

Montag, 27. Juni 2005

Was ist Stress ?

Stress bedeutet ein Missverhältnis zwischen einer gestellten Anforderung und der Einschätzung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Stressauslösende Situationen sind solche, die Schaden/Verlust/, Bedrohung und/oder Herausforderung beinhalten.

Wichtig ist dabei die subjektive Bewertung

Es geht

um die Erwartung einer Anforderung

um den Anspruch, nach der die eigene Reaktion beurteilt wird

um das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und Mittel ‡ Unterstützung

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Basisinformationen um 22:20