

Sitzung 4: Stress & Konzentration

1. Stress

Im allgemeinen Sprachgebrauch bedeutet Stress eine subjektiv unangenehm empfundene Situation, von der eine Person negativ beeinflusst wird (Distress). Anhaltender negativer Stress führt nachweislich zu Schädigungen, wobei nicht nur die vermehrte Ausschüttung von sog. Stresshormonen eine Rolle spielt, sondern ebenso ein bei Stress in bestimmten Blutzellen nachweisbares Protein, das Abbauprozesse im Körper in Gang setzt. „Stress ist die Würze des Lebens“ sagt Hans Selye, ein bekannter Stressforscher. Dies stimmt, wenn ein Wechsel von Aktivierung und Entspannung erfolgt. Dann ist Stress ein belebendes Element. Körperlich negative Folgen treten vor allem durch langanhaltenden Stress oder Dysfunktionalität der Stressreaktion auf.

Stressverstärkende Gedanken

Jeder Mensch hat individuell unterschiedliche Gedanken, die dazu führen, dass er Stress erlebt oder dass sich der Stress noch verschlimmert. Im Folgenden sind die sogenannten „5 Antreiber“ aufgelistet. Wenn man seinen eigenen Antreiber kennt, hilft das dabei, den dadurch entstehenden Stress zu reduzieren. Man kann Strategien entwickeln, um mit solchen Gedanken besser umzugehen, ihnen etwas Positives abzugewinnen und sich sogenannte „Erlauber“ zu überlegen, die den Gedanken entgegenarbeiten.

Sei perfekt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung durch gute Leistungen und Perfektionismus. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen.

Sei beliebt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Anerkennungsmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Es wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen.



Sei stark!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Es wird versucht, unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten.

Sei auf der Hut!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Es wird versucht, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben.

Ich kann nicht (auch: Ich kann das nicht aushalten)!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht der Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen unangenehme Aufgaben, Anstrengung oder Frustrationen möglich sind oder drohen. Derartigen Situationen wird versucht, aus dem Weg zu gehen, indem man prokrastiniert und sich in eine Schonhaltung flüchtet.

Beispiel stressverstärkende Gedanken: Katja ärgert sich mal wieder über sich selbst: Sie hatte heute ein Treffen mit ihren Mitschüler*innen, um gemeinsam ein Referat vorzubereiten. Leider war es wieder so, dass ihre Vorschläge von den anderen nicht respektiert wurden und alles so gemacht wurde, wie es die anderen vorgeschlagen haben. Katja kann sich dann nie wehren, da sie Angst davor hat, sich unbeliebt zu machen und als pedantisch zu gelten. Zu allem Übel hat sie sich auch noch die meiste Arbeit auf's Auge drücken lassen: Sie soll die Folien erstellen. Warum sagt sie nur immer zu allem ja?

Hier findest du zu jedem Verstärker mögliche mentale Gegenmittel, die der Stressreduktion dienen können:

Stressverstärker	Sage dir:
Sei perfekt	Ich darf auch mal Fehler machen. Weniger ist manchmal mehr. Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.
Sei beliebt	Ich darf "Nein" sagen. Kritik gehört dazu. Ich achte auf meine Bedürfnisse.
Sei stark	Ich darf auch mal Schwäche zeigen. Ich lasse Hilfe zu. Ich darf meine Gefühle zeigen.
Sei auf der Hut	Ich kann nicht alles kontrollieren. Risiko gehört dazu. Ich bleibe gelassen, wenn ich nicht weiß, was kommt.
Ich kann nicht	Ich schaffe das. Ich vertraue auf mich und meine Fähigkeiten. Ich nehme es als Herausforderung an.

Beispiel stressentschärfende Gedanken: Katja will lernen, in Zukunft auch mal „Nein“ zu sagen und auf ihre Grenzen zu achten. Sie muss sich öfter ins Gedächtnis rufen, dass sie es nicht immer allen recht machen muss und trotzdem noch beliebt ist bzw. ihre Freunde und Freundinnen dadurch nicht verliert. Außerdem will sie in Zukunft auch mit Kritik umgehen können, da es normal ist, dass Meinungen und Herangehensweisen auseinandergehen und man von Kritik auch lernen

Stressreduzierende Techniken

Stressreduzierende Maßnahmen bestehen in maßvoller körperlicher Betätigung, gesunder Ernährung (Essen als Pause und nicht während des Lernens, frühes Abendessen einnehmen) und regelmäßigem Schlaf in etwa gleichem Umfang.

Öfter mal bewegen

- *Vom Stuhl aufstehen und den Arbeitsraum verlassen.*
- *Die Treppe benutzen oder einen Mini-Spaziergang außerhalb des Hauses machen.*
- *Flottes Tempo beim Gehen vorlegen und sich gedanklich auf die Umwelt und Umgebung konzentrieren.*

Augensprünge

- *Steh auf, geh ans Fenster, öffne es, recke und strecke dich, dadurch ist dein Blick nicht mehr auf die immer gleiche Entfernung (z. B. den Bildschirm) fixiert.*
- *Während du zehn tiefe Atemzüge machst, betrachte in aller Ruhe, was sich deinem Auge draußen bietet.*
- *Lass deinen Blick gezielt springen: Schaue auf etwas in deiner Nähe und dann auf entfernte Punkte. Dies kannst du öfter wiederholen.*

2. Konzentration

Konzentration ist die Fähigkeit, Handlungen absichtsvoll zu steuern und ihre Ausführung zu kontrollieren. Es gibt verschiedene Quellen der Konzentrationsbeeinträchtigung (interne und externe Ablenker). Für beide Quellen bestehen unterschiedliche Strategien, um der Ablenkung entgegenzuwirken und die Konzentration wieder zu steigern:

Konzentrationssteigernde Maßnahmen

1. Fest eingerichteter Arbeitsplatz, gute Beleuchtung, bequemer Stuhl
2. Nicht benötigte Materialien wegräumen, Dinge, die häufig gebraucht werden, in Reichweite
3. Lärmquellen ausschalten, visuelle Ablenkungen beseitigen, Handy ausschalten
4. Grundbedürfnisse befriedigen (Hunger stillen, ausgeschlafen sein)
5. Bewusste und regelmäßige Pausen (max. 10 Minuten, Fenster öffnen)
6. Große Aufgaben portionieren = Übersicht gewinnen
7. Bewusst nur an einer Aufgabe arbeiten statt gleichzeitig an mehreren Aufgaben
8. Arbeits- und Erholungsphasen klar trennen

Quellen

Compact Verlag (2005). *Das große Buch der Lerntechniken*. München: Compact Verlag GmbH.

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer; Sonntag, R (2005). *Blitzschnell entspannt*. Münster: Trias.

Stress. (2014). In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie*.

Westhoff, K. & Hagemeister, C. (2014). *Konzentration*. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 879). Bern: Verlag Hans Huber.