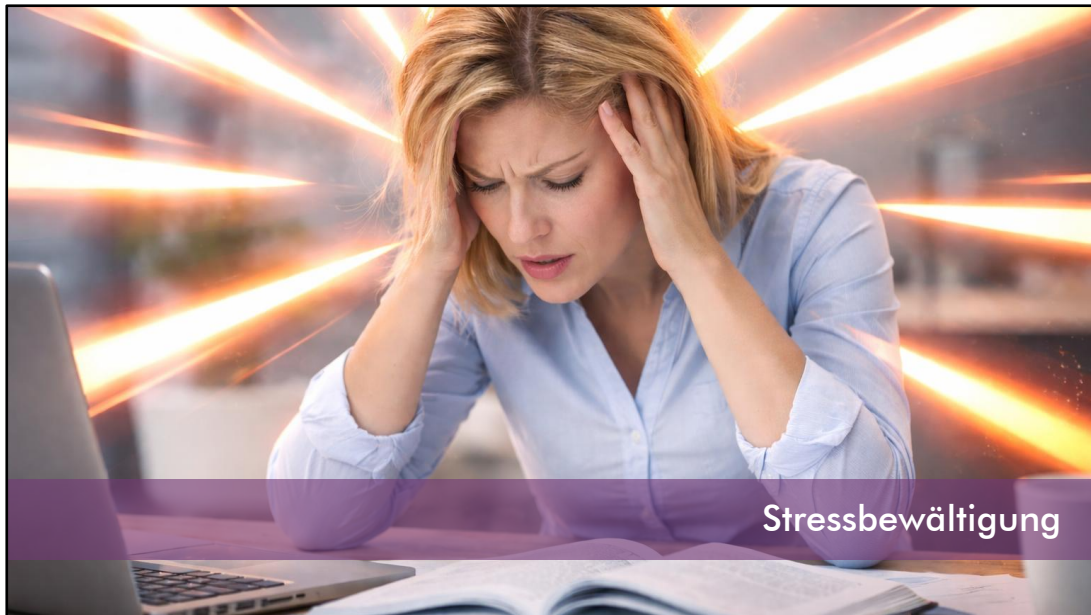




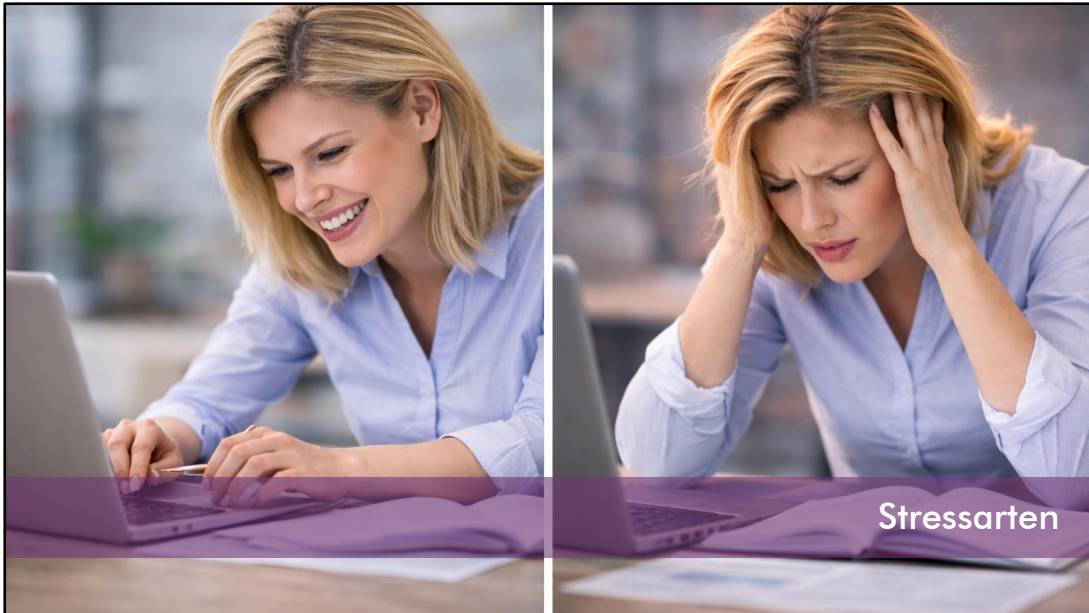
Ich bin im Stress!“ – wer kennt diesen Satz nicht? Im beruflichen Umfeld hören wir ihn oft, im privaten Bereich ebenfalls. Das ist kein Randthema: Nach dem TK-Stressreport 2025 fühlen sich 66 % der Menschen in Deutschland häufig oder manchmal gestresst. Als wichtige Auslöser nennen die Befragten vor allem hohe Ansprüche an sich selbst (61 %) sowie Schule, Studium oder Beruf (58 %). Stress bleibt nicht ohne Folgen. Menschen, die sich häufig oder manchmal gestresst fühlen, berichten deutlich öfter über Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen (62 %), Erschöpfung (61 %), innere Unruhe (53 %) und Schlafstörungen (47 %). Die Techniker Krankenkasse weist zugleich darauf hin, dass sich daraus kein direkter Ursachennachweis ableiten lässt, die Zusammenhänge aber deutlich sichtbar sind.

Auch in der Arbeitswelt zeigt sich die Belastung. Laut DAK-Psychreport 2024 lag der Arbeitsausfall wegen psychischer Erkrankungen 2023 bei 323 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 Versicherte und damit 52 % über dem Niveau von vor zehn Jahren. Für 2024 berichtet die DAK zudem 342 psychisch bedingte Fehltage je 100 Beschäftigte.

Wie aber entsteht Stress? Wie wirkt er im Körper und im Denken? Und was können wir konkret tun, um besser mit ihm umzugehen? Genau diesen Fragen gehen wir heute gemeinsam nach.

Quellen:

[TK-Stressreport: Zwei Drittel sind gestresst | Die Techniker - Presse & Politik](#)
[DAK-Psychreport 2024](#)



Stress entsteht, wenn wir Anforderungen bewältigen müssen, die wir als wichtig, belastend oder herausfordernd erleben. Diese Anforderungen nennt man Stressoren. Das können äußere Faktoren sein, etwa Zeitdruck, Konflikte oder Lärm. Es können aber auch innere Auslöser sein, zum Beispiel, Perfektionismus.

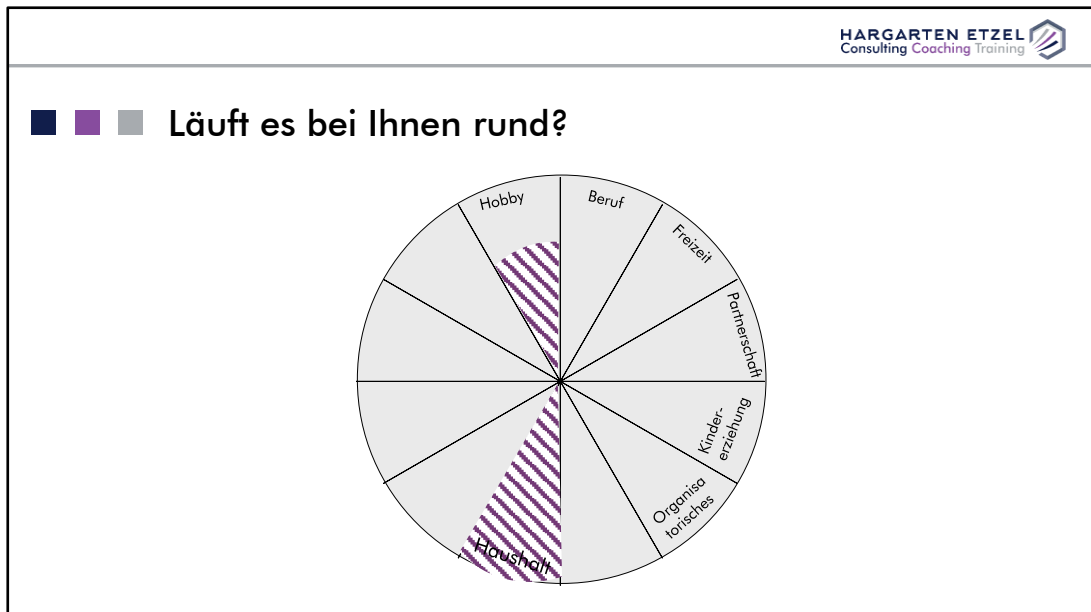
Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress. Manche werden laut oder gereizt. Andere ziehen sich zurück. Wieder andere reagieren mit Erschöpfung, innerer Unruhe oder körperlichen Beschwerden. Stress hängt deshalb nicht nur von der Situation ab, sondern auch davon, wie wir sie bewerten und bewältigen.

Im Zusammenhang mit Stress begegnen uns oft die Begriffe **Eustress** und **Distress**. Eustress ist Stress, der uns kurzfristig aktiviert. Er kann motivieren, Energie freisetzen und helfen, Aufgaben konzentriert anzugehen.

Distress entsteht, wenn Anforderungen zu stark, zu viel oder zu lang anhalten. Dann kippt Stress. Er wirkt nicht mehr anregend, sondern belastend und hemmend.

Wichtig ist: Die Grenze ist individuell. Was den einen anspricht, überfordert den anderen bereits.

🐕 Ein Hund jagt einen Hasen quer durch das Feld. Beide haben Stress. Der Hund aber hat Spaß dabei.



Tragen Sie in die 12 Felder jeweils ein Thema ein, z.B. Beruf, Liebe, Hobby, Me-Time, Quality Time, Freizeit, Partnerschaft, Kindeserziehung, Organisatorisches, Haushalt, etc.

Schraffieren Sie nun jedes Feld von der Mitte ausgehend zum Rand. Läuft das Lebensrad rund, sind im besten Fall alle Felder schraffiert. Falls nicht, sehen Sie „wo es hakt“.

Haben Sie einen Bereich entdeckt, überlegen Sie, wie das Problem gelöst werden könnte. Notieren Sie Ihre Gedanken, jede Idee zählt (Brainstorming). Streichen Sie die Weichmacher, wie „eigentlich“, den Konjunktiv wie „sollte“ und verzichten Sie auf „ja - aber“ sind Sie der Lösung schon ein Stück näher.

Beispiel:

„Eigentlich müsste man mal wieder ins „Fitness-Studio“ oder in die Sauna gehen!“

Lösung: Aktiv werden - Termin vereinbaren - Tasche packen und los!

■ ■ ■ Welche Bereiche lösen bei Ihnen Stress aus?

Bereich/Auslöser	Meine übliche Reaktion	Hilfreiche Alternativn
Beruf		
Straßenverkehr/Mobilität		
Partnerschaft/Familie		
Kindererziehung		
Organisatorisches		
Freizeit		
Medien/Nachrichten/ Gesellschaft		
Finanzen		
Sonstiges		

Wobei geraten Sie in Stress?

Übung 4

Prüfen Sie, in welchen Lebensbereichen Sie besonders häufig mit Stress reagieren.

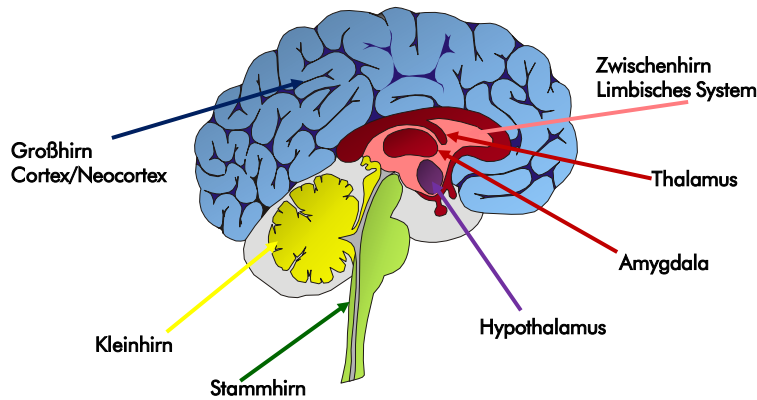
Wählen Sie die Bereiche aus, die für Sie aktuell eine Rolle spielen. Notieren Sie in der mittleren Spalte, wie Sie dort meistens reagieren.

Überlegen Sie dann in der rechten Spalte, welche hilfreichere oder ruhigere Reaktion möglich wäre.

Sie brauchen nicht alles auszufüllen! Konzentrieren Sie sich auf die Punkte, die für Sie im Moment besonders relevant sind.



■ ■ ■ Stress entsteht oft im Kopf



Hier spielen Stammhirn, limbisches System, Großhirn und vegetatives Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) zusammen.

Ein Reiz wird über die Sinnesorgane aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet. Dort wird die Situation sehr schnell im **Thalamus** bewertet. Je nachdem, ob Gefahr erkannt wird oder nicht, laufen unterschiedliche Reaktionen ab.

Keine Gefahr erkannt:

Wird die Situation als ungefährlich eingeschätzt, verarbeitet das Großhirn die Information weiter. Es vergleicht sie mit Erfahrungen und ordnet sie genauer ein. Bleibt die Einschätzung unkritisch, endet der Vorgang ohne Stressreaktion.

Mögliche Gefahr erkannt

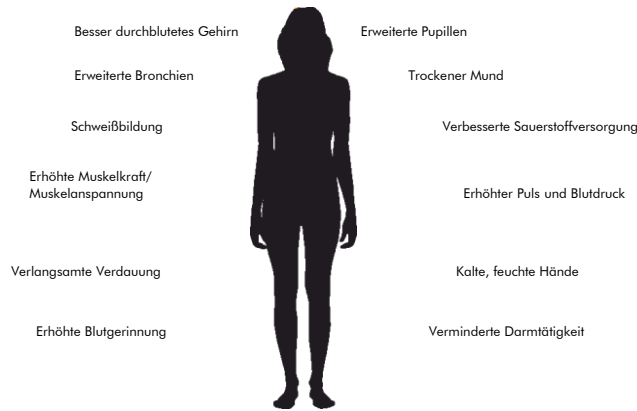
Wird ein Risiko vermutet, wird vom Großhirn die **Amygdala** aktiviert. Es entsteht eine emotionale Reaktion, zum Beispiel Angst oder Wut. Gleichzeitig wird die Stressreaktion des Körpers in Gang gesetzt.

Gefahr wird bereits im Thalamus erkannt:

Erkennt der Thalamus eine eindeutige Gefahr, so werden Signale direkt an die Amygdala („Mandelkern“) weitergeleitet, welche darauffolgend die Stressreaktion auslöst.



■ ■ ■ Kurzfristige Stresssymptome



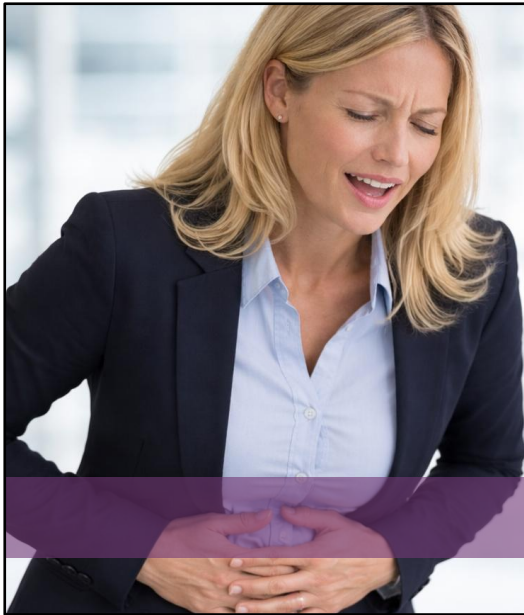
Kurzfristiger Stress versetzt den Körper in Alarmbereitschaft. Er mobilisiert Energie, damit wir schnell reagieren können. Diese Reaktionen sind ursprünglich dafür gedacht, mit Gefahr, Angriff oder Flucht umzugehen.

Muskeln und Gehirn werden stärker mit Sauerstoff und Energie versorgt. Die Muskulatur spannt sich an, damit wir schneller und kraftvoller reagieren können. Gleichzeitig bewertet auch das Gehirn die Situation besonders rasch. Damit genügend Energie bereitsteht, werden Atmung und Herzschlag beschleunigt. So gelangen Sauerstoff und Nährstoffe schneller in Muskeln und Gehirn.

Auch die Schweißproduktion steigt, damit der Körper Wärme besser abgeben kann. Gleichzeitig werden andere Körperfunktionen vorübergehend zurückgestellt, vor allem die Verdauung. Deshalb können unter Stress auch Magen- oder Darmbeschwerden auftreten.

Auch das Schmerzempfinden kann sich kurzfristig verändern, damit der Organismus handlungsfähig bleibt.

Kurzfristig sind diese Reaktionen sinnvoll. Problematisch wird es, wenn der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft bleibt und die mobilisierte Energie nicht mehr ausreichend abbauen kann.



- Gedächtnis und Konzentration lassen nach
- Bluthochdruck (Herzinfarkt und Schlaganfall)
- Muskel und Nackenschmerzen
- Blutzucker und Cholesterinspiegel steigen
- Verdauungsstörungen
- Magen oder Darmgeschwüre
- Arterienverkalkung
- Krankheiten werden verschleppt

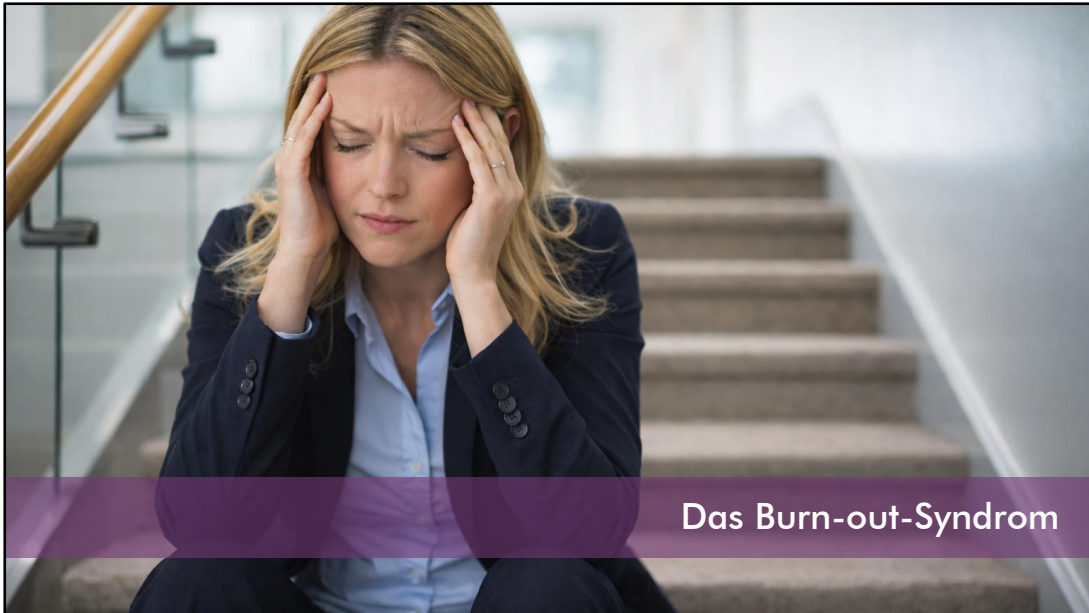
Langfristige Beschwerden

- Gedächtnis und kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab
- Bluthochdruck (Herzinfarkt und Schlaganfall)
- Muskelschmerzen im Muskel- und Nackenbereich
- Steigerung von Blutzucker und Cholesterinspiegel
- Verdauungsstörungen
- Magen oder Darmgeschwüre
- Arterienverkalkung
- Krankheiten brechen nicht richtig aus (Cortisol) und dauern ungewöhnlich lange (Weihnachten und im Urlaub krank)

Dauerstress belastet den Körper auf vielen Ebenen. Anders als kurzfristiger Stress, der den Organismus vorübergehend leistungsfähiger machen kann, hält anhaltender Stress wichtige Körpersysteme dauerhaft unter Spannung. Besonders betroffen sind **Gehirn, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Verdauung** und **Immunsystem**.

Auf Dauer **sinken Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit**. **Herzschlag** und **Blutdruck** bleiben **erhöht**, das Risiko für **Gefäßschäden** nimmt zu. Häufig entstehen zudem Muskelverspannungen, vor allem im **Nacken-, Schulter- und Rückenbereich**.

Auch Verdauung und Immunsystem leiden unter chronischem Stress. **Magen- und Darmbeschwerden** können zunehmen, **Infekte** treten **häufiger** auf und **Krankheiten heilen oft langsamer** aus.



Burnout beschreibt einen Zustand tiefer Erschöpfung im Zusammenhang mit anhaltendem Stress am Arbeitsplatz. In der ICD-11 wird Burnout nicht als eigenständige Krankheit, sondern als arbeitsbezogenes Phänomen eingeordnet. Typisch sind drei Merkmale: Starke Erschöpfung, eine innere Distanz zur Arbeit sowie das Gefühl, beruflich nicht mehr wirksam zu sein.

Burnout entsteht meist nicht plötzlich, sondern entwickelt sich schleichend. Betroffene fühlen sich oft dauerhaft müde, gereizt und wenig belastbar.

Konzentration, Leistungsfähigkeit und Erholung nehmen ab. Soziale Kontakte werden häufiger als anstrengend erlebt, Rückzug kann die Folge sein.

Gleichzeitig können die Beschwerden auch auf andere psychische oder körperliche Belastungen hinweisen. Deshalb sollte eine anhaltende Erschöpfung immer ärztlich oder psychotherapeutisch abgeklärt werden.

Zur Veranschaulichung wird oft das 12-Phasen-Modell nach **Herbert Freudenberger** und **Gail North** verwendet. Diese Phasen sind kein festes Diagnose-Schema. Sie helfen eher dabei, Warnsignale früh wahrzunehmen und Belastungsentwicklungen besser zu verstehen.

ICD-11 ist die 11. Version der internationalen Klassifikation von Krankheiten.

Herbert J. Freudenberger (1927-1999) war ein [deutsch-amerikanischer Psychiater](#). Er publizierte den ersten wissenschaftlichen Artikel zum Thema [Burnout-Syndrom](#).