

## Stress:

- „ ... jedes Ereignis, in dem äußere oder innere Anforderungen (oder Konflikt zwischen den beiden) die Anpassungsfähigkeiten einer Person beanspruchen oder übersteigen.“ (Lazarus und Launier, 1981)

## Ressourcen:

Ressourcen sind Kraftquellen, wie die französische Wurzel des Wortes nahe legt, denn “Source” bedeutet “Quelle”. Es sind Quellen, aus denen man all das schöpfen kann, was man zur Gestaltung eines zufrieden stellenden, guten Lebens braucht, was man braucht, um Probleme zu lösen oder mit Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Das können sehr verschiedenartige Bedingungen sein, denn jeder Mensch ist individuell, und jede Situation, jede Herausforderung und Lebensphase braucht andere Ressourcen.

- Personelle Ressourcen:**  
Freunde, Partner, die Eltern oder wichtige Menschen in der sozialen Umgebung, ...
- Psychische / physische Ressourcen:**  
Persönliche Eigenschaften, Aussehen oder die Ausstrahlung, körperliche Fitness, psychische Widerstandskraft (Resilienz), Identität, Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein / Selbstwert, ...
- Kulturelle Ressourcen:**  
Fähigkeiten, Kompetenzen, Wissen, Bildung, Abschlüsse, ...
- Soziale Ressourcen:**  
Hobbys, Vereine oder Gruppen, wichtige Ziele im Leben, Überzeugungen, für die man eintritt, Ideen oder der Glaube, die Religion, ...
- Materielle Ressourcen:**  
Wohnung, ein Haus, Geld oder ein Auto, ...
- Verhaltensbezogene Ressourcen:**  
Erinnerungen, Erfahrungen in der Vergangenheit sein oder aber Hoffnungen für die Zukunft, ...

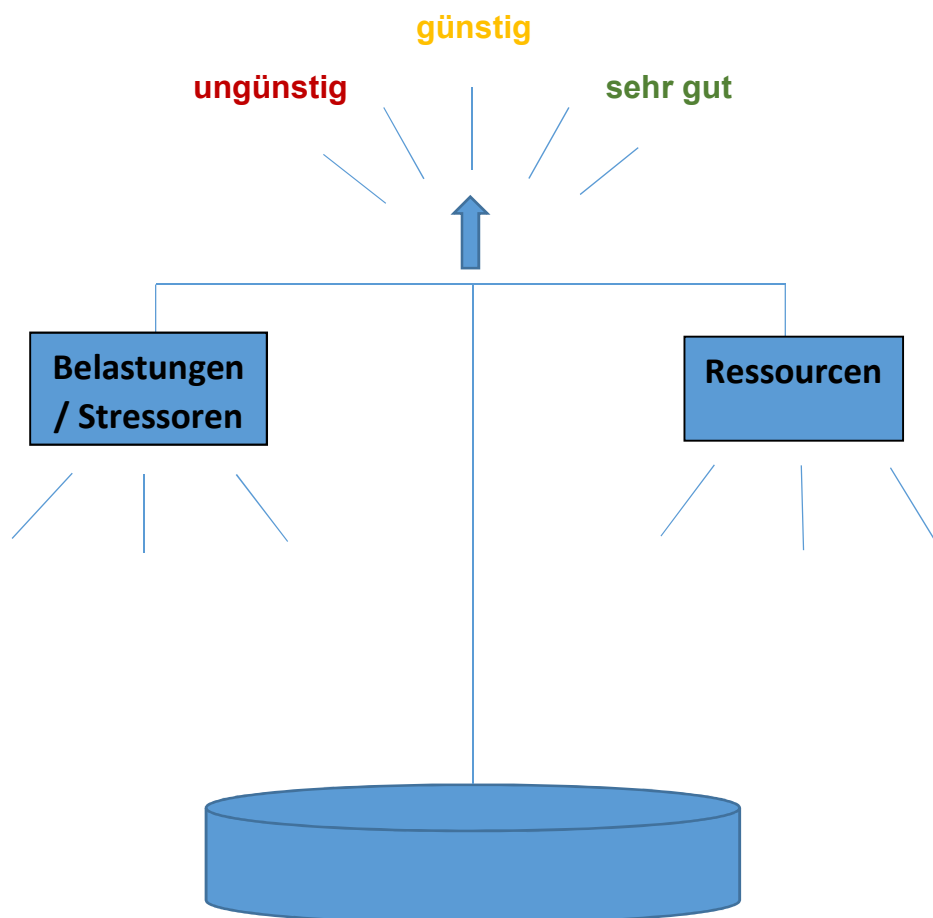


Die genannten Beispiele können zugleich eine Kraftquelle oder eine Belastung darstellen. Die Wahrnehmung ist vollkommen abhängig vom Individuum.

## Stressbewältigung (Coping)

- „Bewältigung umfasst alle Anstrengungen, sowohl verhaltensorientierte wie intrapsychische, mit externen und internen Anforderungen, die die Ressourcen eines Individuums belasten oder übersteigen, fertig zu werden, d.h. sie zu meistern, zu tolerieren, zu mildern, zu vermeiden.“ (Lazarus & Launier, 1978)
- Instrumentelles Coping vs. Emotionales Coping
- *Muss nicht erfolgreich sein!*

**Aufgabe:** Notieren Sie Ihre Belastungen und Ressourcen im Alltag.



**Aufgabe:** Notieren Sie, welche Ressourcen nötig wären, um die Belastungen bewältigen zu können.