

UNTERRICHTSREIHE BEW. STRESSMANAGEMENT

#1 STRESSOREN UND STRESSREAKTIONEN

Inhaltsverzeichnis

Lernziele	2
Hintergrundwissen	2
Stundenverlaufsplan	4
Erläuterungen	6
Begrüßung/Einführung	6
<i>Regeln</i>	6
Schwerpunkt/Hauptteil	7
<i>Station 1: Tunnel</i>	7
<i>Station 2: Der freie Fall</i>	7
<i>Station 3: Balanceakt</i>	8
Reflexion	9
Informationsphase.....	9
Verabschiedung	10
Material	11
Station 1 – Tunnel	12
Station 2 – Der freie Fall.....	13
Station 3 – Balanceakt	14
Einordnung der Herausforderung Station 1 - Tunnel	15
Einordnung der Herausforderung Station 2 – Der freie Fall	16
Einordnung der Herausforderung Station 3 – Der Balanceakt	17
Eustress und Disstress.....	18
Transaktionales Stressmodell.....	19
Stressreaktionen	20
Literatur	21

Lernziele

- Die Auszubildenden können grundlegende Informationen zu dem Thema Stress wiedergeben und kennen das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.
- Die Auszubildenden wissen, dass Stress individuell ist.
- Die Auszubildenden können körperliche, kognitive und verhaltensbezogene Stressreaktionen einordnen.

Hintergrundwissen

Die Reaktionen des Körpers auf Stress waren in der Zeit, als der Mensch noch jagen musste, überlebenswichtig. Geändert hat sich an diesen Mechanismen bis heute nichts, dafür aber die Lebensbedingungen. Während stressauslösende Situationen damals von kurzer Dauer waren, sind es heute oftmals länger andauernde Situationen. Dabei ist Stress bzw. eine herausfordernde Situation nicht prinzipiell etwas Negatives. Stresssituationen lösen Mechanismen im Körper aus, die bei der Bewältigung der Aufgabe helfen. So werden Hormone über das Gehirn und das vegetative Nervensystem freigesetzt, wodurch die Person wacher und fokussierter der Aufgabe nachgehen kann. Wenn die stressige Situation mitsamt der Hochleistungsphase überwunden ist, folgt eine Erholungsphase, in der sich die Körperfunktionen wieder normalisieren.



Dass sich Personen gestresst fühlen, ist in der heutigen Zeit keine Seltenheit – auch bei Auszubildenden. Mehr als die Hälfte berichten über stressbedingte Veränderungen auf physischer wie psychischer Ebene. Stress ist dabei definiert, als eine physische und/oder psychische Reaktion des Körpers auf eine überfordernde Situation und beschreibt einen Zustand des Ungleichgewichts - ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen. Mögliche Folgen der Stressbelastungen können sich auf den persönlichen Alltag auswirken, aber sich auch im arbeitsspezifischen Kontext bemerkbar machen. So haben Auszubildende beispielsweise soziale Konflikte im Elternhaus, in der Schule oder auf der Arbeit. Sie fühlen sich aufgrund des neuen Lebensabschnitts überfordert oder haben Versagensangst in Schule und Beruf. Bei länger anhaltenden Problemen fehlt die oben genannte Erholungsphase, welche jedoch für die Gesunderhaltung des Organismus entscheidend ist.

Bei langanhaltenden Stressbelastungen bzw. dem Überschreiten der Belastungsgrenze wird aus dem positiven Stress (Eustress) ein negativer Stress (Disstress) (s. Material: Eustress und Disstress). Durch Disstress können physische und/oder psychische Folgen wie Schlafstörungen, Verspannungen, Gereiztheit oder Lustlosigkeit auftreten (s. Tab. 1).

Innerhalb des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus, an dem sich das folgende Stressmanagementtraining orientiert, wird eine Herausforderung dann zu einer Überforderung, wenn die betroffene Person das Ereignis als Überforderung bewertet (s. Material: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus). Das Modell legt dar, dass die kognitiven Bewertungsprozesse bei der Einschätzung und dem Umgang mit stresshaften Situationen eine zentrale Rolle spielen. Die subjektive Einschätzung einer Person bestimmt demnach, ob ein Ereignis eine stressbedingte Reaktion auslöst und ob auf die Anspannung auch wieder eine Erholung folgen kann. Die Bewertung einer Situation erfolgt in drei Stufen:

- Die primäre Bewertung bezieht sich auf die Einschätzung, ob die Situation als positiv, irrelevant oder gefährlich eingeschätzt wird.
- Als gefährlich eingeschätzte Situationen durchlaufen dann die sekundäre Bewertung, in welcher die zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Bewältigung der Situation bewertet werden. Diese können je nach Situation und Ressourcen hoch oder niedrig ausfallen.
- Es folgt eine Neubewertung der Situation (s. Abb. 1) auf Grundlage der vorherigen Bewertungsschritte. Werden die Ressourcen als hoch eingeschätzt, sinkt der Stresslevel und die Körperfunktionen normalisieren sich. Werden die Ressourcen jedoch als niedrig eingeschätzt, bleibt das Stressempfinden

bestehen, die Erholungsphase verschiebt sich oder es kann sogar zu einer dauerhaften Stressbelastung kommen.

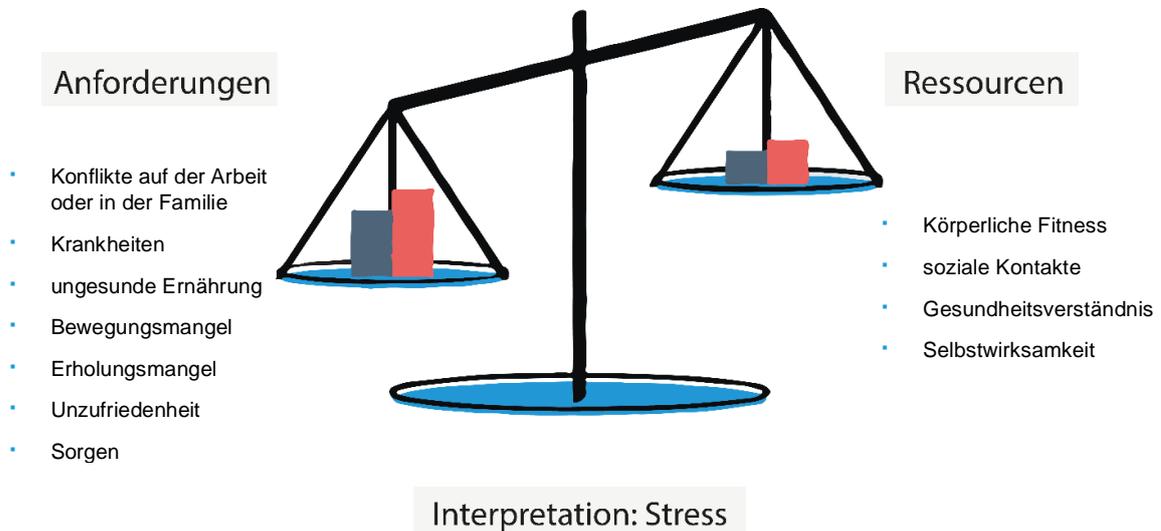


Abbildung 1: Bewertung von Anforderungen und Ressourcen. Sind wie in diesem Fall die Anforderungen größer (schwerer) als die Ressourcen, wird dies als Stress wahrgenommen (interpretiert).

Das Modell verdeutlicht, dass Stressempfinden sehr individuell ist. Nicht nur das Empfinden, auch die Reaktionen auf Stress können ganz unterschiedlich ausfallen. So können sich die Reaktionen auf körperlicher, kognitiver und/oder verhaltensbezogener Ebene äußern (s. Tab. 1).

Tabelle 1: Stressreaktionen auf körperlicher, kognitiver und verhaltensbezogener Ebene (Kaluza, 1996)

körperliche Ebene	kognitive Ebene	Verhaltensbezogene Ebene
Herzfrequenz ↑	Angst	fehlende Pausen
Atemfrequenz ↑	Wut	Fehlplanung
Puls ↑ / Blutdruck ↑	Denkblockaden	unkoordinierte Arbeitsweise
Bronchierweiterung ↑	Nervosität	gereiztes Verhalten
Durchblutung der Muskulatur ↑	innere Unruhe	ungeduldiges Verhalten
Muskelspannung ↑	Enttäuschung	Suchtmittelkonsum
Schwitzen ↑	Selbstvorwürfe	Konsum ungesunder Lebensmittel

Akute Stressreaktionen auf Belastungen und Reize, führen auf körperlicher und kognitiver Ebene zu unterschiedlichen Reaktionen (s. Tab. 1). Dauern diese Stressbelastungen an und bleibt eine Erholungsphase aus, besteht die Gefahr, dass sich chronischer Stress einstellt und das Verhalten (s. Tab. 1) einzelner Individuen langfristig bestimmt.

Stundenverlaufsplan

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Begrüßung	12 min	Einführung in die Unterrichtsreihe „Herausforderungen“	<ul style="list-style-type: none"> Vorbereitung auf die folgende Unterrichtsreihe 	<ul style="list-style-type: none"> Neue Unterrichtsreihe einleiten Kleiner Aktivierer: „Bauch kreisen, Kopf klopfen“ Erläutern der Regeln 	Kreisaufstellung		<ul style="list-style-type: none"> Auf Nennung des Oberbegriffs „Stress“ bei Einleitung der Unterrichtsreihe verzichten, um die Wahrnehmung nicht zu beeinflussen
Schwerpunkt/ Hauptteil	30 min	Herausforderung	<ul style="list-style-type: none"> Erkundung individueller Grenzen Erleben körperlicher und psychischer Stressreaktionen 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenbildung (3 Gruppen) Aufbau der Stationen (Auf Reflektion hinweisen) <ol style="list-style-type: none"> Tunnel Der freie Fall Balanceakt 	Stationsbetrieb: 8 Minuten pro Gruppe und Station	<ul style="list-style-type: none"> Material (Mat.) 1: Stationskarten 1-3 3 Bänke 1 Weichbodenmatte 6 kleine Matten 2-4 Medizinbälle 	<ul style="list-style-type: none"> Der Ausdruck „Stopp“ führt zum Abbruch der Übung Rating: Schülerinnen und Schüler dazu anhalten, den individuell empfundenen Herausforderungsgrad zu reflektieren
Reflexion	5 min	Stressempfinden	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion des Erlebten 	<ul style="list-style-type: none"> Stationsrating einholen und einsammeln Sie stellen das Rating der Station vor und nennen Unterschiede in der subjektiven Bewertung Eu- und Disstress 	Sitzen im Halbkreis	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt (AB) 1: Einordnung der Herausforderung (3 Zettel) Flipchart Mat. 2: Eu- und Disstress 	<ul style="list-style-type: none"> Rating: Es geht um eine ehrliche Einschätzung. Die Ergebnisse werden nicht als gut oder schlecht beurteilt! Sie betonen, dass Stressempfinden und Stressreaktionen individuell sind

Phase	Zeit	Thema	(Teil-)Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/ Hilfsmittel	Bemerkungen/ Ergänzungen
Informationsphase	8 min	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> Einordnung des Erlebten in die Theorie Kennenlernen des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus 	<ul style="list-style-type: none"> Transaktionales Stressmodell: Bewertungsprozesse und Ressourcenorientierung Einordnung der Stressreaktionen in körperliche, kognitive und verhaltensbezogene Ebene Stationen abbauen 	<p>Sitzen im Halbkreis</p> <p>Frei in der Halle</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mat. 3: Transaktionales Modell Mat. 4: Stressreaktionen Flipchart 	<ul style="list-style-type: none"> Betonung: Stress ist nicht grundsätzlich negativ! Nur wenn die Stressbewältigung langfristig scheitert, besteht die Gefahr der Entstehung von chronischem Stress
Verabschiedung	5 min	@H: Transfer und Abschluss der Einheit	<ul style="list-style-type: none"> Anregung zur Wahrnehmung im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> Zwei Minuten überlegt sich jede und jeder: Wie nehme ich Stress im Alltag wahr? Wie reagiere ich darauf? Welche Ressourcen habe ich? Empfehlung der Podcast-Folge 1 „Stress Dich nicht!“  	Sitzkreis		<ul style="list-style-type: none"> Anleitung der Ruhephase, ca. 30 Sekunden bis zur nächsten Frage ohne Kontrolle oder Rückfrage Ruhiger freiwilliger Stundenausklang

Erläuterungen

Ziel der ersten Unterrichtseinheit ist die Einstimmung und Vorbereitung auf die folgenden Einheiten zum Thema Stressmanagement. Dafür soll zunächst die Sensibilität für potenzielle Stressoren sowie für verhaltensbezogene, kognitiv-emotionale und körperliche Stressreaktionen mittels eines bewegungsbasierenden Konfrontationstrainings gesteigert werden. Im Anschluss an eine Thematisierung der individuellen Stresswahrnehmung, Stressbewertung und der individuellen Stressreaktionsmuster, werden die Erfahrungen in den theoretischen Kontext des Stressbegriffs eingeordnet. Dieser bildet die Grundlage für die kommenden Unterrichtseinheiten. Es werden sowohl die Erfahrungen innerhalb der Einheit thematisiert als auch genannte Erfahrungen mit Alltagssituationen in Verbindung gebracht. Mit Hilfe der Übungsaufgabe soll die entwickelte Sensibilität auf den (Berufs-)Alltag übertragen werden.

Im Fokus dieser Unterrichtseinheit steht der Umgang mit Herausforderungen, sowie die persönlichen Empfindungen während der Bewältigung dieser. Die zu bewältigenden Aufgaben decken verschiedene stressauslösenden Faktoren ab. Je nach Station agieren die Auszubildenden eigenständig oder kooperieren mit ihren Teampartnern, um unterschiedliche Stressauslöser differenziert aufdecken zu können.

Begrüßung/Einführung

Im Rahmen der Begrüßung leiten Sie die folgende Unterrichtseinheit ein. Damit sich die Auszubildenden unvoreingenommen auf das Thema einlassen können, wird bei der Vorstellung des Inhalts der ersten Einheit zunächst nur von „Herausforderungen“ und nicht von Stress gesprochen. Deswegen startet die Unterrichtseinheit direkt mit einer kleinen Herausforderung: Ein kleiner Aktivierer wird von Ihnen durchgeführt, um die Auszubildenden abzuholen und für die Unterrichtseinheit zu sensibilisieren:

Kleiner Aktivierer: „Bauch kreisen, Kopf klopfen“

Während eine Hand auf den Kopf klopft, streicht die andere Hand kreisend über den Bauch. Gelingt dies, können die Hände getauscht werden.

Vor der Praxis werden die Auszubildenden darauf hingewiesen, die #app im Laufe der Woche zu aktivieren.



Der praktische Teil der Einheit beginnt mit einer kurzen spielerischen Erwärmung. Im Hauptteil werden die Auszubildenden dann anhand von Stationen mit körperlichen Aufgaben konfrontiert, die so gesteigert werden können, dass sie die Auszubildenden an ihre Grenzen bringen. Dabei gilt es Regeln zu beachten, die Sie bereits an dieser Stelle mit den Auszubildenden besprechen.

Regeln

- Respektieren der persönlichen Grenze, um extreme Überforderungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Respektieren der Grenzen anderer! Falls gegen diese Regel verstoßen wird, kommt es zum Ausschluss für die Einheit.
- Bei Stationen mit Einbezug weiterer Personen wird „Stopp“ sofort respektiert und führt zum Abbruch der Übung.

Während des Durchlaufens der Stationen soll eine persönliche Einstufung der Erlebnisse an den Stationen erfolgen. Dafür befindet sich an jeder Station ein Blatt, auf welchem die Auszubildenden nach Beendigung der Station den Grad der empfundenen Herausforderung einstufen können (Arbeitsblatt 1, dieses finden Sie im Anhang). Die Auszubildenden setzen ein Kreuz auf einer Skala zwischen 1 (keine Herausforderung) bis 5 (große Herausforderung).

Schwerpunkt/Hauptteil

Für den Hauptteil werden zunächst drei Gruppen gebildet. Diesen wird der Auftrag gegeben, mithilfe von Stationskarten (Material 1) und einer Übersicht der Verteilung der Stationen in der Halle, jeweils eine Station aufzubauen. Im Anschluss an den Aufbau durchlaufen die Gruppen die Stationen, angefangen mit der, die sie aufgebaut haben. An den Stationen bekommt jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, verschiedene Schwierigkeitsstufen innerhalb einer Minute auszuprobieren.

Benötigen die Auszubildenden länger für einzelne Stationen, können Sie einzelne Variationen weglassen.

Station 1: Tunnel

Zwei umgekippte Bänke werden mit weniger als einem Meter Abstand parallel zueinander aufgestellt. Die Sitzflächen zeigen dabei zueinander. Über die Bänke wird eine Weichbodenmatte gelegt, sodass ein schmaler Tunnel entsteht.

Aufgabe ist es, diesen Tunnel einzeln zu durchqueren.

Variation:

- ein oder mehrere Gruppenmitglieder befinden sich auf der Matte:
 - ruhig sitzend
 - gehend

Station 2: Der freie Fall

Ein bis zwei kleine Matten dienen als Unterlage. Zwei Gruppenmitglieder stellen sich auf der Matte mit einem Abstand von ca. einem halben Meter hintereinander auf.

Aufgabe der vorne stehenden Person ist es, sich rücklings nach hinten fallen zu lassen. Aufgabe der hinten stehenden Person ist es, die vor ihm stehende Person am Sturz zu hindern, indem sie diese an den Schulterblättern stützt. Wichtig dabei ist, dass die vorne stehende Person zu jedem Zeitpunkt eine hohe Ganzkörperspannung beibehält und die hinten stehenden Personen in eine leichte Schrittstellung gehen.

Variation:

- Abstand zwischen den Personen vergrößern
- Übung von der Matte auf den Boden verlagern
- Geschlossene Augen der sich rücklings fallenlassenden Person

Station 3: Balanceakt

Eine Bank wird umgedreht und dünne Matten zur Absicherung daruntergelegt, sodass das Holz der Sitzfläche der Bank vollständig bedeckt ist (falls vorhanden ist es möglich, anstatt der umgedrehten Bank einen Mini-Balken zu verwenden.)

Aufgabe ist es, über die umgedrehte Bank zu balancieren und dabei eine Variation zu wählen, die eine Herausforderung darstellt.

Variation:

- Rückwärtslaufen
- mit geschlossenen Augen
- Kombination aus Rückwärtslaufen und geschlossenen Augen
- Seitlich auf der Bank gehen und Medizinbälle hin und her passen. (ca. 2 m Abstand)
- Zu zweit: Aufeinander zu balancieren, Seiten tauschen, ohne runterzufallen, zum jeweiligen Ende der Bank gelangen.
- Zu zweit: Rückwärts aufeinander zu balancieren, ... (s.o.)

Reflexion

Im Anschluss an das Stationstraining versammeln Sie alle Auszubildenden in einem Halbkreis (sitzend). Für jede Station gibt es eine Bewertungstabelle. Sie fordern die Auszubildenden auf, jeweils ein Kreuz pro Tabelle/Station zu setzen. Diese können reihum durchgegeben werden. Die Auszubildenden bewerten die Stationen individuell. Im Anschluss sammeln Sie die Tabellen ein. Anhand dieser werden Unterschiede in der subjektiven Bewertung der verschiedenen Herausforderungen (Stationen) aufgezeigt.

Es findet die Überleitung zur theoretischen Einordnung der Erfahrung statt. An dieser Stelle kann der Begriff „Stress“ oder die „Stressreaktion“ benannt werden. Das Empfinden von Stress ist bei jedem Individuum situationsabhängig. Gefühle können positive und negative Auswirkungen haben. Als Sensibilisierung, dass Stress nicht per se negativ sein muss, erläutern Sie den Auszubildenden den Unterschied zwischen Eu- und Disstress. Es wird die ursprüngliche Funktion von Stress erläutert und verdeutlicht, dass Stress nicht grundsätzlich negativ ist. Dazu wird das Poster zu Eu- und Disstress verwendet (Material 2). Anhand dieser Kurve werden die Erfahrungen bei der Stationsarbeit aufgegriffen: Bei welcher Station hat dich die Aufgabe angesprochen und gefordert, bei welcher Station hat sie dich überfordernd? Im Anschluss werden zudem Beispiele zu Eu- und Disstress aus dem Berufsalltag abgefragt.

Den Auszubildenden wird vermittelt, dass sich die Reaktionen auf drei verschiedenen Wegen äußern können:

1. Auf der körperlichen Ebene
2. Auf der kognitiven Ebene
3. Auf der verhaltensbezogenen Ebene

Informationsphase



Die Auszubildenden werden darüber aufgeklärt, vor welchem Hintergrund diese Einheit stattgefunden hat. Durch Ihre Erläuterungen wird herausgestellt, dass Stress entstehen kann, wenn eine Situation als Belastung oder Gefährdung des eigenen Wohlbefindens wahrgenommen wird. Stress entsteht demnach immer durch eine Wechselwirkung zwischen Menschen und Umwelt (Lazarus, 1984).

Um das Verständnis für Stress und die differenzierten Prozesse hinter der Entstehung zu verstehen, wird im Folgenden das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus (Material 3) vereinfacht dargestellt und erläutert, um zu verdeutlichen, welche Bewertungsprozesse zur Entstehung von Stress führen und ab welchem Punkt Stress schädlich ist. Außerdem wird die Relevanz von Ressourcen betont. Es wird hervorgehoben, dass Gefahr von chronischem Stress besteht, wenn die Stressbewältigung langfristig scheitert. Die subjektive Einschätzung einer Person bestimmt, ob ein Ereignis eine stressbedingte Reaktion auslöst und ob auf die Anspannung wieder eine Erholung folgen kann. Dies kann beispielhaft an Material 3 visualisiert werden. Dies ist ein dreistufiger Prozess und besteht aus einer primären Bewertung, einer sekundären Bewertung und einer Neubewertung.

Nachdem den Teilnehmenden die Theorie erläutert wurde, werden die einzelnen Stationen abgebaut. Dazu finden sich die Auszubildenden erneut in den Gruppen der Stationsarbeit zusammen und bauen die Station ab, an der sie als letztes waren. So haben die Auszubildenden, die beim Aufbau einen großen Aufwand hatten, nicht zwangsläufig erneut einen großen Aufwand. Der Abbau findet erst an dieser Stelle statt, um freien Raum für Austausch über das neue Wissen zwischen den Auszubildenden zu bieten.

Verabschiedung

Die Unterrichtseinheit wird durch den Auftrag einer (freiwilligen) Ruhephase für jede und jeden allein beendet. Die Auszubildenden werden zur Wahrnehmung von Stresssituationen und Stressreaktionen, also zu einer differenzierten Körperwahrnehmung und einer bewussten Wahrnehmung ihrer kognitiven Prozesse, angeregt. Zudem sollen sich die Auszubildenden zu möglichen Ressourcen, die zur Stressbewältigung beitragen, Gedanken machen. Im Rahmen der Ruhephase sollen folgende Fragen beantwortet werden:

- Wie nehme ich Stress im Alltag wahr? Wie reagiere ich darauf?
- Welche Ressourcen habe ich (die mir bei der Bewältigung von Stress helfen)?

Die Fragen werden nicht laut diskutiert. Sie können die Auszubildenden dazu anregen, sich Gedanken zu machen und diese mithilfe der Podcast-Folge 1 „Stress Dich nicht!“ Zuhause (@Home) einzuordnen. Bei Rückfragen dürfen sich die Auszubildenden gerne bei Ihnen melden. Zuletzt werden die Bälle eingesammelt und verstaut.



Material

Im folgenden Abschnitt befinden sich die Vorlagen für die Unterrichtseinheit in chronologischer Reihenfolge:

- Material 1: Stationskarten 1-3
- Arbeitsblatt 1: Einordnung der Herausforderung 1-3
- Material 2: Eustress und Distress
- Material 3: Transaktionales Stressmodell nach Lazarus
- Material 4: Stressreaktionen



Station 1 – Tunnel

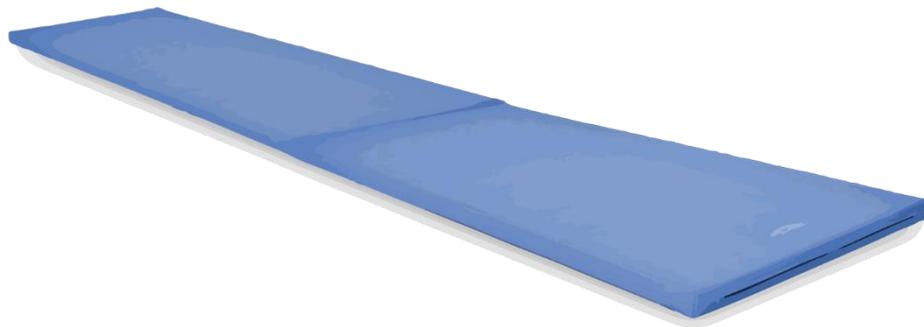
Material: 2 Bänke, 1 Weichbodenmatte





Station 2 – Der freie Fall

Material: 2 kleine Matten





Station 3 – Balanceakt

Material: Bank/ Minibalken, 2-4 kleine Matten, 2-4 Medizinbälle





Einordnung der Herausforderung Station 1 - Tunnel

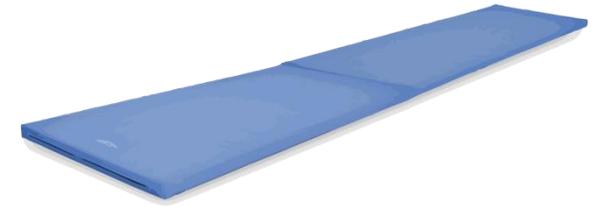


Bitte setze ein Kreuz zwischen den Bereichen 1 bis 5.

1 (keine Herausforderung)	2 (geringe Herausforderung)	3 (mittlere Herausforderung)	4 (starke Herausforderung)	5 (sehr starke Herausforderung)



Einordnung der Herausforderung Station 2 – Der freie Fall



Bitte setze ein Kreuz zwischen den Bereichen 1 bis 5.

1 (keine Herausforderung)	2 (geringe Herausforderung)	3 (mittlere Herausforderung)	4 (starke Herausforderung)	5 (sehr starke Herausforderung)



Einordnung der Herausforderung Station 3 – Der Balanceakt

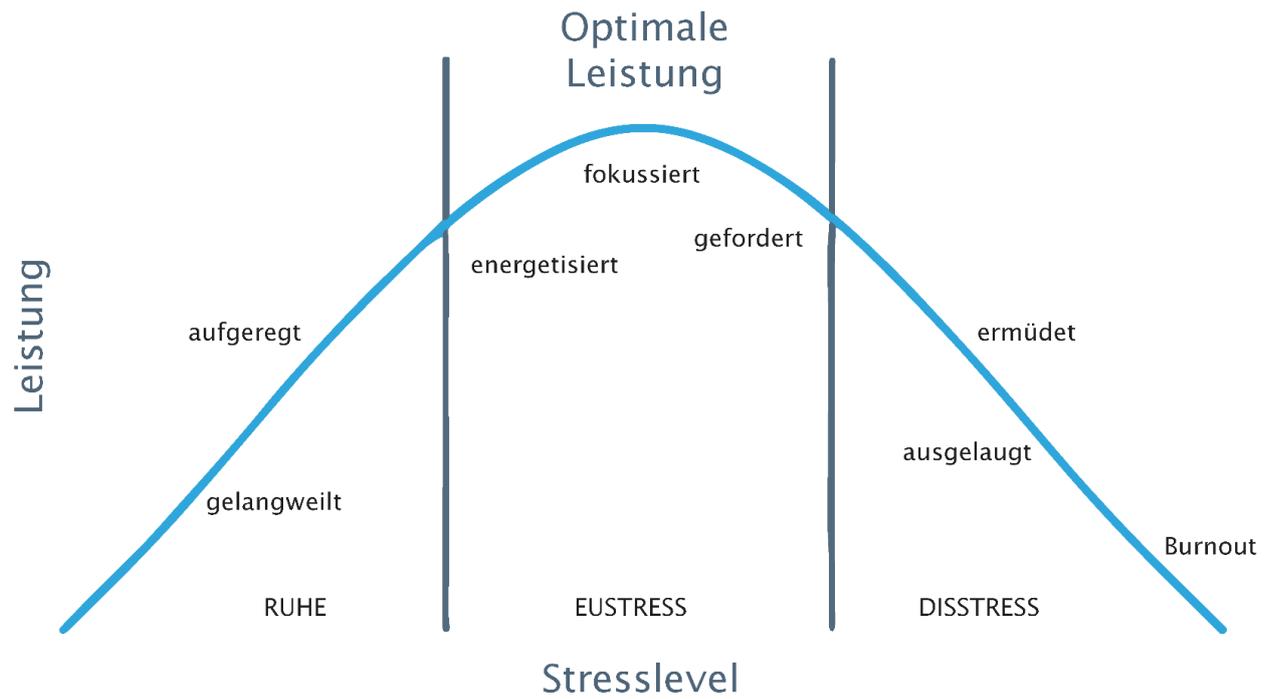
Bitte setze ein Kreuz zwischen den Bereichen 1 bis 5.



1 (keine Herausforderung)	2 (geringe Herausforderung)	3 (mittlere Herausforderung)	4 (starke Herausforderung)	5 (sehr starke Herausforderung)



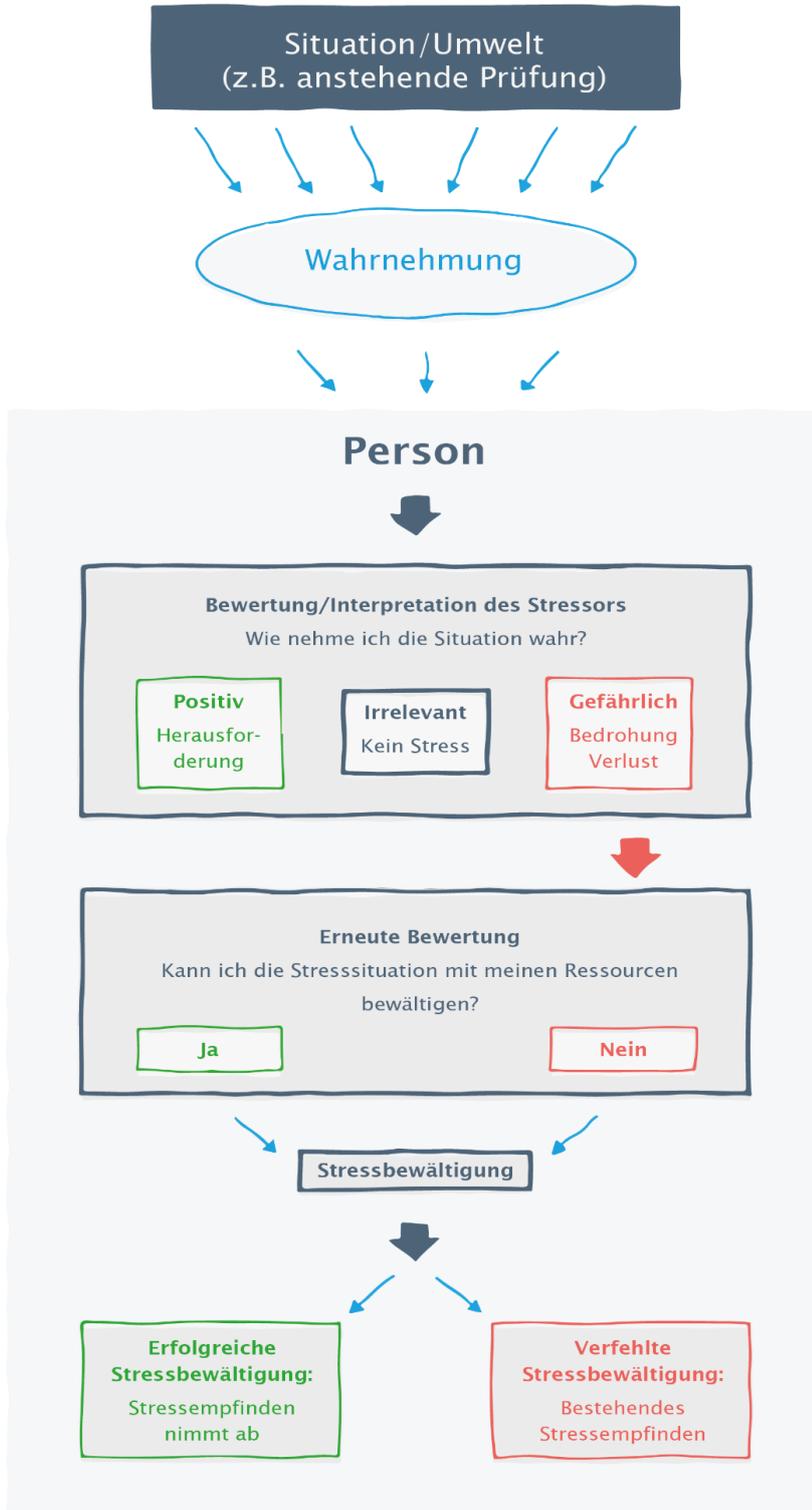
Eustress und Distress





Transaktionales Stressmodell

nach Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984)





Stressreaktionen

auf körperlicher, kognitiver oder verhaltensbezogener Ebene (Kaluza, 1996)

körperliche Ebene	kognitive Ebene	verhaltensbezogene Ebene
Herzfrequenz ↑	Angst	fehlende Pausen
Atemfrequenz ↑	Wut	Fehlplanung
Puls ↑ / Blutdruck ↑	Denkblockaden	unkoordinierte Arbeitsweise
Bronchienerweiterung ↑	Nervosität	gereiztes Verhalten
Durchblutung der Muskulatur ↑	innere Unruhe	ungeduldiges Verhalten
Muskelspannung ↑	Enttäuschung	Suchtmittelkonsum
Schwitzen ↑	Selbstvorwürfe	Konsum ungesunder Lebensmittel

Literatur

Kaluza, G. (1996). *Gelassen und sicher im Streß. Psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.