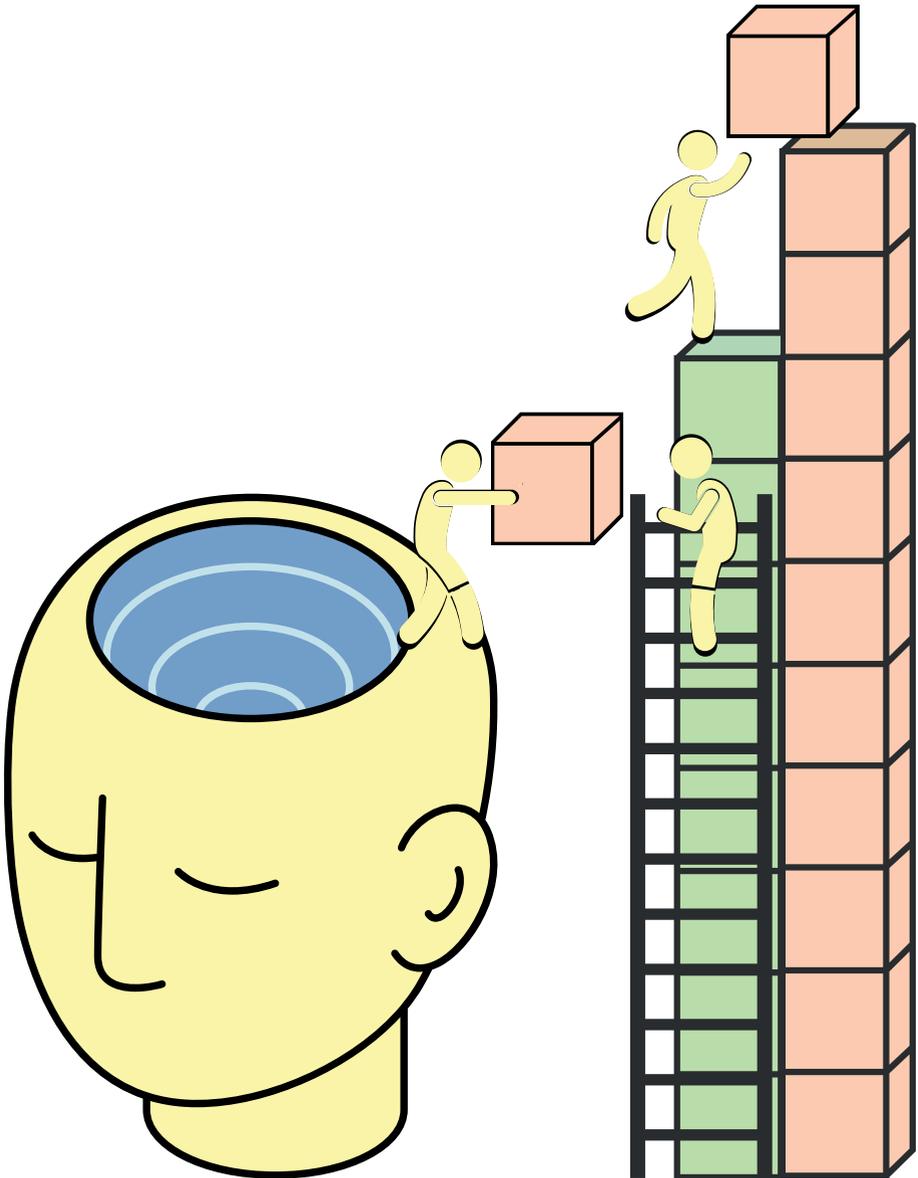


# STRESSBEWÄLTIGUNG



# Prolog

Herzlich Willkommen zu dieser Broschüre über Stressmanagement — einen umfassenden Leitfaden, der darauf abzielt, Ihnen zu helfen, die Herausforderungen von Stress in der heutigen schnelllebigen Welt zu bewältigen. Stress ist ein unvermeidlicher Teil des Lebens und betrifft Menschen aller Lebensbereiche und Lebensphasen. Auch wenn es ganz normal ist, Stress zu empfinden, ist es von großer Bedeutung, seine Mechanismen zu begreifen und effektiv damit umzugehen, um einen ausgewogenen und gesunden Lebensstil zu bewahren.

In den folgenden Kapiteln möchten wir praktische Einblicke, Strategien und Werkzeuge bereitstellen, um Ihnen dabei zu helfen, Stress effektiver zu erkennen, zu verstehen und damit umzugehen. Ob Sie Student, Elternteil oder jemand sind, der nach Wegen sucht, Stress zu lindern, bietet diese Broschüre eine Fülle von Informationen, um Sie auf Ihrem Weg zu einem besseren Wohlbefinden zu unterstützen. Die Hauptidee dieser Broschüre besteht darin, das Bewusstsein in einfacher Sprache, die für alle verständlich ist, zu schärfen. Diese Broschüre wurde von einer Gruppe leidenschaftlicher Studenten unter meiner Aufsicht für den Kurs "Community Impact Project" an der Constructor University in Bremen, Deutschland, erstellt. In diesem Projekt wollten wir wertvolle Einblicke in Stress und dessen Management, ein umfassendes Verständnis für seine Entwicklungsaspekte, Auswirkungen und Wege zur Unterstützung von betroffenen Personen vermitteln. Zusätzliche Informationen zu diesen Themen und vieles mehr finden Sie auf unserer Website (<https://awareness-cip.de>). Diese Broschüre ist für Sie in fünf Sprachen erhältlich, darunter Deutsch, Englisch, Albanisch, Portugiesisch und Russisch.

In dieser Broschüre erkunden wir verschiedene Aspekte von Stress, einschließlich seiner Ursachen, der Auswirkungen auf unsere körperliche und mentale Gesundheit und vor allem bewährter Techniken und Praktiken zur Minderung seiner Effekte. Unser Ziel ist es, Sie mit umsetzbaren Strategien auszustatten, die leicht in Ihren täglichen Ablauf integriert werden können. Indem wir ein tieferes Verständnis für Stress und dessen Management fördern, möchten wir Ihnen helfen, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken und letztendlich Ihre Lebensqualität insgesamt zu verbessern.



Denken Sie daran, Stress zu bewältigen geht nicht darum, alle Stressoren zu beseitigen, sondern darum, zu lernen, wie man auf sie auf gesündere Weise reagiert. Wir hoffen, dass diese Broschüre als eine wertvolle Ressource auf Ihrem Weg zu einem ausgewogeneren und stressresilienteren Leben dienen wird.

Als Supervisor und Leiter dieses Teams möchte ich die umfangreichen Anstrengungen, harte Arbeit und Kreativität meiner Studenten bei der Erstellung dieses Heftes würdigen. Die Namen sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt:

**Inhaltsentwicklung:** Dilan Curtouis, Farisha Thakur, Marianne Ceniza, Nao Fujimoto, Paula Kadiu, Pedro Cavalcanti, Ibtissam Belmouden

**Gestaltung:** Denisa Lepădatu, Elison Jusufati, Marianne Ceniza, Zhaniya Sarsembayeva

**Formatierung:** Marianne Ceniza, Nao Fujimoto, Pedro Cavalcanti, Ibtissam Belmouden

#### **Übersetzungsteam:**

- Deutsche Sprache: Dilan Curtouis, Pawel Lemanczyk
- Portugiesische Sprache: Joao Gissoni, Pedro Cavalcanti
- Albanische Sprache: Elison Jusufati, Paula Kadiu
- Russische Sprache: Nika Perepelkina, Zhaniya Sarsembayeva

Mit freundlichen Grüßen,  
Dr. Amir Jahanian Najafabadi  
Postdoktorand und Dozent für Interdisziplinäre Neurowissenschaften  
Abteilung für Kognitive Neurowissenschaften, Universität Bielefeld  
Fakultät für Wirtschafts-, Sozial- und Entscheidungswissenschaften,  
Constructor Universität Bremen

[Google Scholar](#) | [ResearchGate](#) | [LinkedIn](#)

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Glossar</b>	5
<b>Einleitung</b>	6
<b>Kapitel 1. Einführung in Stress und seine Auswirkungen auf unsere Gehirnentwicklung</b>	7
1,1 Was ist Stress?	7
1,2 Wie entwickelt sich unser Gehirn und wie kann Stress es beeinflussen?	8
<b>Kapitel 2: Hauptstressfaktoren in verschiedenen Altersgruppen</b>	10
2,1 Kleinkindalter und frühe Kindheit (0-12 Jahre)	10
2,2 Kinder und ihre Stressfaktoren	10
2,3 Zusammenhang zwischen mangelnder elterlicher Unterstützung und Stress im jungen Alter	12
2,4 Werden Kinder psychisch gesund sein, wenn ihre Eltern genug Zuneigung zeigen?	12
2,5 Welche Herausforderungen könnten durch weniger Zuneigung in der Zukunft entstehen?	14
2,6 Auswirkungen von Stress auf die Gehirnentwicklung von Kindern	14
2,7 Jugendalter (13-19 Jahre)	15
2,8 Jugendliche und ihre Stressfaktoren	16
2,9 Auswirkungen von Stress auf die Gehirnentwicklung von Jugendlichen	17
2,10 Erwachsenenalter (20-65 Jahre)	17
2,11 Erwachsene und ihre Stressfaktoren	18
2,12 Was ist akademischer und beruflicher Stress?	19
2,13 Bedeutung der Auseinandersetzung mit den Anliegen bezüglich des akademischen und beruflichen Stress	20
2,14 Hohe Arbeitsbelastung und Herausforderungen im Zeitmanagement	20
2,15 Unrealistische Erwartungen, Leistungsdruck und unzureichende Unterstützung durch Kollegen, Mentoren oder Vorgesetzte	21
2,16 Finanzieller Druck und Arbeitsplatzunsicherheit	22
2,17 Typische Folgen/Auswirkungen von Stressauslösern in einem akademischen und beruflichen Umfeld	23

## INHALTSVERZEICHNIS FORTSETZUNG

2,18 Das Yerkes-Dodson-Experiment - Untersuchung der Auswirkungen von Stress auf die Leistungsfähigkeit	24
2,19 Präventionsmethoden	26
2,20 Mögliche Behandlungen	27
2,21 Auswirkungen von Stressfaktoren auf das Erwachsenegehirn	28
2,22 Ältere Menschen (60+ Jahre)	29
2,23 Ältere Menschen und ihre Stressfaktoren	29
2,24 Auswirkungen von Stressfaktoren auf das Gehirn älterer Menschen	30
<b>Kapitel 3: Auswirkungen von Stress auf unseren Körper und wie wir damit umgehen können</b>	<b>31</b>
3,1 Lebensstilstress	31
3,2 Auswirkungen von COVID-19 auf den Lebensstil	33
3,3 Strategien zur Stressbewältigung	33
3,4 Wie können wir unser Selbstwertgefühl steigern	34
3,5 Stressauswirkungen auf unseren Körper und wie man damit umgeht	35
3,6 Vorteile der Praxis guter Gewohnheiten	38
<b>Zusammenfassung</b>	<b>39</b>
<b>Danksagung</b>	<b>40</b>

## Glossar

- **Amygdala-** die Hirnregion, die mit emotionalen Prozessen verbunden ist (Salzman, 2023).
- **Blut-Hirn-Schranke** – eine hochselektive Barriere, die durch die Hirnkapillaren (feine Blutgefäße) gebildet wird, um den Transport von Molekülen in und aus dem Gehirn zu kontrollieren (Blut-Hirn-Schranke Definition & Bedeutung).
- **Cerebraler Cortex** – die Oberflächenschicht des Gehirns, die mit der Koordination von sensorischen und motorischen Informationen verbunden ist (Cerebraler Cortex Definition & Bedeutung).
- **Endokrine Drüsen** – Teile des endokrinen Systems, die die Aufgabe haben, Hormone zu produzieren und freizusetzen, die wiederum unseren Körper koordinieren und als Botenstoffe fungieren (Endokrines System: Was ist es, Funktionen & Organe 2020).
- **Hippocampus** – die Hirnregion, die hauptsächlich mit dem Gedächtnis verbunden ist (Yassa, 2023).
- **HHN - Achse** – steht für Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, das Hauptsystem der Stressreaktion, das als Verbindung zwischen dem Erleben von Stress und der Reaktion des Körpers auf Stress dient (Dunlavey, 2018).
- **Hypothalamus-** die Hirnregion, die das autonome Nervensystem kontrolliert, indem sie unsere Organe sowie das endokrine System aufgrund von Interaktionen mit der Hypophyse überwachen (Utiger, 2023).
- **Präfrontaler Cortex** – der vordere Teil des Frontallappens des Gehirns, der mit exekutiven Funktionen (Planung, Entscheidungsfindung, Arbeitsgedächtnis) verbunden ist und mit der Persönlichkeit einer Person, internen Zielen und der Orchestrierung von Gedanken zu Handlungen, sowie Sprache und Sprechen verknüpft ist (João & Filgueiras, 2018) (Gabrieli et al., 1998).
- **Hypophyse** – eine Drüse im Gehirn, die Hormone in den Blutkreislauf abgibt. Sie interagiert über Hormone mit anderen endokrinen Drüsen (Emerson, 2023).

## Einleitung

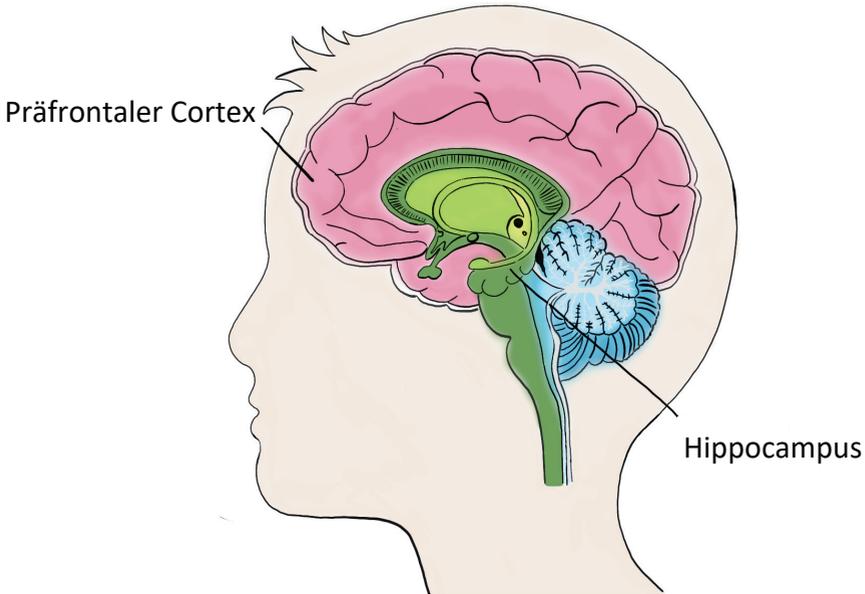
Unser Körper und unser Geist sind eng miteinander verbunden, was daran erkennbar ist, wie unser emotionaler Zustand unser körperliches Wohlbefinden beeinflusst und umgekehrt. Negative Ereignisse wie Krankheit oder Schmerz können unsere Stimmung dämpfen, während positive Erfahrungen, wie ein Kompliment von jemandem, sie heben. Diese Stressoren beeinflussen unsere geistige und körperliche Gesundheit erheblich; Stress und Sorgen können buchstäblich als angespannte Muskeln oder erhöhter Herzschlag erlebt werden. Über die unmittelbaren Auswirkungen äußerer Ereignisse hinaus kann langfristiger Stress zu chronischen Gesundheitszuständen führen, wie Hypertonie, Depression oder sogar zur Verschlimmerung bestehender Krankheiten oder Störungen beitragen. Darüber hinaus beeinflussen unsere Lebensstilentscheidungen, einschließlich Ernährung, Bewegung und Schlafmuster, sowohl unsere geistige als auch unsere körperliche Gesundheit erheblich. Ein Schlafmangel beeinflusst beispielsweise nicht nur die kognitive Funktion, sondern schwächt auch das Immunsystem des Körpers, wodurch wir anfälliger für Krankheiten werden. Diese komplexe Wechselwirkung betont, wie wichtig es ist, zu verstehen und zu regulieren, wie wir uns fühlen und auf diese Stressoren reagieren, um die bestmögliche geistige und körperliche Gesundheit zu erhalten.

In der heutigen schnelllebigen Welt kann man auf verschiedene Stressfaktoren stoßen, darunter Arbeitsdruck, gesellschaftliche Erwartungen, und die Art der Stressfaktoren, denen man begegnet, ändert sich auch, während man älter wird. Es ist entscheidend, effiziente Techniken zur Handhabung und Reduzierung von Stress zu erwerben, wenn wir unser geistiges und körperliches Wohlbefinden schützen wollen.

Diese Broschüre zielt darauf ab, Stress, seine Auswirkungen auf die Entwicklung des Gehirns und des Körpers sowie die primären Stressfaktoren, die Menschen in verschiedenen Altersgruppen wahrscheinlich beeinflussen, zu erklären. Sie bietet auch Übungen, nützliche Ratschläge und Einblicke, um Menschen dabei zu helfen, die Kontrolle über ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Menschen können Widerstandsfähigkeit entwickeln und optimale Gesundheit erreichen, indem sie effiziente Stressbewältigungsfähigkeiten erlernen und die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist verstehen.

# Kapitel 1.

## Einführung in Stress und seine Auswirkungen auf unsere Gehirnentwicklung



### 1,1 Was ist Stress?

Fragen Sie sich jemals, warum Ihr Magen schmerzt, bevor Sie jemanden Neues treffen? Warum werden Ihre Hände vor wichtigen Präsentationen schweißig? Stress entsteht durch externe (finanzielle Schwierigkeiten, akademischer Druck usw.) und interne (negative Selbstgespräche, Gesundheitsprobleme usw.) Faktoren. Wenn bestimmte Auslöser auftreten, kann Stress dazu führen, dass Ihr Körper auf bestimmte negative/ineffiziente Weisen reagiert, die als 'Stressreaktionen' bekannt sind.

Je nach Art, Zeitpunkt und Schwere des Auslösers kann Stress unterschiedliche Auswirkungen auf Ihren Körper haben. Er kann von der Störung des körperlichen Gleichgewichts bis hin zu wirklich schädlichen oder sogar ernsthaften Folgen wie Herzkrankheiten, hohem Blutdruck, Angstzuständen und Depressionen reichen (Yaribeygi et al., 2017). Jeder Aspekt unseres Lebens ist von Stress erfüllt, von geringfügigen Sorgen wie Angst vor dem Treffen neuer Menschen bis hin zu großen wie suizidalen Gedanken, die durch hoffnungslose Umstände hervorgerufen werden.



Stress kann alles beeinflussen, von Ihrer körperlichen Gesundheit bis zu Ihrer emotionalen Gesundheit; je mehr Stress Sie ansammeln, desto mehr Probleme kann er für Ihre Gesundheit verursachen, wie Depressionen und psychische Störungen. [Schneiderman et al, 2005 2] Obwohl die Verbindung zwischen Stress und Krankheit kompliziert ist, werden stressbedingte Probleme durch Kombinationen verschiedener Dinge verursacht, sowohl genetische als auch umweltbedingte Ursachen – es ist entscheidend, letztere zu kennen, um zu verstehen, wie man damit umgeht. In dieser Broschüre betrachten wir, wie Stress die Hauptsysteme in Ihrem Körper in verschiedenen Lebensphasen beeinflusst und diskutieren einige Hauptstressfaktoren und Bewältigungsstrategien.

Unsere Gehirne durchlaufen während unseres gesamten Lebens komplexe Entwicklungsveränderungen, die unsere kognitiven und emotionalen Fähigkeiten formen. Dennoch kann Stress diese Entwicklungswege deutlich verändern, die Architektur und Funktionsweise unseres Gehirns sowie unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen. Das Verständnis des dynamischen Zusammenspiels zwischen Stress und Gehirnentwicklung ist entscheidend, um zu verstehen, wie unsere Erfahrungen die fortlaufende Evolution und Metamorphose unserer Gehirne beeinflussen.

## **1,2 Wie entwickelt sich unser Gehirn und wie kann Stress es beeinflussen?**

Das Gehirn ist die zentrale Stelle des Körpers, die mit Stress umgeht, doch es ist auch am anfälligsten für die Auswirkungen von Stress. Stress kann das Gehirn durch verschiedene Systeme verändern, wie Hormone, das autonome Nervensystem (das automatische Kontrollsystem des Körpers, das Herzschlag, Atmung usw. steuert) und das Immunsystem (McEwen, 2007). Darüber hinaus kann langfristiger Stress Ihr Gehirn schrumpfen lassen und sein Volumen verringern (Sarahian et al., 2014); dies kann zu Veränderungen führen, wie Sie auf Stress reagieren, wie Sie denken und wie Ihr Gedächtnis funktioniert (Lupien et al., 2009). Das Ausmaß dieser Veränderungen hängt davon ab, wie gestresst Sie sind und wie lange der Stress anhält (Lupien et al., 2009). Darüber hinaus kann Stress dauerhafte Veränderungen in Ihrem Gehirn bewirken, die beeinflussen, wie Ihr Nervensystem funktioniert (Reznikov et al., 2007), zum Beispiel denken Sie an das schnelle Wegziehen Ihrer Hand von etwas Heißem, ohne darüber nachzudenken. Das ist die schnelle und automatische Reaktion Ihres Körpers, um Sie zu schützen, gesteuert durch Ihr Nervensystem.





Daher ist es wichtig, alle Arten zu untersuchen, wie Stress Ihr zentrales und peripheres Nervensystem beeinflussen kann (Yaribeyugu et al., 2017).

Das menschliche Gehirn beginnt sich zu formen, wenn Sie im Mutterleib sind, und reift, während Sie aufwachsen. Die äußere Schicht des Gehirns wird als Großhirnrinde bezeichnet. Bevor die Großhirnrinde entwickelt ist, bleiben einige leere Räume im Gehirn, die als Ventrikel bezeichnet werden. Die Ventrikel sind mit dem Rückenmark verbunden und schaffen die Bausteine, die dann zur Bildung der Großhirnrinde verwendet werden. Während sich Ihr Gehirn entwickelt, müssen spezielle Gehirnzellen und Stützzellen von den Ventrikeln zu ihren vorgesehenen Positionen in der Rinde wandern (Ackerman S., 1992).

Technologische Fortschritte haben es Wissenschaftlern ermöglicht, mithilfe spezieller Bildgebungstechniken in das Gehirn zu schauen und zu enthüllen, dass einige Teile des Gehirns sogar bis in die Mitte der 20er Jahre weiterwachsen und zeigen, dass Ihr Gehirn sich sogar im frühen Erwachsenenalter noch entwickeln kann (Smith et al., 2009).

, mit fortschrittlichen bildgebenden Techniken wurde festgestellt, dass bestimmte Hirnregionen weiterhin wachsen, bis eine Person ihr mittleres 20. Lebensjahr erreicht, was auf eine anhaltende Hirnentwicklung während dieser Zeit hindeutet.

Normalerweise durchläuft das Gehirn natürliche Veränderungen im Laufe des Alterns. Es passt sich an, bildet neue Verbindungen und verfeinert bestehende. Diese Anpassungsfähigkeit ermöglicht es uns zu lernen, neue Fähigkeiten zu erwerben und sich an verschiedene Situationen anzupassen. Jedoch kann Stress diesen natürlichen Prozess beeinflussen. Übermäßiger Stress könnte die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Gehirns beeinträchtigen. Es könnte die übliche Wachstums- und Entwicklungsphase des Gehirns stören und das Lernen, die Erinnerung und die allgemeinen kognitiven Funktionen beeinflussen.

Das Verständnis von Stress in verschiedenen Altersgruppen erfordert die Anerkennung ihrer einzigartigen Herausforderungen. Im Verlauf dieses Booklets werden wir die spezifischen Stressfaktoren für jede Altersgruppe untersuchen und praktische Lebensstil Tipps bereitstellen, die darauf abzielen, diese Belastungen effektiv zu bewältigen.

## **Kapitel 2: Hauptstressfaktoren in verschiedenen Altersgruppen**

### **2,1 Kleinkindalter und frühe Kindheit (0-12 Jahr**

In den ersten Lebensjahren wächst Ihr Gehirn sehr schnell und bildet eine große Anzahl neuronaler Verbindungen, wie Gehirndrähte. Diese Verbindungen werden die Grundlage Ihrer Handlungen (z. B. wie Sie denken und sich bewegen) in der Zukunft. Diese Zeit ist auch entscheidend für die Entwicklung Ihrer Sinne und Sprachfähigkeiten. Wenn Sie ein wenig älter werden, führt Ihr Gehirn eine Art Hausputz durch; es schneidet zusätzliche Verbindungen ab, um die Dinge effizienter zu gestalten. Gleichzeitig verbessern sich jedoch Ihre Sprach- und Denkfähigkeiten, wodurch es Ihnen leichter fällt, zu lernen und Dinge zu verstehen. Dies ist eine wichtige Zeit, um Ihre Sprach- und Denkfähigkeiten zu verbessern.

### **2,2 Kinder und ihre Stressfaktoren**

Eine der wichtigsten Phasen im Leben eines Menschen ist die Kindheit. Während dieser Zeit beginnen Individuen, das grundlegende Wissen zu erlernen, das es ihnen ermöglicht, Teil der Gesellschaft zu werden. Aufgrund ihrer Bedeutung ist die Aufrechterhaltung einer glücklichen Umgebung, die eine angemessene körperliche und geistige Entwicklung fördert, grundlegend. Leider sind Kinder ständig zahlreichen Stressfaktoren ausgesetzt, wie unten beschrieben. Je nach Schwere dieser Stressfaktoren können sie zu Beeinträchtigungen ihres Wachstums und ihrer Entwicklung führen. Aufgrund ihrer mangelnden Erfahrung und ihres begrenzten Wissens sind Kinder emotional nicht intelligent, und das steht in engem Zusammenhang mit ihrer unterentwickelten Fähigkeit, ihre Gefühle zu managen. Das Erleben unbekannter Szenarien kann sie unwohl, unberechenbar und potenziell verängstigt fühlen lassen. Darüber hinaus neigen Kinder dazu, Ereignisse, die in ihrem Alltag passieren, ohne angemessenes kritisches Denken zu verbinden. Obwohl diese Eigenschaft nicht unbedingt ein negativer Zug ist, kann sie schädlich sein, wenn Kinder toxischen Umgebungen ausgesetzt sind, die sie stressen können, z.B. missbräuchliche und vernachlässigende Haushalte, Armut und gewalttätige Haushalte (Pedersen, 2022).



Zu den Stressfaktoren, denen Kinder ausgesetzt sind, gehören in der Regel:

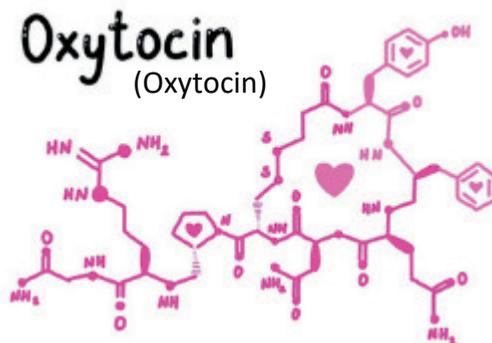
- Vernachlässigung durch die Eltern
- Mobbing
- Leben in einem konfliktreichen Umfeld
- Mangelernährung
- Von zu Hause weg sein
- Soziale Stressfaktoren, z. B. das Letztgewähltwerden in einem Team
- Zu viele Aufgaben gefordert werden, die über ihre Kapazitäten hinausgehen
- Wahrgenommene Gefahren, egal ob real oder eingebildet

Das Aussetzen von Kindern gegenüber diesen Stressfaktoren kann zur Entwicklung neurologischer Störungen führen, einschließlich schwerer Depressionen, posttraumatischer Belastungsstörungen (PTBS) und Angstzuständen. Physiologisch kann das Erleben von chronischem Stress als Kind auch zu einer verringerten Größe bestimmter Teile des Gehirns führen (Teichner, 2011). Daher ist es wichtig, dass Kinder während ihrer Entwicklung eine gesunde Umgebung haben. Das Erleben von Stress ist nicht immer negativ für ihre Entwicklung, jedoch sollte eine chronische Exposition vermieden werden.

Wie oben erwähnt, hat elterliche Zuneigung einen Einfluss auf die Entwicklung von Kindern. In den folgenden Absätzen werden wir detailliert darauf eingehen, warum elterliche Unterstützung für die Entwicklung von Kindern wichtig ist und wie elterliche Vernachlässigung Kinder beeinflusst.

## 2,3 Zusammenhang zwischen mangelnder elterlicher Unterstützung und Stress im jungen Alter

In den letzten Jahren zeigte sich ein zunehmendes Problem in der psychischen Gesundheit, das vermutlich mit Stress zusammenhängt. Mit einem Anstieg von Doppelverdiener-Familien und häuslicher Gewalt ist es auch selten geworden, dass Kinder substantielle elterliche Unterstützung erfahren, wobei viele unter einem Mangel an Zuneigung leiden, insbesondere vonseiten der Mutter, während der Kindheit. Die psychische und mentale Entwicklung von Kindern wird von ihren Beziehungen zu ihren Eltern beeinflusst (Al'Uqdah, 2015), aber es ist unklar, ob Zuneigung verhindern könnte, dass psychische Gesundheitsprobleme überhaupt entstehen, und wir haben keine genaue Liste von neurologischen Auswirkungen, die sich aus einem Mangel an Zuneigung ergeben könnten.



## 2,4 Werden Kinder psychisch gesund sein, wenn ihre Eltern genug Zuneigung zeigen?

In einer Studie aus dem Jahr 2010 wurde festgestellt, dass die frühen Eltern-Kind-Beziehungen einen erheblichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden eines Kindes haben (Maselko 2010). Sie entdeckten, dass Kinder umso weniger gestresst aufwachsen, je mehr eine Mutter Zuneigung zeigt. Die Forscher vermuteten, dass dies mit Oxytocin, dem "Liebeshormon", zusammenhängen könnte, da es während hautnaher Kontakte wie Umarmungen und Kuschnen freigesetzt wird. Viele Tier- und Humanstudien haben gezeigt, dass Oxytocin eine Schlüsselrolle bei der Förderung einer starken Bindung zwischen Müttern und ihren Kindern spielt, während Störungen dieser Bindung die Gehirnchemie und Stressreaktionen des Babys verändern können.



Zum Beispiel haben Ratten, die von ihren Müttern eine hochwertigere Pflege und Ernährung erhielten, eine geringere Stressreaktivität gezeigt, was auch mit der körperlichen Gesundheit in Verbindung gebracht wurde (Maselko, 2010). Darüber hinaus zeigten Studien, dass Oxytocin die Stressregulation fördert, positive soziale Verhaltensweisen unterstützt und die psychische Gesundheit stärkt (Scatliffe et al., 2019).

Insgesamt zeigen Kinder mit liebevollen und akzeptierenden Eltern höheres Selbstwertgefühl, weniger Stress, weniger Verhaltensprobleme, mehr Glück, schulische Leistungen und im Erwachsenenalter eine bessere psychische Gesundheit. Kinder mit lieblosen Eltern neigen zu gegenteiligen Reaktionen. Krauss and Orth (2020) fanden heraus, dass elterliche Zuneigung einen moderaten Einfluss auf das Selbstwertgefühl der Kinder im frühen Erwachsenenalter hat und dass Zuneigung, die so früh wie möglich gezeigt wird, die besten langfristigen Vorteile bringt. McAdams (2018) und Felson und Zielinski (1989) stellen fest, dass Kinder die Zuneigung ihrer Eltern widerspiegeln, wenn sie Ermutigung und Aufmerksamkeit erhalten; sie entwickeln ein frühes Verständnis dafür, dass sie wertgeschätzt werden, und ein positives Selbstwertgefühl, was zu mehr Selbstvertrauen und Positivität, besseren Ergebnissen bei ihren Bemühungen und somit zu einem positiven Dominoeffekt aus Erfolg und Selbstvertrauen führt. Konstruktive Kritik und Unterstützung in Herausforderungen ermöglichen Kindern ein Gefühl der Erreichbarkeit, verbessern oft ihre Bemühungen und führen zu besseren Ergebnissen. Selbst wenn der Aufwand schlechte Ergebnisse liefert, kann elterliche Ermutigung und Unterstützung immer noch die positiven Auswirkungen bewahren und das Kind für zukünftige Unternehmungen selbstmotiviert halten.

Neben den positiven Auswirkungen von Zuneigung gibt es auch vermeidbare Krankheiten, die durch einen Mangel an Zuneigung auftreten können. Es wird gesagt, dass niedrige Liebes- und Zuneigungsniveaus und hohe Missbrauchsrate in der Kindheit das höchste Krankheitsrisiko im Erwachsenenalter haben (Caroll, 2013). Kinder, die keine Zuneigung von ihren Eltern erhalten oder Traumata erlebt haben, können kein Oxytocin produzieren und neigen dazu, höhere Stresslevel zu haben, was schließlich zu psychischen Problemen führen kann (Maselko, 2010).

## 2,5 Welche Herausforderungen könnten durch weniger Zuneigung in der Zukunft entstehen?

Viele Studien deuten darauf hin, dass positive elterliche Unterstützung Kindern ein Gefühl der Einbeziehung vermittelt, was es ihnen erleichtert, sich in die Gesellschaft einzufügen, während negative Unterstützung Schwierigkeiten bei der Förderung intragesellschaftlicher Beziehungen oder sogar Depressionen, die alle sozialen Interaktionen hemmen, hervorruft. Dies unterstützend, ergab ein Interview mit 80 Delinquenten und 80 Nicht-Delinquenten, dass Kriminelle oft in ihrer Jugend elterliche Zuneigung vermissten, während die meisten der nicht delinquenten Kinder angaben, genug Liebe von beiden Elternteilen und noch mehr von ihren Müttern zu spüren (Andry, 2013). Zusätzlich zur Stresslinderung wird das Hormon Oxytocin, das freigesetzt wird, wenn sie viel Zuneigung erfahren, ihnen helfen, eine stärkere Bindung zu ihren Eltern aufzubauen und es ihnen letztendlich erleichtern, mit anderen zu kommunizieren und ihnen zu vertrauen. Dies liegt daran, dass eine starke Bindung zu den Eltern ihnen eine starke Versicherung gibt, dass sie würdige Menschen sind, und das Gefühl von Selbstvertrauen kann zur Verhinderung psychischer Probleme führen, die oft aus dem Gefühl der Einsamkeit resultieren, dass sie es nicht wert sind, geliebt zu werden (Raheel et al., 2014).

## 2,6 Auswirkungen von Stress auf die Gehirnentwicklung von Kindern

Die Kindheit ist eine Zeit bemerkenswerter Gehirnentwicklung, gekennzeichnet durch das Wachstum und die Verfeinerung neuronaler Verbindungen. Wenn Kinder jedoch chronischem Stress ausgesetzt sind, kann dies tiefgreifende und langanhaltende Auswirkungen auf ihre Gehirnentwicklung haben. Ein kritischer betroffener Bereich ist der Hippocampus. Es wurde gezeigt, dass erhöhte Stresshormonspiegel, insbesondere Cortisol, das Wachstum neuer Neuronen in diesem Bereich beeinträchtigen. Dies kann zu Gedächtnisdefiziten und Lernschwierigkeiten führen, was sich potenziell auf die schulische Leistung und kognitive Fähigkeiten eines Kindes auswirken kann.





Darüber hinaus kann chronischer Stress die Entwicklung des präfrontalen Kortex stören, der an höheren Denkprozessen, Impulskontrolle und Entscheidungsfindung beteiligt ist.

Eine langanhaltende Exposition gegenüber Stress kann zu strukturellen Veränderungen in dieser Region führen, die die Fähigkeit eines Kindes beeinflussen, seine Emotionen zu regulieren und Entscheidungen zu treffen. Solche Störungen können sich als Verhaltensprobleme, Impulsivität und Schwierigkeiten bei der Regulierung von Emotionen äußern.

Kinder, die langanhaltendem Stress ausgesetzt sind, haben ein höheres Risiko, Angstzustände und Depressionen zu erleben, Zustände, die eng mit Veränderungen in der Gehirnstruktur und -funktion verbunden sind (Lupien et al., 2013). Es wurde auch beobachtet, dass Kindesmisshandlung die Gehirnentwicklung negativ beeinflusst, was zu dauerhaften Veränderungen in der Gehirnaritektur und einer erhöhten Anfälligkeit für psychische Erkrankungen führen kann (Teicher et al., 2016).

## **2,7 Jugendalter (13-19 Jahre)**

In der Jugend verändert sich Ihr Gehirn erheblich, insbesondere im präfrontalen Kortex, dem Teil des Gehirns, der für Entscheidungsfindung und Emotionen zuständig ist. Während dieser Zeit ist Ihr Gehirn flexibel, was Ihnen das Lernen und Verfeinern Ihres Denkens ermöglicht. Ihr präfrontaler Kortex reift, was Sie besser im abstrakten Denken, Problemlösen und Planen macht. Sie konzentrieren sich auch mehr auf Freundschaften, was Ihnen hilft, soziale Fähigkeiten, Empathie und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Ein Prozess namens synaptisches Beschneiden findet ebenfalls statt, bei dem Ihr Gehirn unnötige Verbindungen loswird, was Ihr Denkvermögen verbessert. Ihr emotionales Zentrum, das limbische System, wird intensiver und macht Sie emotional sensibler. Ihr Belohnungssystem im Gehirn wird aktiv, was zu risikoreicherem Verhalten führen kann. Das Verständnis dieser Veränderungen ist wichtig für Lehrer, Eltern und politische Entscheidungsträger (Fandakoa, 2020; Spear, 2013; university of college london).

## 2,8 Jugendliche und ihre Stressfaktoren

Wie im einleitenden Abschnitt dieser Broschüre zu sehen ist, ist die Adoleszenz eine Zeit des bedeutenden persönlichen Wachstums und der Entwicklung, gekennzeichnet durch körperliche, emotionale und psychologische Veränderungen sowie das Streben nach akademischen Leistungen, sozialer Akzeptanz und der Erforschung der Identität. Es ist eine Zeit, in der Jugendliche häufig einer Vielzahl von Stressfaktoren begegnen. Jugendliche sehen sich oft verschiedenen Herausforderungen gegenüber, die zu chronischem Stress führen können. Das Verständnis der Natur des jugendlichen Stresses, seiner Ursachen, Manifestationen und Folgen ist entscheidend, um seine Auswirkungen auf ihr allgemeines Wohlbefinden anzugehen. Jugendliche können unterschiedliche Stressfaktoren erleben, aber die folgenden werden als die am häufigsten beobachteten beschrieben: (Smith, 2019)

- Akademische Verantwortlichkeiten, Entscheidungen über Kurse, Tests und das Streben nach Exzellenz
- Interaktionen mit Menschen, sowohl platonisch als auch romantisch
- Familienbezogene Meinungsverschiedenheiten
- Übergangsphasen, wie der Übergang aus der Schule oder der Einstieg in eine höhere Bildung
- Verantwortung für wichtige, lebensverändernde Entscheidungen
- Unzureichender Schlaf

Stresssymptome können typischem jugendlichem Verhalten ähneln. Es ist entscheidend, dass Eltern und Erziehungsberechtigte wachsam gegenüber Anzeichen von Teenager-Stress sind, zu denen emotionale Veränderungen wie Unruhe, Angst und Depression sowie Verhaltensänderungen, einschließlich Veränderungen in Ess- und Schlafgewohnheiten und Vermeidung von Routineaktivitäten, gehören. Zusätzlich können kognitive Veränderungen wie verminderte Konzentration, Vergesslichkeit und Nachlässigkeit deutlich werden. Da Stressauslöser bei Individuen sehr unterschiedlich sein können, ist es grundlegend, zu verstehen, wie Jugendliche mit Stress umgehen und dessen Quellen zu ermitteln, um dieses Problem anzugehen.

## **2,9 Auswirkungen von Stress auf die Gehirnentwicklung von Jugendlichen**

Stress kann erhebliche Auswirkungen auf das sich entwickelnde Gehirn von Jugendlichen haben und potenziell langanhaltende Folgen nach sich ziehen. Die Adoleszenz ist eine kritische Periode, die durch erhebliche Veränderungen in der Struktur und Funktion des Gehirns gekennzeichnet ist, was sie besonders anfällig für die Auswirkungen von Stress macht. Chronischer Stress während der Adoleszenz kann zu strukturellen Veränderungen im Gehirn führen, die hauptsächlich Bereiche betreffen, die für die emotionale Regulierung und das Gedächtnis verantwortlich sind, wie den präfrontalen Kortex und den Hippocampus. Der präfrontale Kortex, der sich bis in die frühen Zwanziger weiterentwickelt, ist entscheidend für die Entscheidungsfindung und Impulskontrolle. Stress in der Adoleszenz kann die Reifung dieser Region beeinträchtigen und möglicherweise zu erhöhtem Risikoverhalten und emotionaler Dysregulation führen. Der Hippocampus, der für Lernen und Gedächtnis wichtig ist, kann ebenfalls negativ durch chronischen Stress beeinflusst werden. Hohe Stresshormonspiegel, wie Cortisol, können die Bildung neuer Neuronen im Hippocampus stören. Folglich kann dies zu Gedächtnisdefiziten und kognitiven Beeinträchtigungen führen (Hanson et al., 2019). Darüber hinaus kann Stress die Amygdala aktivieren, die an der emotionalen Verarbeitung beteiligt ist, was zu erhöhter emotionaler Reaktivität, Angstzuständen und Stimmungsstörungen bei Jugendlichen führt (Lupien et al., 2013).

## **2,10 Erwachsenenalter (20-65 Jahre)**

Bei jungen Erwachsenen stabilisiert und verfeinert sich das Gehirn, mit nun ausgereiften Gehirnstrukturen wie dem präfrontalen Kortex für Entscheidungsfindung. Diese Zeit festigt kognitive Fähigkeiten und exekutive Funktionen für den Umgang mit komplexen Aufgaben. Die Gehirnentwicklung setzt sich bis ins Erwachsenenalter fort und verbessert die Informationsverarbeitung, Entscheidungsfindung und emotionale Kontrolle. Soziale und emotionale Fähigkeiten wachsen für bessere Beziehungen, was die Ausbildung und berufliche Ziele unterstützt (The Teen Brain: 7 things to know, 2023).

Bei Erwachsenen mittleren Alters gibt es einen allmählichen Rückgang der fluiden Intelligenz, der Dinge wie Denkgeschwindigkeit und Arbeitsgedächtnis beeinflusst, aber die kristallisierte In Wissen ansammelt, nimmt normalerweise zu.

Das Gehirnvolumen erreicht im frühen Erwachsenenalter seinen Höhepunkt und nimmt dann allmählich ab, mit stärker ausgeprägten Auswirkungen im präfrontalen Kortex, die die Entscheidungsfindung beeinflussen. Genetik und Lebensstilentscheidungen beeinflussen diese Veränderungen, was einen gesunden Lebensstil für die Gehirngesundheit im mittleren Alter unerlässlich macht (Phillips, M.L. 2011).

## **2,11 Erwachsene und ihre Stressfaktoren**

Stress während des Erwachsenen- und mittleren Alters kann aus verschiedenen Quellen stammen, sei es ein einzelnes großes Stressereignis oder eine Kombination kleiner Stressfaktoren. Das Identifizieren von Stressfaktoren kann schwierig sein, da jede Person je nach individuellem Wohlbefinden in bestimmten Situationen, gleichzeitigen Lebensumständen, vergangenen Erfahrungen, Ressourcen und Unterstützung durch andere unterschiedlich reagiert. Stress tritt in der Regel auf, wenn jemand Druck spürt, bedeutenden Lebensveränderungen gegenübersteht, sich Sorgen anhäufen, er keine Kontrolle über Ergebnisse hat, mit überwältigenden Verantwortlichkeiten konfrontiert ist, Diskriminierung oder Missbrauch erlebt oder unsicher über seine Zukunft ist. Unten haben wir eine Liste einiger Herausforderungen und Stressfaktoren, die diese Altersgruppe am meisten betreffen, wobei die Überschneidungen mit anderen Altersgruppen zu beachten sind (Ursachen von Stress 2022).

- **Persönliche Herausforderungen:** Krankheit oder Verletzung, Schwangerschaft oder Eltern werden, Unfruchtbarkeit, Trauer über den Verlust von Angehörigen, Missbrauchserfahrungen, Erfahrungen mit Kriminalität und dem Justizsystem, Wohnungsprobleme, Organisation einer komplizierten Veranstaltung und sogar alltägliche Aufgaben wie Haushaltsarbeiten oder Transportmittel nutzen.
- **Beziehungsprobleme:** Heiraten oder eine eingetragene Partnerschaft eingehen, Trennung oder Scheidung durchmachen, schwierige Beziehungen zu Eltern, Geschwistern, Freunden oder Kindern und die Pflege von Eltern und Kindern übernehmen.
- **Berufliche Herausforderungen:** Arbeitsplatzverlust, Langzeitarbeitslosigkeit, Planung für den Ruhestand, schwierige Situationen/Kollegen bei der Arbeit und Beginn eines neuen Jobs.
- **Finanzielle Probleme:** Sorgen um Geld oder Sozialleistungen, Leben in Armut und Schuldenmanagement.

- Soziale Probleme: schlechter Zugang zu Dienstleistungen wie medizinische Versorgung, Grünflächen oder Transport, das Erleben eines stressigen, gemeinschaftlichen, nationalen oder globalen Ereignisses wie der COVID-19-Pandemie und das Erleben von Diskriminierung aufgrund von Rasse, Religionszugehörigkeit, Sexualität oder Geschlechtsausdruck.

Die Vollendung einer Ausbildung und die Teilnahme am Arbeitsleben sind zwei Hauptrollen, die man übernehmen kann, um ein funktionsfähiges Mitglied der Gesellschaft zu sein und gleichzeitig persönliches Wachstum zu erlangen. Wie bereits in der Hauptstressoren-Abschnitt für Jugendliche und Erwachsene erwähnt, sind diese bedeutenden Verpflichtungen kein leichter Weg und führen oft zu Stress.

Obwohl alle genannten Stressfaktoren wichtig sind, werden wir uns auf akademischen und beruflichen Stress konzentrieren, da diese für die meisten Schülerinnen und Schüler sowie arbeitenden Erwachsenen besonders herausfordernd sind.

## 2,12 Was ist akademischer und beruflicher Stress?

Vielleicht haben Sie Aussagen wie „Ich habe so viel Hausaufgaben zu erledigen und so wenig Zeit“ oder „Mein Projekt ist in einer Stunde fällig, aber mein Gruppenmitglied hat noch nicht geantwortet. “Was soll ich tun?!” gehört oder sogar selbst gesagt, oft verbunden mit großen Emotionen, normalerweise Panik oder Sorge. Viele können sich damit identifizieren, da es ein häufiges Zeichen von Stress ist, wenn es um akademische Verantwortlichkeiten geht. Akademischer Stress ist der psychische Zustand, wenn Schüler unter Druck und Angst stehen, aus Angst, den hohen Standard oder die hohen Erwartungen nicht zu erfüllen.

Arbeitsstress, der oft mit einer beruflichen Umgebung in Verbindung gebracht wird, ähnelt dem akademischen Stress stark. Erwachsene auf dem Arbeitsmarkt erleben dies typischerweise als Reaktion auf unangemessene Anforderungen und Druck bei der Arbeit. Dies kann zu einem Verlust des Vertrauens in ihrer Arbeit führen, mangelndem Engagement und Motivation bei der Erledigung ihrer Aufgaben, Schwierigkeiten, sich auf die aktuelle Arbeit zu konzentrieren, unter anderem (Bupa, 2022).



## 2,13 Bedeutung der Auseinandersetzung mit den Anliegen bezüglich des akademischen und beruflichen Stresses

Die Bewältigung von akademischem Stress schon in jungen Jahren verringert letztendlich die Möglichkeit, im höheren Alter psychische Probleme zu haben (z. B. auf Universitätsebene), da akademischer Stress einen signifikanten Einfluss auf die Entwicklung vieler psychischer Probleme haben kann.



Arbeitsstress beeinflusst nicht nur ihr Verhalten und ihre Arbeitsleistung, sondern auch ihre zwischenmenschlichen Beziehungen unter Kollegen. Daher ist es entscheidend, die Faktoren und Ursachen von Stress am Arbeitsplatz zu verstehen und zu managen, um effizient zu arbeiten und sowohl körperlich als auch zwischenmenschlich gesund zu bleiben (The Chartered Institute of Personnel and Development, 2022).

## 2,14 Hohe Arbeitsbelastung und Herausforderungen im Zeitmanagement



Während der gesamten Ausbildung erlebt ein Student fortgeschrittenes Material und Training in seinem Studiengang. Auf höheren Bildungsebenen werden Prüfungen und Tests komplexer und erfordern zusätzliche Vorbereitung und ein fortgeschrittenes Wissensniveau. An einem bestimmten Punkt wird ein Student natürlich Schwierigkeiten haben, die akademische Arbeitsbelastung zu bewältigen, und folglich eine angemessene Zeitverwaltung dringend benötigen, um alle akademischen Verpflichtungen zu erfüllen.

Studien haben berichtet, dass unerträgliche akademische Arbeitsbelastung und die Dringlichkeit der Zeitverwaltung häufige akademisch bedingte Stressfaktoren sind. Erhöhter Druck und Anforderungen der Schulanforderungen führen zu Schwierigkeiten bei der Bewältigung erhöhter Arbeitsbelastung und bei der Aufrechterhaltung eines guten Zeitmanagements (Rahim et al., 2016).

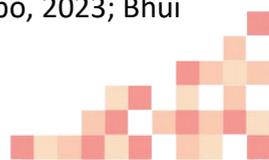


Wie beim akademischen Stress sind hohe Arbeitsbelastung und Zeitmanagement eine Ursache von Arbeitsstress. Eine Studie zeigt, dass die Arbeitsbelastung einen positiven und signifikanten Einfluss darauf hat, wie jemand ein angemessenes Zeitmanagement praktiziert. Außerdem beeinflusst die Arbeitsbelastung auch signifikant das Stresslevel, das eine Person bei der Arbeit empfindet. Insgesamt beeinflussen sowohl Zeitmanagement als auch Arbeitsstress signifikant die Qualität der Arbeitsleistung einer Person (Ashar et al., 2021).

## **2,15 Unrealistische Erwartungen, Leistungsdruck und unzureichende Unterstützung durch Kollegen, Mentoren oder Vorgesetzte**

Den Wert von Wissen wird man so früh wie möglich beigebracht, sobald man sprechen lernen kann. Vom Kindergarten bis zum College kann man grundlegende Fähigkeiten und Wissen entwickeln, die ihnen helfen, die Welt zu navigieren, wenn sie älter werden. Daher wird der Bildung eine so hohe Bedeutung beigegeben, da sie den Weg für die Zukunft ebnet. Der Wunsch und das Engagement, eine gute Leistung in der Schule zu erbringen, wird natürlich zum Ziel eines Studenten. In einem Engagement mit so hohen Erwartungen ist es natürlich, dass sich akademischer Stress in der Schule entwickelt (Subramani & Venkachatalam, 2017). Aufgrund des natürlichen Einflusses der Gesellschaft auf die Entscheidungen und Meinungen eines jeden wird erwartet, dass auch Familie und Gleichaltrige Druck auf die akademische Leistung ausüben. Erwartungen und akademischer Druck von Eltern, Lehrern und Gleichaltrigen beeinflussen die Selbst-Erwartungen eines Studenten in seiner Akademie (Subramani & Venkachatalam, 2017). Studien zeigen, dass das Erreichen der persönlichen Standards in der akademischen Leistung, normalerweise Perfektionismus, das psychische Wohlbefinden positiv beeinflusst, und dass dies ansonsten wahrscheinlich zur Entwicklung von akademischem Stress und erhöhten Angstzuständen führen würde (Fernández-García et al., 2022).

Darüber hinaus ist unrealistische Arbeitserwartung ein bemerkenswerter Faktor für Arbeitsstress. Diese können durch ungesunde Erwartungen entstehen, die von Verantwortlichen im Management, wie Vorgesetzten, gestellt werden. Dies kann auf mangelnder effektiver Kommunikation beruhen und auf der Unzulänglichkeit der Belohnung für den eigenen Einsatz, die als Ausdruck schlechter Führung angesehen wurde (Sanfilippo, 2023; Bhui et al., 2016).



## 2,16 Finanzieller Druck und Arbeitsplatzunsicherheit

Finanzielle Probleme, wie das Management teurer Studiengebühren und Lebenshaltungskosten sowie der Erhalt unzureichender Gehälter und Belohnungen, sind sowohl bei Studenten als auch bei berufstätigen Erwachsenen häufig. Frühere Studien haben gezeigt, dass der Druck, mit anhaltenden finanziellen Problemen Schritt zu halten, zur Entwicklung von entweder akademischem oder Arbeitsstress führen kann. Die Ergebnisse einer Studie zur Bewertung der Auswirkungen finanzieller Probleme auf das psychische Wohlbefinden von College-Studenten zeigten, dass finanzielle Probleme wie die Aufnahme von Studienkrediten für Studiengebühren und die anschließende Schwierigkeit der Rückzahlung sowie die Bewältigung der Lebenshaltungskosten dazu führen, dass Studenten Schwierigkeiten haben, akademisch gut zu performen. Dies könnte daran liegen, dass finanziell kämpfende Studenten eher dazu neigen, Teilzeit- oder Nebenjobs anzunehmen, was sich wiederum auf die Stunden auswirkt, die dem Studium oder der Vorbereitung auf Prüfungen gewidmet würden (Bennett et al., 2015).



Außerdem kann das Versagen des Managements, den finanziellen Wert der Bemühungen eines Mitarbeiters anzuerkennen, ebenfalls zu finanziellen Schwierigkeiten führen. Dies führt zu Entmutigung und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, was das Stressniveau erhöht (Stranks, 2005). Schwierigkeiten, persönliche finanzielle Bedürfnisse zu erfüllen, korrelieren auch mit dem Vertrauen in den eigenen Job. Arbeitsplatzunsicherheit als Ursache für Arbeitsstress beinhaltet die Angst, die eigene Einkommensquelle zu verlieren, was letztendlich zu einer schlechteren finanziellen Situation führen könnte (Bhui et al., 2016).

## **2,17 Typische Folgen/Auswirkungen von Stressauslösern in einem akademischen und beruflichen Umfeld**

Die Stressauslöser sowohl im akademischen als auch im beruflichen Umfeld können erhebliche Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit einer Person haben. Verschiedene körperliche und geistige Veränderungen können bei Menschen unter hohem Stress beobachtet werden. In einigen Fällen kann es zu psychosomatischen Störungen kommen, einer Erkrankung, die körperliche Symptome ohne klare Erklärung im Körper zeigt. In diesen Fällen interpretiert das Gehirn körperliche Symptome – sodass man die Symptome spürt, als wären sie real – obwohl der Körper keine erkennbaren Probleme aufweist. Es wird angenommen, dass dies durch Stress verursacht wird, und Ärzte empfehlen, Stressoren (unter anderem) zu reduzieren, um Symptome zu lindern (Cleveland Clinic). Dies ist nur ein extremes Beispiel dafür, was passieren kann, und obwohl Stress jede Person unterschiedlich betrifft, ist es nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

Stress kann ernsthafte Auswirkungen auf Gesundheit und Leistung haben. Laut einer Studie, die an Studenten in Pakistan durchgeführt wurde, „führen akademischer und familiärer Stress zu Depressionen bei Studenten, was sich negativ auf ihre akademische Leistung und Lernergebnisse auswirkt.“ (Deng et al.). Üblicherweise führen die Auswirkungen auf die Gesundheit zu Leistungseinbußen, und der Versuch, die eigene Arbeitsfähigkeit künstlich zu steigern, würde nur Symptome unterdrücken, ohne das Grundproblem anzugehen, und stattdessen Leiden und Krankheit verlängern. Depressionen und andere Leiden können chronisch anhalten und andere Lebensbereiche beeinflussen, weshalb empfohlen wird, sie an der Quelle zu behandeln.

## **2,18 Das Yerkes-Dodson-Experiment**

### **- Untersuchung der Auswirkungen von Stress auf die Leistungsfähigkeit -**

Bis heute wurde umfangreiche Forschung betrieben, um ein besseres Verständnis der Stressregulation zu erlangen. 1908 entschlossen sich die Forscher Robert M. Yerkes und John Dillingham Dodson, die Beziehung zwischen Druck und Leistung im Kontext von Stress zu verstehen. Das Yerkes-Dodson-Experiment setzte Mäuse unterschiedlichen Stressniveaus aus, simuliert durch schwache, moderate und starke elektrische Schocks, und maß, wie lange sie brauchten, um ein Labyrinth zu absolvieren. Sie entdeckten, dass die Mäuse das Labyrinth am schnellsten lösten, wenn sie mäßig erregt waren, jedoch nahm ihre Leistung unter niedrigem oder hohem Stress ab. Daraus leiteten sie das Yerkes-Dodson-Gesetz ab, das das optimale Erregungsniveau (Stressniveau) zur Optimierung der körperlichen Leistung beschreibt, wobei die Wichtigkeit eines Gleichgewichts hervorgehoben wird, da sowohl vernachlässigbarer als auch übermäßiger Stress die Leistung beeinträchtigen würde. Da die Kurve wie ein umgekehrtes U aussieht, wird sie auch als umgekehrte U-Erregungstheorie bezeichnet (Abbildung1). Wenn der Körper unterstimuliert ist, kann eine Person schlecht abschneiden, da sie sich in einer niedrig gestressten Umgebung schläfrig und unmotiviert fühlt. Ähnlich verhält es sich in überstimulierten Zuständen, in denen unser Körper hohem Druck ausgesetzt ist, was zu zittrigen Händen, Konzentrationsschwierigkeiten und hoher Angst führen kann, was wiederum zu geringer Leistung führt. Andererseits gibt der Körper in einem gut stimulierten Zustand, der auch als 'Zone optimaler Funktion' (Z.O.F.) bezeichnet wird, die beste konstante Leistung ab (Sapolsky, 2015).

Obwohl die umgekehrte U-Theorie auf die meisten Aufgaben zutrifft, ist zu beachten, dass die optimale Leistung je nach verschiedenen Faktoren wie Aufgabentypen, Erfahrungen und unterschiedlichen Persönlichkeiten variieren kann. Beispielsweise gibt es bei groben Aufgaben (die große Muskeln für schnelle Aktionen verwenden) oder bei vertrauten Aufgaben (alles, was regelmäßig gemacht wird) einen direkten positiven Zusammenhang zwischen der Erregung, während komplexe und unbekannte Aufgaben bei einem niedrigen Erregungsniveau besser bewältigt werden.

Extrovertierte suchen oft nach mehr Reizen und schneiden daher bei höherer Erregung besser ab, während Introvertierte nicht motiviert sind, Reize zu suchen und oft unter weniger Reizen besser abschneiden (Yerkes und Donson, 1908).

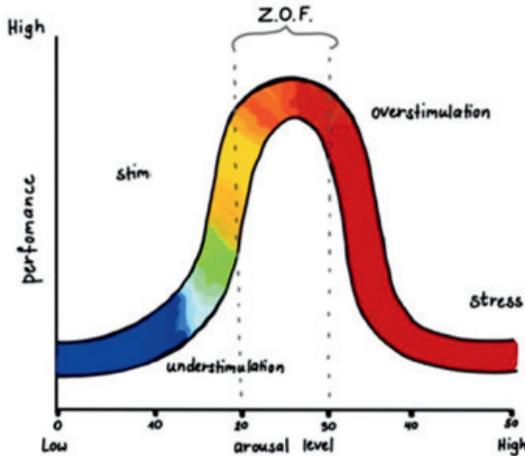


Abbildung: Bild des umgekehrten U-Modells. Die X-Achse stellt das Erregungsniveau auf einer Skala von 0 (niedrig/Unterstimulation) bis 50 (Hoch/Überstimulation) dar, und die Y-Achse stellt das Leistungsniveau auf einer Skala von niedrig bis hoch dar (Sapolsky, 2015).

Das Management von Stress beinhaltet auch das Erkennen und Korrigieren von kognitiven Verzerrungen. Kognitive Verzerrungen sind Voreingenommenheiten und irrationale Gedanken, die zu negativen Emotionen und Verhaltensweisen führen. Diese Verzerrungen beinhalten oft Fehlinterpretationen oder Übertreibungen von Situationen, was zu einer verzerrten Wahrnehmung der Realität führt. Hauptbeispiele für kognitive Verzerrungen sind polarisiertes Denken, ein Denkmuster, bei dem man zu extremen Schlussfolgerungen springt, wie „Mein Freund hat mich nicht begrüßt, sie muss mich hassen“. Ein weiteres Beispiel für kognitive Verzerrungen ist die Übergeneralisierung, die Tendenz, alles nur aus einer Erfahrung zu bestimmen, einschließlich des Gedankens „Ich habe die Prüfung nicht bestanden, ich werde nie wieder eine Prüfung bestehen können“. Normalerweise wird kognitive Verzerrung durch hohen Stress verursacht (Beck, 1963), sodass es oft möglich ist, dies mit Bewältigungsmechanismen zur Reduzierung von Stress und zur Aufrechterhaltung eines optimalen Erregungsniveaus zu managen.



Kognitive Verzerrungen können auch Stressniveaus beeinflussen, indem sie die Wahrnehmung von Stressoren prägen und so eine Art Kreislauf zwischen wahrgenommenen Stressoren und fehlinterpretierten Situationen schaffen.

Zum Beispiel kann Katastrophisieren, eine bedeutende Verzerrung, bei der man das Schlimmste in allem erwartet, zu übermäßiger Erregung führen, da es Sie in ein hohes Stressniveau versetzt, aber das Erkennen und Korrigieren der kognitiven Verzerrung kann das Stressniveau korrigieren und letztendlich Ihre Leistung verbessern (Leshem und Fuller, 2022).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Erlernen der Stressregulation Ihnen ermöglicht, Ihre tägliche Leistung zu verbessern; Stressregulationsmechanismen spielen eine entscheidende Rolle bei der Moderation von Erregungsniveaus und stellen sicher, dass sie sich in einem effektiven Bereich von Stress für optimale geistige und körperliche Leistung befinden.

## **2,19 Präventionsmethoden**

Die Verhinderung von Stress in akademischen und beruflichen Umgebungen erfordert die Etablierung einer unterstützenden Kultur, die proaktive Maßnahmen zur Reduzierung von Stressoren fördert und das Wohlbefinden von Einzelpersonen unterstützt. Durch die Priorisierung präventiver Strategien können Institutionen und Organisationen eine förderliche Umgebung schaffen, die Einzelpersonen unterstützt, ihre Aufgaben effektiv zu bewältigen und gleichzeitig eine gute psychische Gesundheit zu erhalten.

Der Aufbau starker sozialer Unterstützungsnetzwerke in akademischen und beruflichen Umgebungen fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und emotionalen Sicherheit. Die Förderung von Teamarbeit, offener Kommunikation und der Aufbau positiver Beziehungen zwischen Kollegen schafft eine förderliche Umgebung, die bei der Stressreduzierung hilft (American Psychological Association, 2018). Ebenso ist die Annahme gesunder Lebensstilpraktiken, einschließlich regelmäßiger Bewegung, ausreichendem Schlaf und einer ausgewogenen Ernährung, entscheidend für die Verhinderung von Stress. Körperliches Wohlbefinden spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung der psychischen Belastbarkeit und bei der Bekämpfung der negativen Auswirkungen von Stress.

## 2,20 Mögliche Behandlungen

Die Behandlung von Stress, der aus akademischen und beruflichen Umgebungen entsteht, erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der Selbstbewusstsein, Achtsamkeit, soziale Unterstützung, effektives Zeitmanagement und professionelle Anleitung umfasst. Die Integration dieser Techniken in das tägliche Leben kann von Person zu Person sehr unterschiedlich aussehen. Durch die Umsetzung dieser Strategien können Einzelpersonen Resilienz aufbauen, das Wohlbefinden steigern und die Herausforderungen bewältigen, die anspruchsvolle akademische und berufliche Unternehmungen mit sich bringen.

Der erste Schritt bei der Stressbewältigung besteht darin, seine Ursachen zu identifizieren. Indem man spezifische Stressauslöser erkennt, kann man sie effektiv angehen und eine Toleranz gegenüber stressigen Situationen aufbauen. Selbstbewusstsein und Introspektion sind in diesem Prozess entscheidend und ermöglichen es Einzelpersonen, ihre Grenzen zu verstehen und notwendige Veränderungen umzusetzen (Folkman & Moskowitz, 2000).

Achtsamkeitsbasierte Interventionen, wie Achtsamkeitsmeditation, sind in der Stressbewältigung beliebt. Techniken wie tiefe Atemübungen, Yoga und progressive Muskelentspannung helfen, Stressniveaus zu senken und ein Gefühl der Ruhe zu fördern (Tang et al., 2018). Natürlich ist es entscheidend, eine Balance zwischen akademischen oder beruflichen Verpflichtungen und dem Privatleben zu finden, um Stress effektiv zu bewältigen. Durch die Implementierung effektiver Zeitmanagementstrategien, das Setzen realistischer Ziele und das Festlegen von Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben können Einzelpersonen ein Gleichgewicht aufrechterhalten, um Burnout und chronischen Stress zu vermeiden (Hammer et al., 2019). Trotz der Verfügbarkeit verschiedener Selbsthilfestrategien bleibt die Inanspruchnahme professioneller Hilfe entscheidend für Personen, die anhaltenden Stress erleben. Die Konsultation von psychischen Gesundheitsprofis oder Beratern, die mit evidenzbasierten Interventionen ausgestattet sind, kann maßgeschneiderte Unterstützung und Anleitung bieten (Aikens et al., 2014).

## 2,21 Auswirkungen von Stressfaktoren auf das Erwachsenen Gehirn

Obwohl es wichtig ist, die Stressfaktoren zu kennen, denen Erwachsene in ihrem täglichen Leben ausgesetzt sind, sind sich die meisten dennoch nicht bewusst, welche Auswirkungen Stress auf ihren Geist hat. Wie in Kindheit und Jugend hat Stressaussetzung Auswirkungen auf Gehirn und Verhalten bei Erwachsenen. Die Effekte in Kindheit und Jugend sind jedoch umkehrbar, im Gegensatz zu denen, die im Erwachsenenalter auftreten (Lupien et al., 2009). Stress löst eine Kettenreaktion im Gehirn aus, die in der Amygdala beginnt, die den Hypothalamus signalisiert. Dies führt zu einer "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion mit erhöhtem Herzschlag, geschärften Sinnen, Vergrößerung der Amygdala (erhöhte Stresssensitivität), tieferen Atemzügen und der Ausschüttung von Neurotransmittern wie Adrenalin und Cortisol. Cortisol hat verschiedene Funktionen (Blutzuckerregulation, Gedächtnisverarbeitung) und wird freigesetzt, um die verlorene Energie wiederherzustellen und kehrt nach dem Ende des stressigen Ereignisses auf ein normales Niveau zurück, aber chronischer Stress kann aufgrund von zu viel Cortisol langfristige Auswirkungen haben. Überproduktion von Cortisol kann zum Tod von Gehirnzellen und zur Schrumpfung des präfrontalen Kortex führen. Darüber hinaus wurden hohe, anhaltende Cortisolspiegel mit Stimmungsstörungen sowie einer Schrumpfung des Hippocampus in Verbindung gebracht, da die Blut-Hirn-Schranke geschwächt wird, die normalerweise das Gehirn vor Chemikalien im Blut schützt. Stress führt dazu, dass diese Barriere geschwächt wird und entzündliche Proteine in das Gehirn eindringen können, wodurch der Hippocampus geschädigt wird und dies die geistige Beweglichkeit und Motivation beim Menschen beeinträchtigt (Lupien et al., 2009, Sahakian et al., 2023). Stress beeinflusst die Stimmung und das Verhalten von Erwachsenen erheblich und führt oft zu Depressionen, einer verkleinerten Größe des Hippocampus, Schlafstörungen und einer erhöhten Anfälligkeit für Angstzustände. Es kann auch dazu führen, dass Individuen zu Hortungsverhalten neigen, wie es während der COVID-19-Pandemie der Fall war, als Stress zu irrationalen Ängsten und Produkt-Hortung führte, da Stress das Gleichgewicht zwischen rationalem Denken und Emotionen beeinflusste (Sahakian et al., 2023).



## 2,22 Ältere Menschen (60+ Jahre)

Wenn Menschen in ihre älteren Jahre übergehen, durchläuft das Gehirn bedeutende Veränderungen. Die Gehirngröße nimmt tendenziell ab, insbesondere im Frontalkortex, was das höherstufige Denken beeinflusst. Diese Schrumpfung ist mit kognitivem Abbau verbunden und wirkt sich auf Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Problemlösung aus (Peters R. 2006).

Das Altern beeinflusst auch die Blutgefäße des Gehirns, was möglicherweise den Blutfluss verringert und die kognitive Funktion beeinflusst. Diese Veränderungen stehen im Zusammenhang mit Zuständen wie vaskulärer Demenz (Probleme mit den Blutgefäßen im Gehirn, die Gedächtnis- und Denkprobleme verursachen). Darüber hinaus kann das alternde Gehirn abnormale Proteine wie Beta-Amyloid und Tau ansammeln (Proteine, die Probleme im Gehirn verursachen, wenn sie sich ansammeln), die mit Krankheiten wie Alzheimer in Verbindung stehen (Cognitive aging " Mcknight brain institute").

## 2,23 Ältere Menschen und ihre Stressfaktoren

Einige häufige Stressfaktoren für diese Altersgruppe sind: chronische Krankheiten, Pflegeverantwortlichkeiten, Verlust und Trauer, Einsamkeit oder Langeweile, finanzielle Sorgen und große Lebensveränderungen, wie der Ruhestand (Stress und wie man ihn reduziert: Ein Leitfaden für ältere Erwachsene 2023).

## 2,24 Auswirkungen von Stressfaktoren auf das Gehirn älterer Menschen

Es wurde gezeigt, dass Stress den Alterungsprozess beschleunigt (Senioren und Stress 2019). Altern und anhaltender Stress stehen in Verbindung mit veränderter Gehirnplastizität, Dysregulation des Immunsystems und einem erhöhten Risiko für Gehirnerkrankungen, die alle einen Einfluss darauf haben, wie Menschen sich verhalten und denken. Studien haben untersucht, wie stressbedingte Verhaltensweisen (wie Angst, depressionsähnliches Verhalten, Kognition und Soziabilität) ähnlich zu Verhaltensänderungen sind, die auftreten, wenn Menschen altern. Dies ähnelt dem Sprichwort, dass Stress „unser Gehirn altern lässt“ (Prenderville et al., 2014). Eine der bedeutendsten Ursachen für chronischen Stress bei älteren Menschen ist die wahrgenommene (im Gegensatz zur tatsächlichen) soziale Isolation oder 'Einsamkeit'. Wahrgenommene soziale Isolation und Einsamkeit stehen in Verbindung mit ungewöhnlicher HPA (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren)-Achsenaktivität und erhöhter Entzündung. Es wurde außerdem gezeigt, dass soziale Isolation den altersbedingten geistigen Abbau und Depression beschleunigt (Prenderville et al., 2014).

Um die Bedeutung der Forschung zu den Auswirkungen von Stress auf ältere Erwachsene weiter zu unterstreichen, diskutieren wir die Ergebnisse einer Literaturübersicht über akute Stressauswirkungen auf die Kognition im höheren Alter. Die Forschung zeigt, dass Stress sich negativ auf die verbale Flüssigkeit auswirkt und risikoscheues Verhalten entmutigt, aber keinen Einfluss auf das episodische Gedächtnis hat (Erinnerungen, die für das Individuum einzigartig sind, Lebensereignisse). Am überraschendsten ist, dass die Forschung darauf hindeutet, dass Stress eine verstärkende Wirkung auf das Arbeitsgedächtnis und die Reaktionsinhibition hat (die Unterdrückung unangemessener Handlungen in einem gegebenen Kontext). Wir haben über die Stressoren und deren Auswirkungen auf unser Gehirn und seine Entwicklung in verschiedenen Altersgruppen gesprochen. Ab den nächsten Kapiteln werden wir uns auf die Auswirkungen von Stress auf unseren Körper konzentrieren und einige Bewältigungsmethoden vorstellen.

## Kapitel 3: Auswirkungen von Stress auf unseren Körper und wie wir damit umgehen können

### 3,1 Lebensstilstress

"Nur noch ein Tik Tok-Video, dann fange ich mit meiner Aufgabe an."

"Cheeseburger und Cola sind mein Trostessen."

"Oh nein, warum habe ich mein Projekt nicht früher angefangen?"

Solche Aussagen haben wir entweder von uns selbst oder von Menschen um uns herum in unserem täglichen Leben gehört. Ein gemeinsames Gefühl gegenüber diesen Aussagen ist Stress, der entweder der Grund (hier sind es die Burger und Cola) oder das Ergebnis (nicht rechtzeitig mit einer Aufgabe anfangen/fertigstellen) einer Handlung sein kann.

Warum ist das so? Was führt zu solchen Aussagen wie oben?

Forschungen haben enge Zusammenhänge zwischen Stress und Lebensgewohnheiten gezeigt. (Wang et al., 2023) Verschiedene Einflüsse in der Schule, zu Hause, an der Universität und anderen Umgebungen führen zur Bildung guter und schlechter Gewohnheiten in unserem täglichen Leben (Omasu et al., 2022). Während wiederholte Handlungen und Verhaltensweisen Gewohnheiten bilden und wiederholte Gewohnheiten einen Lebensstil bilden. Nicht jeder Lebensstil kann vollkommen perfekt sein, aber die Schritte, die wir unternehmen, um gesunde Gewohnheiten und Ziele zu erreichen, sind wichtig.

Ein ungesunder Lebensstil korreliert mit einer hohen Wahrscheinlichkeit, mit Alzheimer, Depression und Angstzuständen, Hirnschäden, Magen-Darm-Beschwerden und beschleunigter Alterung usw. diagnostiziert zu werden (Polsky et al., 2022).

In der nachfolgenden Übersicht zur Bewusstseinsbildung kann man Gewohnheiten, die sich aufgrund von Stress entwickeln können, überprüfen, zusammen mit den Gründen, warum man sich typischerweise ihnen hingibt, und dem Schaden, den sie uns zufügen können.

Hinweis: Während einige dieser Gewohnheiten (z. B. soziale Isolation oder Durchscrollen von sozialen Medien) in Maßen akzeptiert werden, können sie in übermäßigem Ausmaß erheblichen Schaden verursachen.

<b>Gewohnheiten</b>	<b>Gründe, warum man sich diesen Gewohnheiten hingeben könnte</b>	<b>Durch diese Gewohnheiten verursachter Schaden</b>
Ungesunde Ernährung - Fast Food und zuckerhaltige Getränke	Senkt vorübergehend den Cortisolspiegel und lässt einen sich entspannt fühlen	Verdauungsprobleme, Überessen, Fettleibigkeit, Stimmungsstörungen
Schlechte Schlafqualität	Alkohol, Rauchgewohnheiten, erhöhte akademische Belastung, körperliche Inaktivität, Stress	Geschwächtes Immunsystem, verringerte Aufmerksamkeit und geringe akademische Leistung
Zeitfehlmanagem-ent	Unfähigkeit, die Zeit effektiv für die gesetzten Ziele zu nutzen - Stress	Arbeitsüberlastung, reduzierte Leistung
Soziale Isolatio	Senkt soziale Angstzustände, vermeidet Gefühle von Kritik und Urteil, Stress	Erhöhtes Risiko für Depression und Angstzustände, kognitiver Rückgang, z. B. Demenz
Soziale Medien	Realitätsflucht, Entspannung, soziale Bestätigung, Stress	Sucht, unrealistische Körper- und/oder Lebensstil-Erwartungen, verringerte Aufmerksamkeitsspanne

Stress ist häufig die Ursache für diese Gewohnheiten, daher ist es wichtig, ihn anzugehen, um den Lebensstil zu verbessern und ein gesünderes Leben zu führen.

## **3,2 Auswirkungen von COVID-19 auf den Lebensstil**

Das Aufkommen der Pandemie im Jahr 2020 aufgrund des Ausbruchs des COVID-19-Virus hatte große Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen weltweit. (Gruber et al., 2020)

Aufgrund des weltweiten Lockdowns führten Quarantänen zu bestimmten Lebensstilveränderungen. Beispielsweise wurden Hygiene und Sanitärmaßnahmen an öffentlichen Orten besser geregelt. Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass das Verhalten der Menschen gegenüber Aktivitäten im Freien und sitzenden Freizeitaktivitäten (Rauchen, Alkoholkonsum) negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Menschen hat.

Soziale Einschränkungen lösten noch mehr Stress bei den Menschen aus, aufgrund der Schwere der weltweiten Situation, des Mangels an angebotenen Krankenhauseinrichtungen, der Zunahme der Todesfälle und der wirtschaftlichen Unsicherheit des Lebens während und nach der Pandemie, was zu einer Übernahme ungesunder Lebensstile führte. (Sultana et al., 2022).

## **3,3 Strategien zur Stressbewältigung**

### **Umgang mit Stress: Gesunde und ungesunde Strategien**

Bewältigung ist die Veränderung von Verhaltensweisen und Gedanken gegenüber negativen Ereignissen, z. B. Stress, unter Beibehaltung eines emotionalen Gleichgewichts (Algorani et al., 2023). Menschen bewältigen Stress auf unterschiedliche Weise, auf Weisen, die gesund oder ungesund sein können.

Das Annehmen guter Gewohnheiten kann zu einer gesunden Bewältigung führen, da es Ihren Körper physisch und mental fit hält, Sie sich frisch, entspannt und produktiv in Bezug auf Selbstfürsorge fühlen.

Gesunde Wege beinhalten Meditation, das Sprechen von selbstbestätigenden Phrasen, das Essen von frischem Essen, das Sprechen mit geliebten Menschen, was den Oxytocin-Spiegel („Wohlfühlhormon“) erhöht und somit den Stresslevel senkt (Algoe et al., 2017).

## 3,4 Wie können wir unser Selbstwertgefühl steigern?

As discussed in previous sections, if you are repeatedly neglected by your parents, you are more likely to have low self-esteem than those who receive more affection. Self-esteem is the sum of a person's beliefs and feelings about their own value and worth; of course, you can try to improve your confidence by practicing, even in the absence of parental affection. Here are some tips which was proposed by the counseling team in London:

### 3,4 a. Seien Sie freundlich zu sich selbst

- Positives Selbstgespräch: Sprechen Sie positiv mit sich selbst vor einem Spiegel; notieren Sie jeden Tag drei Erfolge (z.B., dass Sie drei Mahlzeiten essen konnten oder dass Sie ausgehen und sich entspannen konnten).
- Negative Gedanken hinterfragen: Hinterfragen Sie Selbstkritik und behandeln Sie sich, als wären Sie Ihr bester Freund. Was würden Sie Ihrem Freund sagen, wenn er in Schwierigkeiten wäre?
- Durchsetzungsvermögen: Lernen Sie "nein" zu sagen; Sie können Einladungen ablehnen, nur weil Sie Zeit für sich selbst gebucht haben (z.B., weil Sie Zeit für Selbstfürsorge benötigen oder ins Fitnessstudio gehen wollen).

### 3,4 b. Versuchen Sie, Positives zu erkennen:

Nehmen Sie die Dinge Schritt für Schritt. Scheinbar kleine Dinge können groß genug sein, um als Erfolge anerkannt zu werden! Nach und nach können Sie immer größere Dinge erreichen!

- Erfolge und Komplimente anerkennen: Schreiben Sie selbst kleine Erfolge auf, wie das Aufstehen am Morgen oder das Duschen, sowie Komplimente, die Sie von anderen erhalten haben, damit Sie sie später überprüfen können.
- Listen Sie Ihre Stärken auf: Erstellen Sie eine Liste von Qualitäten oder Fähigkeiten, die Sie an sich selbst schätzen.



### **3,4 c. Bauen Sie ein Unterstützungsnetzwerk auf:**

- Sprechen Sie mit vertrauenswürdigen Personen: Teilen Sie jemandem, der zuhört und sich um Ihr Wohlergehen kümmert, Ihre Gedanken mit, da dies Ihnen die Gewissheit geben kann, dass Menschen Sie akzeptieren und verstehen.
- Priorisieren Sie positive Beziehungen: Verbringen Sie mehr Zeit mit Menschen, die sich um Sie kümmern und Sie unterstützen. Haben Sie keine Angst, sich von denen zu trennen, die Sie vermissen. Sie müssen nicht bei Menschen bleiben, die sich nicht so sehr um Sie kümmern, wie Sie es tun.

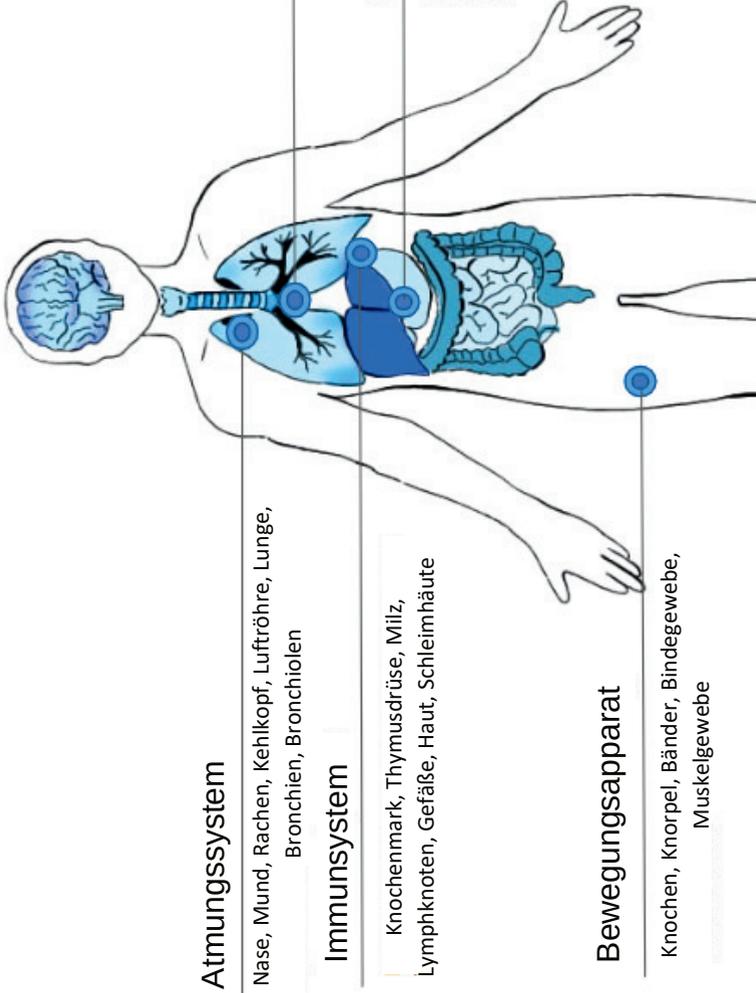
### **3,4 d. Professionelle Hilfe suchen:**

Es könnte Ihnen schwerfallen, mit anderen über sich selbst zu sprechen, aber Sie können immer professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Wenn Sie in der Schule oder in einem Unternehmen sind, überprüfen Sie, ob es dort einen exklusiven Berater für eingeschriebene Personen/Arbeitnehmer gibt. Sie können auch direkt ein Beratungszentrum, einen Psychiater oder Therapeuten aufsuchen oder eine Hotline anrufen.

## **3,5 Stressauswirkungen auf unseren Körper und wie man damit umgeht**

Es gibt mehrere Studien, die die Auswirkungen von Stress auf den Körper zeigen. Um ein besseres Verständnis dieser Effekte zu erhalten, haben wir ein Schema und eine Tabelle zusammengestellt, die einige der häufigsten und wichtigsten Auswirkungen von Stress auf das Herz-Kreislauf-System, das Atmungssystem, das Immunsystem, das Muskel-Skelett-System und das Gastrointestinalsystem zeigen (Stress effects on the body 2018).

## 3,5 a. Wie Stress die Systeme des Körpers beeinflusst



### Atmungssystem

Nase, Mund, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Lunge,  
Bronchien, Bronchiolen

### Immunsystem

Knochenmark, Thymusdrüse, Milz,  
Lymphknoten, Gefäße, Haut, Schleimhäute

### Bewegungssystem

Knochen, Knorpel, Bänder, Bindegewebe,  
Muskelgewebe

### Herz-Kreislauf-System

Herz, Venen, Arterien, Kapillaren

### Magen-Darm-System

Mund, Speiseröhre, Leber, Magen,  
Gallenblase, Bauchspeicheldrüse,  
Dünndarm, Dickdarm, Rektum,  
Anus

## 3,5 b. Wie Stress die Systeme des Körpers beeinflusst

Herz-Kreislauf-System	Atmungssystem	Immune system	Muskel-Skelett-System	Gastrointestinales System
wutausbrüche verdonppeln das Risiko von Herzinfarkten	Kurzatmigkeit und schnelle Atmung	Kann Autoimmunerkrankungen verschlimmern oder verursachen	Führt zu ständiger Muskelanspannung	Die Hirn-Darm-Verbindung wird gestört – kann Schmerzgefühle, Blähungen und Verdauungsbeschwerden verstärken
Verminderte Durchblutung, verengte Blutgefäße, Zunahme der Blutgerinnung und hoher Blutdruck führen zu arterieller Plaquebildung – erhöhtes Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte	Verschlimmerung von Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (wie chronische Bronchitis)	was wiederum körperliche und geistige Gesundheitsprobleme verschlimmern kann	Führt zu ständiger Muskelanspannung, die mit Spannungskopfschmerzen und Migräne verbunden ist	Veränderungen in der Darmflora können die Stimmung beeinflussen und die Art und Weise, wie Nahrung verdaut wird, verändern
verursacht oder verschlimmert Arrhythmie (Herzrhythmusstörungen)	kann Asthmaanfälle verursachen	Eine Zunahme von Entzündungsstoffen, die mit Schizophrenie und ähnlichen Veränderungen in Verbindung gebracht wurden	Schmerzen im unteren Rücken und im Oberkörper stehen in Zusammenhang mit arbeitsbedingtem Stress	Ösophagusspasmen, die Herzinfarkten ähneln, und Darmkrämpfe
kann zu einer seltenen Form von Herzinfarkten führen, die als Stress-Kardiomyopathie (gebrochenes-Herz-Syndrom) bezeichnet wird	schnelle Atmung kann bei Menschen mit Panikstörungen einen Panikfall auslösen	führt zu Gesundheitsproblemen, die ähnlich wie langfristige entzündliche Erkrankungen sind	letztendlich Muskelschwächung	Auftreten/Verschlimmerung von Geschwüren; die Schutzbarriere des Darms wird gestört; führt dazu, dass Bakterien ins Blut gelangen – anhaltende kleinere Symptome

## 3,6 Vorteile der Praxis guter Gewohnheiten

Wie oben gezeigt, kann Stress den Körper beeinflussen. Indem Sie gute Gewohnheiten praktizieren, können Sie körperliche Gesundheitsprobleme verhindern, stärkere Ziele aufbauen, der Gemeinschaft dienen und Menschen in Ihrer Umgebung als gutes Vorbild dienen. Trotz der negativen Auswirkungen, die ungesunde Bewältigungsmechanismen langfristig haben, wie das Gefühl von Faulheit, Unproduktivität, Müdigkeit, Anfällen von Traurigkeit, neigt man dazu, ungesunde Bewältigungsstrategien für sofortige Befriedigung zu verwenden, das ist die Absicht, kurzfristige Wünsche mit Leichtigkeit zu erreichen (hier, Reduzierung von Stressniveaus), was zu einer erhöhten Dopaminproduktion führt - ein Gefühl des Vergnügens, das wir meistens begehren.

Nachfolgend sind effektive und erreichbare Schritte aufgeführt, die Sie unternehmen können, um Stress zu reduzieren und Ihren Lebensstil zu verbessern:

1. Journalisieren Sie Ihre Gedanken und Bestrebungen.
2. Üben Sie 3-4 Stunden pro Woche Sport, einschließlich Meditation wie Yoga, Dehnen, Spazierengehen in der Natur, Fitnessstudio oder flottes Laufen.
3. Essen Sie mindestens drei vollwertige Mahlzeiten pro Tag, da dies das Risiko von hohem Cholesterin und dem Konsum des ungesunden Essen senkt. Trinken Sie 4-5 Liter Wasser pro Tag.
4. Planen Sie den Tag am Vorabend.
5. Halten Sie eine saubere Umgebung um sich herum aufrecht.
6. Reduzieren Sie die Bildschirmzeit (insbesondere das Scrollen in sozialen Medien) - vermeiden Sie die Verwendung Ihres Handys vor 9 Uhr morgens und nach 21 Uhr abends.
7. Vermeiden Sie es, externe Informationen zu konsumieren und Nachrichten oder E-Mails 1 Stunde nach dem Aufwachen zu beantworten.
8. Teilen Sie Aufgaben auf der Grundlage von Dringlichkeit und Priorität ein, insbesondere im Falle von Fristen.
9. Nehmen Sie an Gemeinschaftsveranstaltungen teil. Das Aufrechterhalten sozialer Verbindungen und die Suche nach Hilfe von Freunden, Familie oder Unterstützungsgruppen kann helfen, die negativen Auswirkungen von Stress zu lindern.



10. Aufbau intrinsischer Motivation zur Steigerung des Engagements für die Außenwelt, indem Selbstfürsorge, Selbsthilfebücher gefördert werden, Aktivitäten gefunden werden, die den Fluss regulieren (anhaltender Zustand eines entspannten Geistes) usw.

11. Probieren Sie neue Hobbys, Spiele aus, verbinden Sie sich mit der Natur, besuchen Sie Bibliotheken.

Angeht die starken Auswirkungen von Stress auf unser Wohlbefinden und unsere tägliche Funktionsfähigkeit müssen wir immer versuchen, Hilfe zu suchen und Bewältigungsmechanismen aufzubauen, um in verschiedenen Lebensbereichen Stress abzubauen. Das würde die Lebensqualität verbessern. (Seo et al., 2018).

## **Zusammenfassung**

Am Ende hoffen wir, dass Sie ein Verständnis für die tiefe Beziehung zwischen Stress und Leben gewonnen haben. Stress ist überall um uns herum und beeinflusst uns auf viele Arten und in unterschiedlichem Ausmaß. Daher ist es wichtig zu wissen, was die Hauptstressfaktoren in verschiedenen Altersgruppen sind, wie diese Stressfaktoren Sie körperlich und geistig beeinflussen können und wie Sie diese regulieren können, um ein gesundes Leben zu führen. Am wichtigsten ist, dass wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen geholfen hat, Ihre eigenen Stressfaktoren zu verstehen und Maßnahmen zu ergreifen. Wenn Sie beispielsweise feststellen, dass Sie Probleme mit geringem Selbstwertgefühl haben, versuchen Sie bitte, gesunde Bewältigungsmethoden anzuwenden, wie das tägliche Aufzeichnen Ihrer Erfolge, oder suchen Sie professionelle Hilfe auf, wenn es notwendig ist. Schließlich wünschen wir Ihnen, dass Sie das Bewusstsein für die Bedeutung der Stressregulierung mit Ihrer Familie, Freunden und Kollegen teilen. Wir hoffen, dass alle, die es wissen müssen, diese Informationen erhalten werden.

## Danksagung

*Vielen Dank an die Sparkasse Bremen für die bereitgestellte finanzielle Unterstützung. Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit der Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS) Bremen realisiert.*



Verweise



