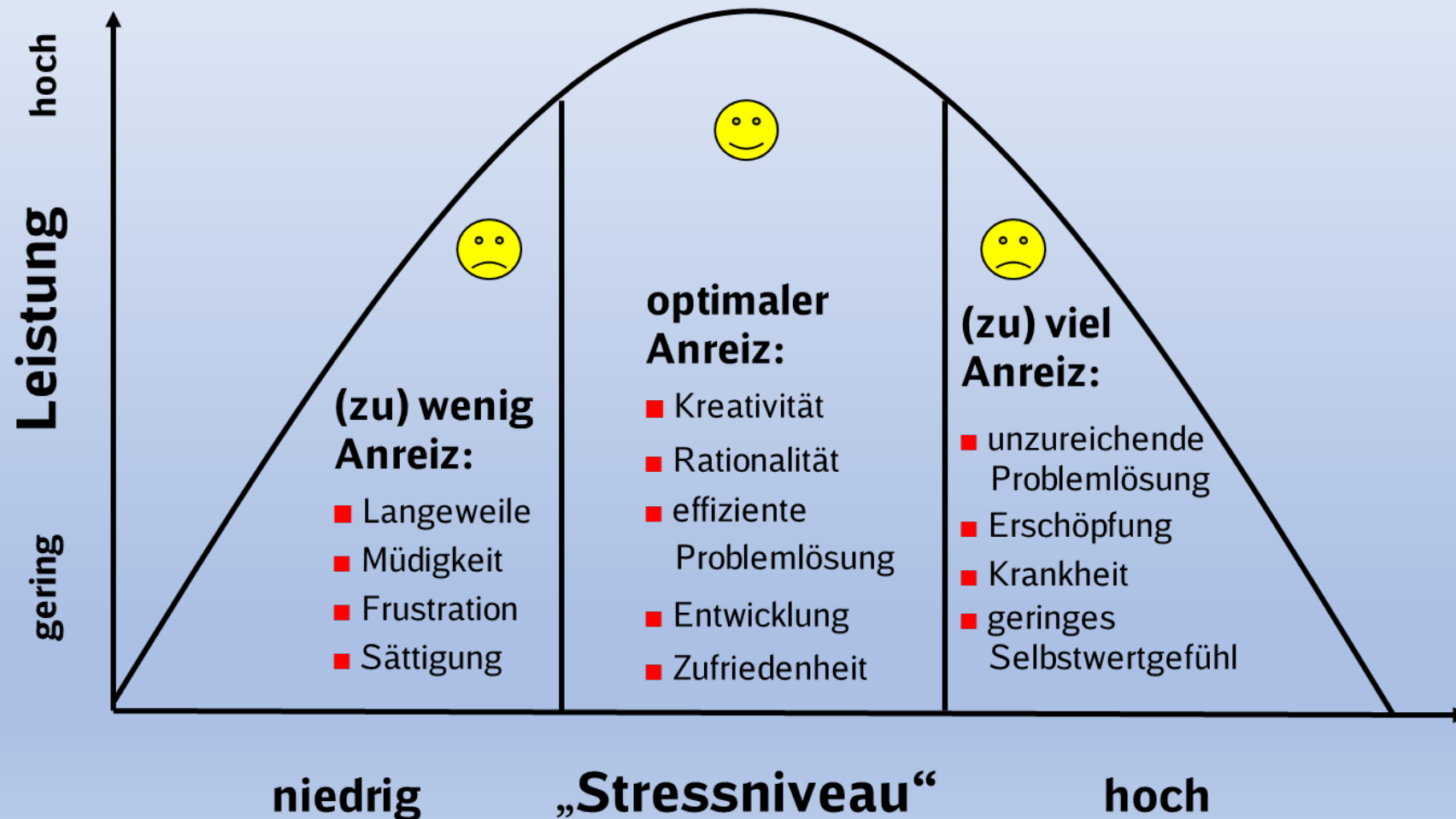
# Stresswirkung – „fight – or – flight – response“ Reaktion



- \_\_\_\_\_ schnelle Ausschüttung von **Adrenalin**
- \_\_\_\_\_ Aktivierung des **Sympathikus**
- \_\_\_\_\_ Erhöhung des **Herzschlages**
- \_\_\_\_\_ Verengung der **Blutgefäße**
- \_\_\_\_\_ Anstieg des **Blutdrucks**
- \_\_\_\_\_ Hemmung der **Verdauung**
- \_\_\_\_\_ Durchblutungserhöhung in der **Muskulatur**
- \_\_\_\_\_ Erhöhung der **Blutgerinnungsfähigkeit**

# Eustress – Distress

## Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit



# Allgemeines Stressmodell (nach Kaluza, 2018)



## Situatives Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten

---

- Stressige Situationen vorbeugen, akzeptieren, verändern oder verlassen
- Organisation der Arbeit verbessern
- Eigene Kompetenzen optimieren (Zeit- und Konfliktmanagement etc.)
- Unterstützung suchen (delegieren, Rat holen)
- Wartezeiten für Positives nutzen

# Mentales Stressmanagement: Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln

---

- Realitätstest: Ist es wirklich so?
- Distanzierung durch Rollentausch: Was würde ein Freund in der Situation sagen?
- Temporale Relativierung: Wie werden Sie später, z.B. in einem Jahr darüber denken?
- Fokussieren auf Ressourcen & Kompetenzen: Wie haben Sie es bisher geschafft?
- Sinnorientierung: Was können Sie aus der Situation lernen?

## Regeneratives Stressmanagement: Stressreaktionen lindern

---

- Erholung: Pausen, ausreichend Schlaf, Ferien
- Kurzfristige Stressbewältigung:
  - Abreagieren durch körperliche Aktivität, entlastende Gespräche, sich kurz entspannen, durchatmen, Einnahme von Genussmitteln, Ablenkung
- Langfristige Stressbewältigung:
  - Sport, Hobby, Freundschaften, regelmäßige Durchführung von Entspannungstechniken, Work-Life Balance
- Bewusst genießen!



# Schreiben als Weg der Stressbewältigung



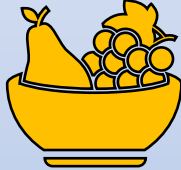



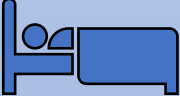

---

- Mit der **Hand** schreiben oder *Handlettering*
- *Morgenseiten* – 3 Seiten unzensiert: als Aufwärmübung fürs Schreiben & zum Umgang mit Inneren Kritikern
- Abends:
  - *Tagebuch*
  - *Erfolgstagebuch*: 3 Dinge, die mir heute gut gelungen sind
  - *Dankbarkeitstagebuch*
- *Studiums-/Forschungstagebuch*
- *Paradoxe Intervention bei Blockaden*: Ich schreibe nicht. Ich schreibe nicht. Ich ...
- *Schreibdenken* bzw. *Schreibsprint*: Ursachenforschung beim Stress
  - Schnell und unzensiert schreiben
  - über ein Thema schriftlich nachdenken
- *Kreuzworträtsel/ Scrabble*
- *Buchstaben-Meditation*: sich auf deren Form und Assoziationen dazu konzentrieren
- *Buchstaben tanzen* 😊



## Antistress-Koffer

Ich packe meinen Koffer und nehme mit (z.B.)...

- Musik 
- Aromastift 
- Brainfood, Entspannungstee 
- Bewegungsimpulse: Ball, Springseil 
- etwas zum Spielen 
- Notizbuch 
- schöne Bücher & gute Ratgeber 
- eine Mütze Schlaf 
- rosarote Brille für die optimistische Sichtweise ;)

*Fazit: Love it, change it or leave it!*