

„Wie untersuche ich Stress im Alltag“

Chair: Dr. Ulrich Ebner-Priemer (HOC, Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie, Universität Karlsruhe)

Abstract:

Wir kennen ihn alle, den STRESS. Er tritt auf, wenn die schwierige Prüfung zu schnell näher rückt, der wichtige Anschlusszug doch zu verpassen droht oder mein Betreuer mit meinen Leistungen immer unzufriedener wird. Doch was passiert in solchen Situationen physiologisch? Auch das kennen wir: Feuchte Hände, beschleunigter Herzschlag und eine schnellere Atmung. Haben wir Dauerstress schwächen diese biologischen Anpassungsmechanismen unsere Körper und unser Immunsystem.

Tempo bestimmt unser modernes Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen im Beruf und im Privatleben. Stress ist somit allgegenwärtig und auf hunderten Seiten im Internet kann man sein persönliches Stresslevel bestimmen lassen. Dort finden sich Fragen nach „Wie häufig haben sie Termindruck“, „Wie häufig haben Sie Konflikte mit Kollegen“ und „Wie oft empfinden sie Zeitnot/Hetze“. Die wichtige physiologische Seite der Stressreaktion wird jedoch, auch in wissenschaftlichen Untersuchungen, nur selten erfasst. Hierbei wird zumeist auf den unverhältnismäßig hohen Aufwand verwiesen. Doch gerade die physiologischen Reaktionen sind maßgeblich für die negativen Auswirkungen von lang andauerndem Stress.

Die Referenten des Workshops stellen innovative Verfahren vor, wie im Alltag von Personen Stress psychophysiologisch erfasst werden kann. Diese computer-basierten modernen Verfahren, auch als Ambulantes Assessment bezeichnet, bieten ein neues Fenster um Stress viel genauer als bisher zu untersuchen. Ergänzt wird der Workshop durch einen Beitrag wie über Biofeedback biologische Stressreaktionen verändert werden können.