



GLE Deutschland
Gesellschaft für Logotherapie
und Existenzanalyse



Sinnvoll Stress bewältigen

Workshop von Wolfram Krug

www.beratungspraxis-krug.de



Vorname Nachname

GLE-D Herbsttagung 2010 | www.gle-d.de



Was heißt „Sinnvoll Stress bewältigen“?

Dem Anspruch „sinnvoll“ zu sein folgt das Programm:

- Indem es nach dem existentiellen Sinn der Stressreaktion fragt: Auf welche blockierte Grundmotivation ist der Stress eine sinnvolle Antwort?
- Indem es sich um eine situationsgerechte Auswahl der Stressbewältigungsmethoden bemüht
- Indem es Stress und dessen Folgeerkrankungen als ein im doppelten Sinne dialogisches Zusammenspiel zwischen Person und Organisation begreift



Betriebliche Stressbewältigungsprogramme machen dann Sinn, wenn sie als Verhaltens- und Verhältnismanagement organisiert werden.

Vorname Nachname

2



Wie lässt sich Stress definieren?

1. Als biologisches Phänomen ist Stress ein genetisch festgelegtes Reaktionsmuster, das Menschen dazu verhilft, außergewöhnliche Belastungen mittels einer „flight or fight“ Reaktion (Walter Cannon, 1915) zu bewältigen
2. Stress ist zugleich ein dialogisches Geschehen zwischen Person und Umwelt, bei der insbesondere die kognitive Verarbeitung der Stressreize Stärke und Dauer der Stressreaktion beeinflussen (R.S. Lazarus „transaktionales Stressverarbeitungsmodell“, 1966)
3. Stress ist – logotherapeutisch gefasst – die Spannung zwischen SEIN und SEIN WOLLEN. Hierbei sind die bekannten Schutzreaktionen (Flucht, Kampf, Erstarrung) nicht nur bloße Abwehr psycho-physischen Schadens, sondern eine Funktionsweise der Psyche (Copings), die sich entlang der Grundmotivationen weiter differenziert



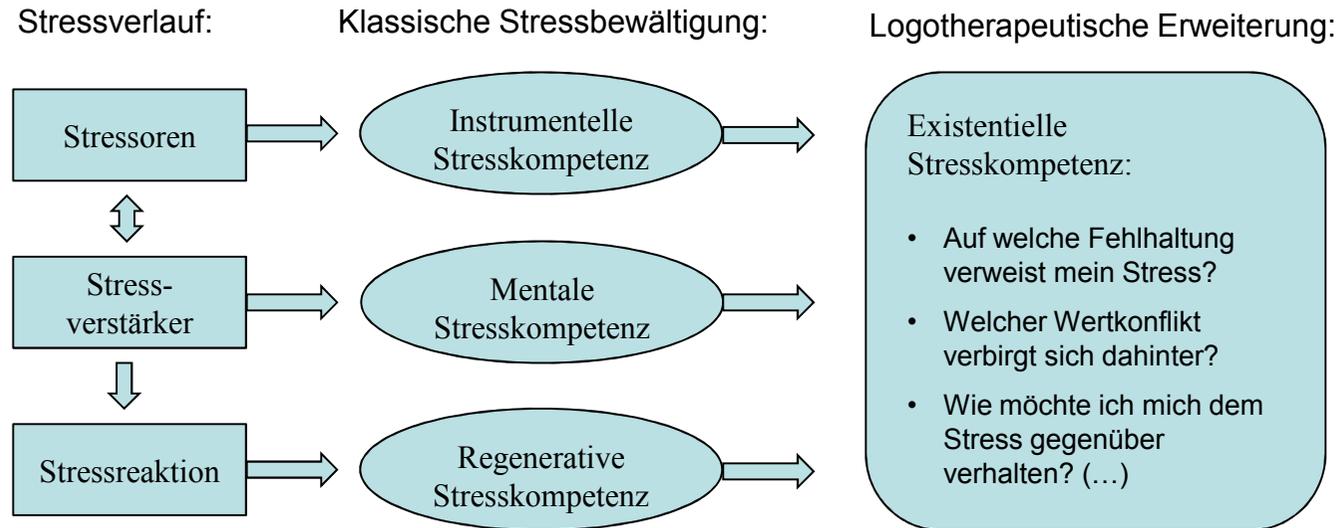
Vorname Nachname

3



Sinnvoll Stress bewältigen

erweitertes Stressbewältigungsmodell:



Das SSB-Programm integriert die klassischen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Bewältigungsansätze unter dem Dach eines logotherapeutisch/existenzanalytischen Verständnisses von Stress.

Vorname Nachname

GLE-D Herbsttagung 2010 | www.gle-d.de



Sinnvoll Stress bewältigen

im Kontext betrieblicher Gesundheitsförderung:



Das SSB-Programm wird unter fachlicher Leitung der Universität Koblenz-Landau evaluiert.



Vorname Nachname

GLE-D Herbsttagung 2010 | www.gle-d.de



Sinnvoll Stress bewältigen

Kleingruppenarbeit:

Der Mensch ist frei zum existentiellen Vollzug. Er ist damit aufgefordert, sein Leben in den vier Grundspannungen der Existenz zu gestalten:

1. SEIN  SEIN KÖNNEN
2. SEIN  SEIN MÖGEN
3. SEIN  SEIN DÜRFEN
4. SEIN  SEIN SOLLEN

Diese Spannungen sind im existentiellen Vollzug so zu gestalten, dass sie ein echtes WOLLEN ermöglichen.

Kleingruppenarbeit:

1. Was steht bei der Blockade der jeweiligen Grundmotivation in Frage?
2. Was ist durch die Frustration der jeweiligen Grundmotivation als Bedrohung greifbar?
3. Welche Stress- bzw. Selbstmanagementtechniken stützen die Copings der jeweiligen Grundmotivation?
4. Was ist in der Einzelberatung aus Sicht der Existenzanalyse zu tun, um der Frustration in der jeweiligen Grundmotivation entgegen zu wirken?



Vorname Nachname

GLE-D Herbsttagung 2010 | www.gle-d.de