

MODUL 1A - VIER STRESS-AUSLÖSER

Stressauslöser im Überblick

Physischer Stress

- entsteht durch direkte Einwirkung auf den Körper (z. B. Viren, Gewalteinwirkung z.B. durch Sturz, extreme Bedingungen z.B. durch extreme Hitze, Kälte...). Menschen reagieren ähnlich auf solche Stressoren

Emotionaler Stress

- entsteht durch Gedanken, Bewertungen und innere Reaktionen.
- sehr individuell: jeder Mensch interpretiert unterschiedliche Begebenheiten als Stress-Auslöser und zeigt seine für ihn typischen Symptome.

Karl Albrecht kategorisiert 4 typische Stress-Auslöser von emotionalem Stress:

1. Zeitstress

- subjektives Gefühl, die Zeit läuft davon, Fristen setzen unter Druck
- Erleben von Hilflosigkeit, Überlastung, „nie fertig werden“

2. Antizipatorischer Stress

- auch „Sorge“: Angst vor einem zukünftigen Ereignis oder einer möglichen Katastrophe
- von negativen Vorstellungen und Grübeln geprägt, oft im bewussten oder unbewussten Abgleich mit früheren Erfahrungen
- kann lähmen oder blockieren

3. Situativer Stress

- entsteht in subjektiv als unangenehm oder bedrohlich empfundenen Situationen (z. B. Konflikte, im Mittelpunkt stehen)
- zeigt sich häufig durch Rückzug, inneres Abschalten, starke Nervosität
- hängt von individuellen Faktoren (eigene Stimmungslage, wahrgenommene Handlungsoptionen und -kompetenz) in Kombination mit äußeren Bedingungen ab

4. Begegnungsstress

- Auslöser: andere Menschen – selbst neutrale oder freundliche Kontakte
- entsteht bei „zu viel“ an Interaktion oder bei belastenden Begegnungen
- abhängig vom persönlichen Maß an Nähe/Distanz, von Introversion oder Extraversion

Das Wissen um diese vier Stressauslöser hilft dir, im Coaching den wahren „Schmerzpunkt“ deines Gegenübers schneller zu erkennen – und gemeinsam Wege in die Lösung zu finden.