

Abbiegen aus dem Stresstunnel

Diploma Hochschule
27. August 2025

Dr. Christine Pütz

[www.klären-und-loesen.de](http://www.klaeren-und-loesen.de)

Webinar: Abbiegen aus dem Stresstunnel

1 Was ist Stress – und wie äußert er sich?

-

2 Was verursacht Stress?

3 Wege aus dem Stresstunnel

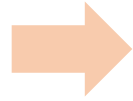
1 Was ist Stress – und wie äußert er sich?

Stress

- S ... ist ein Gefühl von Überforderung oder innerem Druck
- T ... ist eine Reaktion von Körper, Psyche und Verstand
- R ... ist evolutionsbiologisch eine Überlebensfunktion
- E ... ist eine Fähigkeit, Energie bereitzustellen, wenn wir sie brauchen
- S ... ist im Wechsel mit Entspannung funktional
- S ... ist als Dauerzustand im Sinne von Dauerstress ungesund

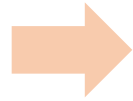
Stress äußert sich auf drei Ebenen

Körperlich



Herzrasen, schnelle Atmung, muskuläre Anspannung ...

Emotional



Angst, Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit ...

Kognitiv

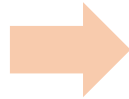


Grübeln, Vergesslichkeit, Streitlust, Rückzug ...

Wie äußert sich der Stress bei dir?

Die drei F – typische Stressmuster im Arbeitsalltag

Fight - Angriff



bin gereizt, ungeduldig, beiße fest ...

Flight - Flucht



schiebe auf, meide, lenke mich ab ...

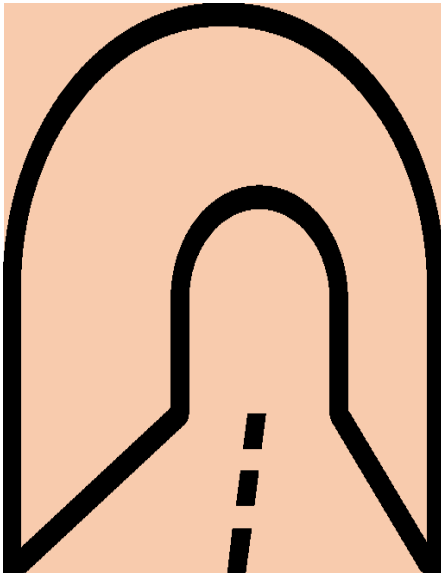
Freeze - Erstarrung



bin blockiert, leer, wie gelähmt ...

Welche Stressmuster hast du?

Der Stresstunnel – neurobiologische Aspekte



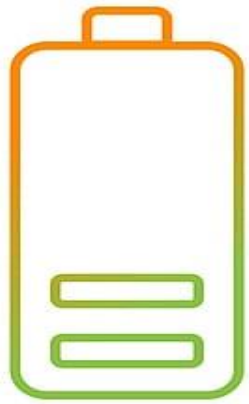
Wahrnehmung verengt sich

Stammhirn (Reflexe) ist aktiviert

Frontalhirn (Ratio) ist deaktiviert

Alarmmodus

Was passiert bei Dauerstress?



Körper bleibt im „An“-Modus, Nervensystem alarmiert

Erholung gelingt nicht mehr

Folgen sind Erschöpfung, Schlafprobleme, Krankheit

Leistung nimmt ab (Eustress → Distress)

2. Stressoren - Was verursacht Stress?

Äußerer Stress

entsteht durch ...

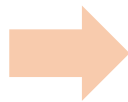
Termindruck, Deadlines, Prüfungen

hohe Arbeitsbelastung, Multitasking

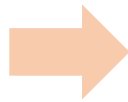
Verdichtung Beruf, Familie, Freunde, Hobbies ...

Reizüberflutung, Medienkonsum

Konflikte, Spannungen ...



Ist von außen sichtbar und messbar



Gedanke: „Wenn das vorbei ist, wird es besser“

Innerer Stress

entsteht durch ...

innere Haltung und Ansprüche an sich

innere Antreiber und Glaubenssätze

Vergleich mit anderen (u.a. durch Social Media)

Haltung zu Stress selbst: „Ich darf nicht gestresst sein“

...



Ist individuell unterschiedlich



ist beeinflusst von kindheitlicher Prägungen + Erfahrungen

Was sind Glaubenssätze?



Tiefe Überzeugungen über mich und die Welt

Geprägt in Kindheit + Jugend

Hilfreiche Strategie im kindlichen Umfeld

Oft an Leistung & Anerkennung gekoppelt

Wie wirken sie?



... wie ein Filter für Wahrnehmung

... oft unbewusst wie ein inneres Programm

... geben uns Halt – oder setzen uns unter Druck

... können damit stressverstärkend wirken

Beispiele für stressverstärkende Glaubenssätze

- „Ich darf keine Schwäche zeigen.“
- „Ich muss es allen recht machen.“
- „Ich bin nur wertvoll, wenn ich Leistung bringe.“
- „Wenn es nicht perfekt ist, ist es nichts wert.“
- „Ich muss alles alleine schaffen.“
- „Ich muss alles sofort erledigen.“
- „Auf mich kann man sich zu 100 Prozent verlassen.“

Welchen Glaubenssatz erkennst du als deinen Stressor?

Zusammenspiel von äußeren und inneren Stressoren



Stress entsteht durch die Bewertung der äußeren Ereignisse



Äußere Anforderungen treffen auf innere Haltung



Der Umgang mit Stress ist veränderbar.

Reflexion: Mein Stresstunnel und meine Wege heraus

Breakout Sessions – Reflexionsfragen (12 min)

1

Was bringt dich in den Stresstunnel?

- Welches sind deine äußeren Stressoren?

- Welches sind deine inneren Stressoren + Glaubenssätze?

2

Wie reagierst du in Stress?

- Welches sind deine Stressmuster (fight, flight, freeze)?

- Welches sind deine Stresssignale (Körper, Gefühle, Gedanken ...)?

3

Was hilft dir aus dem Stresstunnel heraus?

- Welches sind deine Strategien und deine Kraftquellen?

Zweier Gruppen: Eine*r spricht – eine*r hört zu (jeweils 6 min -> **Timer stellen!**)

3

Wege aus dem Stresstunnel

Strategien gegen äußeren Stress



Zeitmanagement & Prioritäten (Eisenhower, Pareto)

Struktur & Planung: realistische Pläne, Pufferzeiten, Chunking)

Bewusst Übergänge gestalten: Wechsel Anspannung <-> Entspannung

Nein sagen & Delegieren: Grenzen setzen, Verantwortung teilen

Arbeitsumgebung gestalten: Unterbrechungen, digitale Hygiene

Mehr Soziale Unterstützung, Kontakte, Freizeit, Entspannung

☞ Problem-fokussierte Bewältigungsstrategien

Strategien gegen inneren Stress



Achtsamkeit: Stresssignale und Gedanken beobachten

Bewusstsein schaffen: innere Antreiber + Glaubenssätze erkennen

Reframing: Antreiber hinterfragen + in innere Erlauber umwandeln

Entlastende Gegensätze: „Ich darf Fehler machen und daran wachsen.“

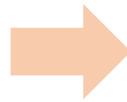
Selbstempathie & Selbstmitgefühl: freundlich mit sich selbst sprechen

Resilienz: eigene Ressourcen + Kraftquellen erkennen + stärken

☞ Emotions- und kognitionsfokussierte Bewältigungsstrategien

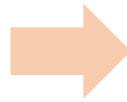
Stressverstärkende Glaubenssätze umwandeln in entlastende Gedanken

„Ich darf keine Fehler machen.“



„Fehler gehören dazu – ich darf daraus lernen.“

Ich muss perfekt sein.“



Ich darf gut genug sein – unperfekt, aber wirksam.

„Ich muss immer stark sein.“



Ich darf menschlich sein – mit Stärken, Schwächen und Grenzen.“

Miniimpulse zur Entspannung des Nervensystems

Bewusste tiefe Bauchatmung, 10 x, mögl. länger aus- als einatmen

Viereck-Atmung: ein – anhalten – aus – anhalten, je 4+ sec, mind. 3x

Nach einer Aufgabe aus dem Fenster schauen + Blick schweifen lassen

Aufstehen: Räkeln und Dehnen, z.B. Schulter-Nacken + Hüftstrecker

Schütteln, im Stehen, ganzer Körper

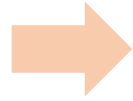
Ein schönes Lied hören, dabei bewegen oder tanzen

☞ Kurzfristige Strategien zur Aktivierung des Parasympatikus

☞ Signal an das Nervensystem: Der Stress ist vorbei

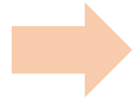
Toolbox für Entlastungsstrategien

Körperlich



Bewegung, Atem, Meditation, Entspannung, Schlaf, Massage ...

Emotional



Gefühle zulassen, Selbstempathie, Austausch, in Verbindung gehen, Musik ...

Kognitiv



Innere Antreiber + Glaubenssätze bewusst machen und reframe, Perspektivwechsel ...

Was passt zu dir?

Zum Abschluss ... ☞ Jeder kleine Schritt öffnet den Weg aus dem Stresstunnel



Herausfinden: Was tut mir gut + hilft mir?

In Routinen überführen

Freundlich mit mir selbst sein

❖ Was nimmst du dir heute als ersten Schritt vor?