



## Externe und interne Spannungsauslöser

Stressreaktion, die wir von unseren Vorfahren geerbt haben, wegen ihrer schützenden Natur. Zu dieser Zeit war die Stressreaktion für das Überleben und die körperliche Sicherheit unerlässlich. Im klassischen "Kampf der Fluchtreaktion", bei dem Adrenalin, Cortisol und andere Stresshormone vermittelt werden, werden unsere Vorgänger entweder selbst vor der Flucht geschützt. Wir erleben heute die gleichen Reaktionen. Wenn ein stressiges Ereignis als traumatisch eintritt, reagieren Körper und Gehirn sofort, oft mit negativen Emotionen. Deshalb ist es gut zu wissen, wie man unsere externen und internen Stressquellen erkennt.

<b>Modul</b>	<b>Kapitel</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Dauer</b>
• Bewusstsein	• Soziale Unterstützung	• Einzelperson • Kleingruppe	• 60 - 90 min

### Stichwörter

Stress, Auslöser, reaktives Nervensystem, Burnout, lang anhaltender Stress

### Ziele

Zu verstehen, wie Stress entsteht, wie Stressreaktionen ausgelöst werden und auf welche Weise die Stresshemmer erkannt werden können.

### Teilnehmer

Die Aktivität ist sowohl für Einzel- als auch für Gruppenarbeit geeignet (Kleingruppe zwischen 7-12 Teilnehmern).

### Beschreibung

#### I. Externe Stressfaktoren

- a. Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie sich fünf Kategorien. Dann listen Sie unter jedem die Quellen von Stress in Ihrem Leben auf.
- b. Überwachen Sie sich selbst durch den Tag (Woche); beachten Sie, wann Sie sich aufregen und was den Stress auslöst. Füge dies zu deiner Liste hinzu.
- c. Notieren und notieren (zur Liste hinzufügen) Sie alle Irritationen und Probleme, mit denen Sie jeden Tag zu tun haben.
- d. Nehmen Sie nun einen physischen Stressfaktor auf, den Sie ändern oder beseitigen können. Ergreifen Sie eine Aktion!
- e. Dann wählen Sie den sozialen Stressor, machen Sie einen konkreten Schritt, um seine Auswirkungen auf Sie zu minimieren.

## II. Interne Stressoren

- a. Nächstes Mal, wenn Sie einen Stressreaktionsschritt zurücksetzen und Ihre Gedanken über die Situation analysieren.
- b. Identifizieren Sie Ihr Selbstgespräch und fragen Sie: "Warum ist das ein Problem für mich? Was verärgert mich?"
- c. Dann gehen Sie tiefer und fragen Sie sich selbst:
  - Woran erinnert mich das aus meiner Vergangenheit?
  - Welche Ängste, Überzeugungen, Unsicherheiten können hier in dieser Situation auftreten?
  - Ist mein Selbstwertgefühl bedroht?
  - Fühle ich mich angedeutet?
  - Fühle ich mich abgelehnt?

Zusammenfassung; diese Erkenntnisse sind sehr hilfreich, um Stressreaktionen zu verstehen.

## III. Wie kann ich mich selbst mit Ressourcen versorgen?

Entscheidend für die Unterstützung von Stress- und Traumasymptomen ist es, zu lernen, die eigenen Ressourcen zu identifizieren. Die folgende Tabelle lädt Sie ein, Ihre Auslöser anzugeben und welche Verbindungen Sie finden können, um selbst Ressourcen zu generieren.

Beispiel: (Wählen Sie einen Auslöser aus Ihrer Liste aus);

Ich bin mir bewusst, dass ich erstarre, wenn mich jemand anschreit.

Meine Auslöser sind: Wütende Person, die am Telefon schreit.

Meine Ressourcen sind: Lösen Sie sich mit der Person und holen Sie Luft.

Ich komme dorthin, indem ich mich daran erinnere, zu atmen und die wütende Person nicht persönlich zu nehmen.

Finden Sie mindestens 5 Auslöser und suchen Sie nach relevanten Ressourcen.

Wenn Sie diese Aktivität als Gruppenaktivität durchführen, kann jeder der Teilnehmer einen seiner Auslöser zusammen mit dem Kurzressourcenplan präsentieren. Der Moderator/Trainer kann auf

dem Poster eine mögliche Ressourcensammlung aufschreiben.

Wir schließen die Aktivität mit einer Diskussion und einem Feedback der Teilnehmer ab.

## Material

Papier, Bleistift

## Methode

Selbstlernen, Selbsterfahrungstechnik, Innenansichtsmethode, Diskussion, Erfahrungslernen.

## Tipps für Trainer

Da es sich um eine ziemlich komplexe Übung handelt, ist es notwendig, ihre Umsetzung vorzubereiten. Der Trainer (Leiter der Gruppenarbeit) sollte erfahren sein und über genügend Fähigkeiten verfügen, um mit der Kleingruppe und ihrer Dynamik zu arbeiten.

## Quelle (APA)

Adaptiert von: Mischke-Reeds, M. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media, Inc.

## Unterlagen

-

## Lieferant

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Externe und interne Spannungsauslöser. Abgerufen am*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>