



**GASTRONOMIE COACH
ANDREAS MÖBIUS**

Kontakt: +49 (0) 151 54972512

Was ist Stress?



Was ist Stress?

Zuerst gilt es zu definieren, was man überhaupt unter Stress versteht:

Stress ist die körperliche und psychische Reaktion auf Belastungen. Er versetzt uns in eine Art Alarmmodus und bewirkt eine kurzfristige Leistungssteigerung. Hält er allerdings über einen längeren Zeitraum an, beeinträchtigt er die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Eustress ist die Bezeichnung für den positiven Stress, der uns dabei hilft, sportliche Anstrengungen zu bewältigen, den Haushalt in Ordnung zu bringen usw. Auch Glücksmomente wie eine Heirat oder die Geburt des eigenen Kindes können eine **Eustress** Situation auslösen.

Distress - Negativer Stress kann krank machen.

Wie er sich äußert ist individuell, im Gegensatz zu **Eustress** wird er aber als belastend wahrgenommen. Wenn du dich überfordert und ängstlich fühlst oder Sorgen, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Stimmungsschwankungen hast, deutet das auf **Distress** hin.

Stress ist subjektiv!

Eine Stressbelastung wirkt sich individuell unterschiedlich aus. Sie hängt davon ab, wie der Einzelne eine herausfordernde Situation oder eine knifflige Aufgabe und deren Bewältigungschance wahrnimmt.

Dazu zwei Szenarien aus dem Arbeitsalltag:

- Ein Mitarbeiter muss in einem Meeting vor einer größeren Teilnehmergruppe ein kurzes Referat halten. Für ihn keine sonderliche Herausforderung, da er es gewohnt ist, vor mehreren Personen zu sprechen, und sich selbst gerne prä
- Gleiche Aufgabe, anderer Mitarbeiter: Dieser hat Schwierigkeiten, vor einer Gruppe zu reden. Kloß im Hals, schlotternde Knie, schweißnasse Hände, flaes Gefühl in der Magengegend. Allein der Gedanke daran löst Panikgefühle aus und bereitet ihm schlaflose

Also eine ähnliche Situation, aber eine ganz unterschiedliche Wahrnehmung der Aufgabe und Beurteilung der Bewältigungschance.

Auch für ein und dieselbe Person kann die gleiche Aufgabe mit unterschiedlicher Stressbelastung einhergehen. Denn das Stressempfinden muss nicht ausschließlich im Zusammenhang mit der Situation stehen.

Für den erstgenannten Mitarbeiter kann das Referat plötzlich zu einer brenzligen Herausforderung werden, wenn er sich in einer schlechten emotionalen Verfassung befindet, beispielsweise bedingt durch die kurz zuvor erfolgte Trennung von seiner Frau.

15 häufige Stressauslöser

- Verantwortung, insbesondere für Menschen
- Konflikte
- Neue und unbekannte Situationen
- Termindruck
- Sorgen
- Mangelndes Selbstbewusstsein
- Nicht Nein-sagen-Können
- Druck durch Vorgesetzte - Mitarbeiter werden verheizt

- Informationsflut (Telefonate, E-Mails etc.)
- Ständige Unterbrechungen
- Doppelbelastung
- Schlechtes Betriebsklima
- Ständiger Lärm (z. B. hoher Geräuschpegel in einem Großraumbüro)
- Konkurrenzkampf
- Hohe Erwartungen (eigene oder von anderen)

Haben Sie einige auch auf Sie zutreffende Stressauslöser - auch Stressoren genannt - in Gedanken abgehakt? So wie das Stressempfinden individuell ist, so unterschiedlich können auch die Stresswirkungen bzw. Stresssymptome sein.

21 Stressauswirkungen, Stresssymptome

Zu den häufigsten Stresswirkungen zählen:

- Magenbeschwerden
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergesslichkeit
- Schlaflosigkeit
- Verspannungen
- Herzrasen
- Gliederschmerzen
- Panikattacken
- Resignation
- Veränderung des Essverhaltens
- Gewichtsveränderungen
- Permanente Müdigkeit - „Ausgelaugtsein“
- Verminderte Libido
- Geschwächtes Immunsystem - B. häufig erkältet
- Negatives Denken
- Zittern
- Übertriebene Handlungen
- Konsum von Suchtmitteln (Alkohol, Tabletten etc.)
- Gesteigerte Aggressivität
- Interessenlosigkeit
- Abbrechen sozialer Kontakte



Gastronomiecoach.Andreas-Möbius.de, Trainer Andreas Möbius

<https://gastronomiecoach.andreas-moebius.de/>

Postanschrift: Bajuwarenstr. 5, 84543 Winhöring

Kontakt: Telefon: 0151 54972512, E-Mail: gastronomiecoach@andreas-moebius.de

Vertreten durch: Geschäftsführer Andreas Möbius

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE106/252/10246