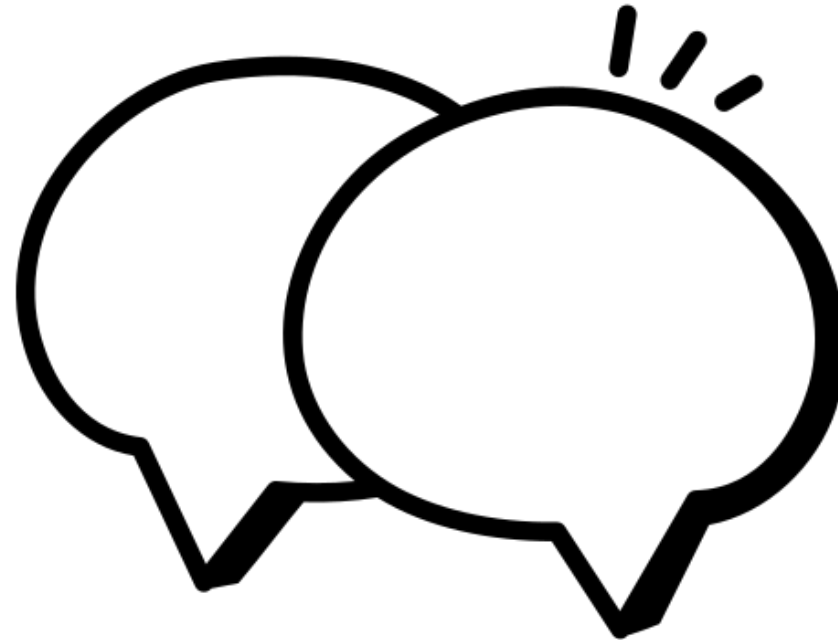


# Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung



KI generiertes Bild

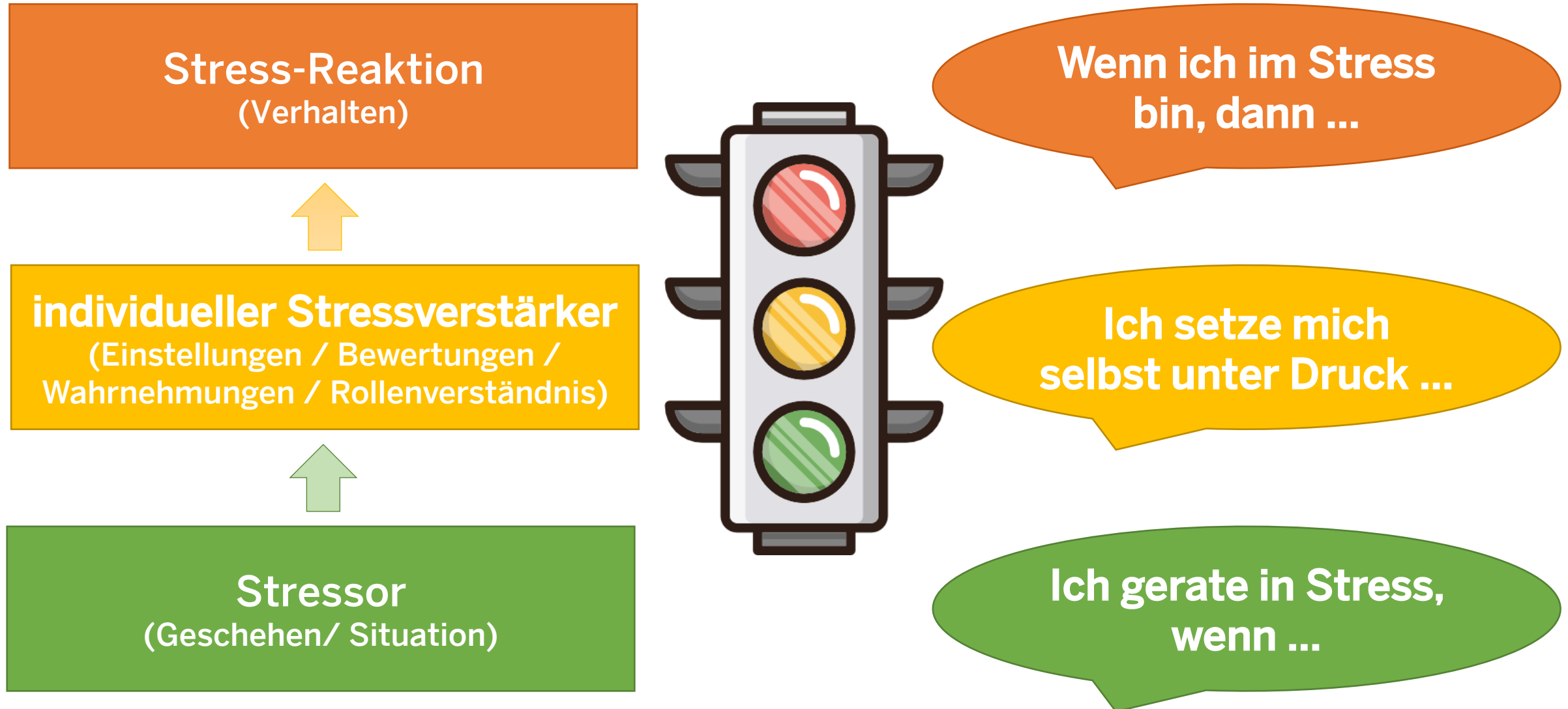


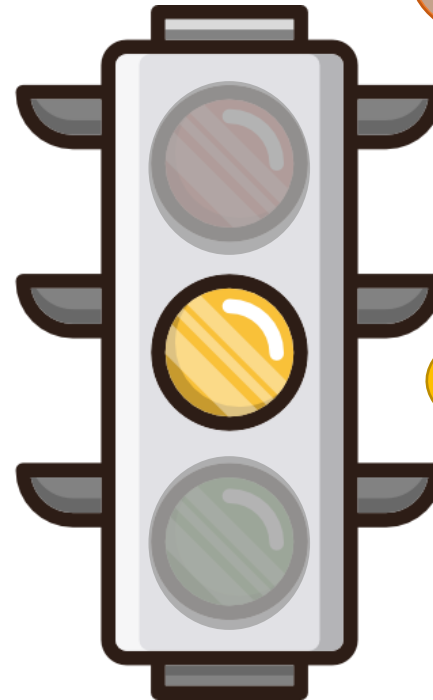
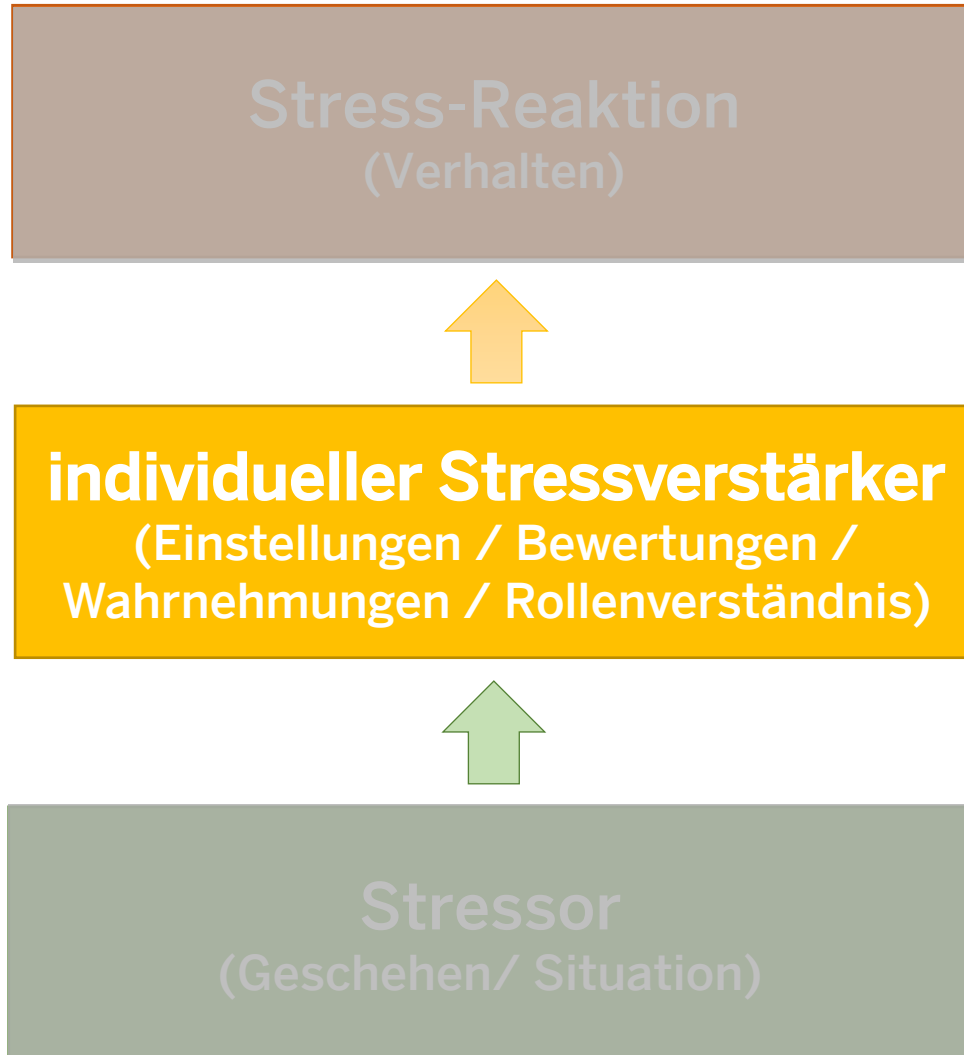


**Stress ist die  
bei seelischer Erregung oder körperlicher Belastung  
eintretende Anpassungsreaktion.**

**Die Ursache / Auslöser, die zum Stresszustand führen, nennt man  
Stressoren.**

# Vereinfachter Ablauf einer Stressreaktion

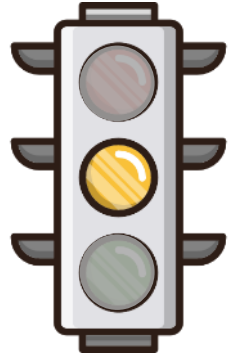




Wenn ich im Stress  
bin, dann ...

**Ich setze mich  
selbst unter Druck ...**

Ich gerate in Stress,  
wenn ...



## Sei auf der Hut!

... Sicherheit und Kontrolle  
... Kontrollverlust, Fehlentscheidungen  
und Scheu vor Risiken

## Sei stark!

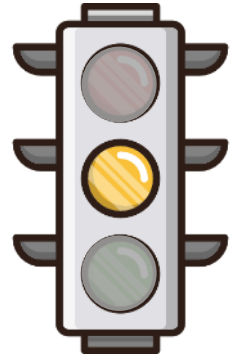
... Bedürfnis nach persönlicher  
Unabhängigkeit und Selbstbestimmung  
... Abhängigkeit von anderen, eigene  
Hilfsbedürftigkeit und Schwäche

## Wir sind die Guten!

... Gesichtsverlust, Kontrast zum  
eigenen Selbst-/Rollenbild



## Warum führt das in manchen Situationen zum Problem?



### **Ich entscheide selbst über mich!**

... Bedürfnis nach Selbstbestimmung,  
Selbstverantwortung, Autonomie

### **Die sind die Bösen!**

... Sicherheit und Kontrolle,  
Selbstschutz

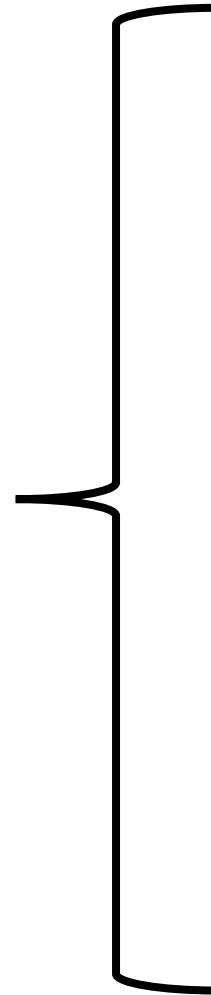
### **Sei stark!**

... Verletzlichkeit in der Situation  
... Abhängigkeit von anderen, eigene  
Hilfsbedürftigkeit und Schwäche

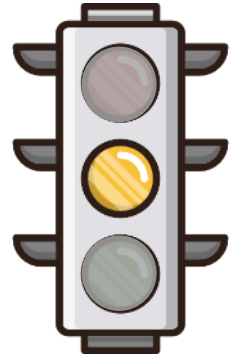


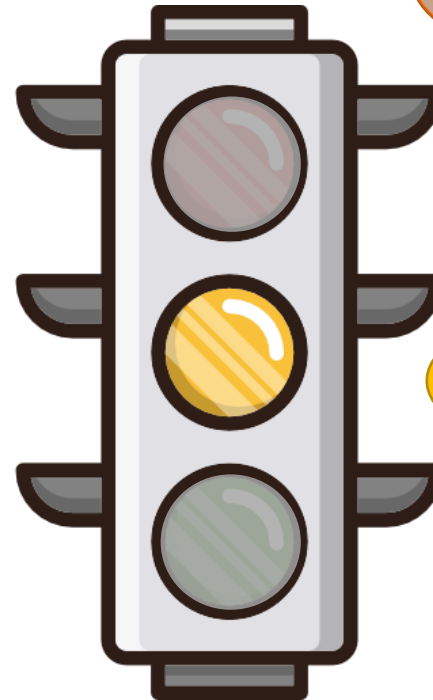
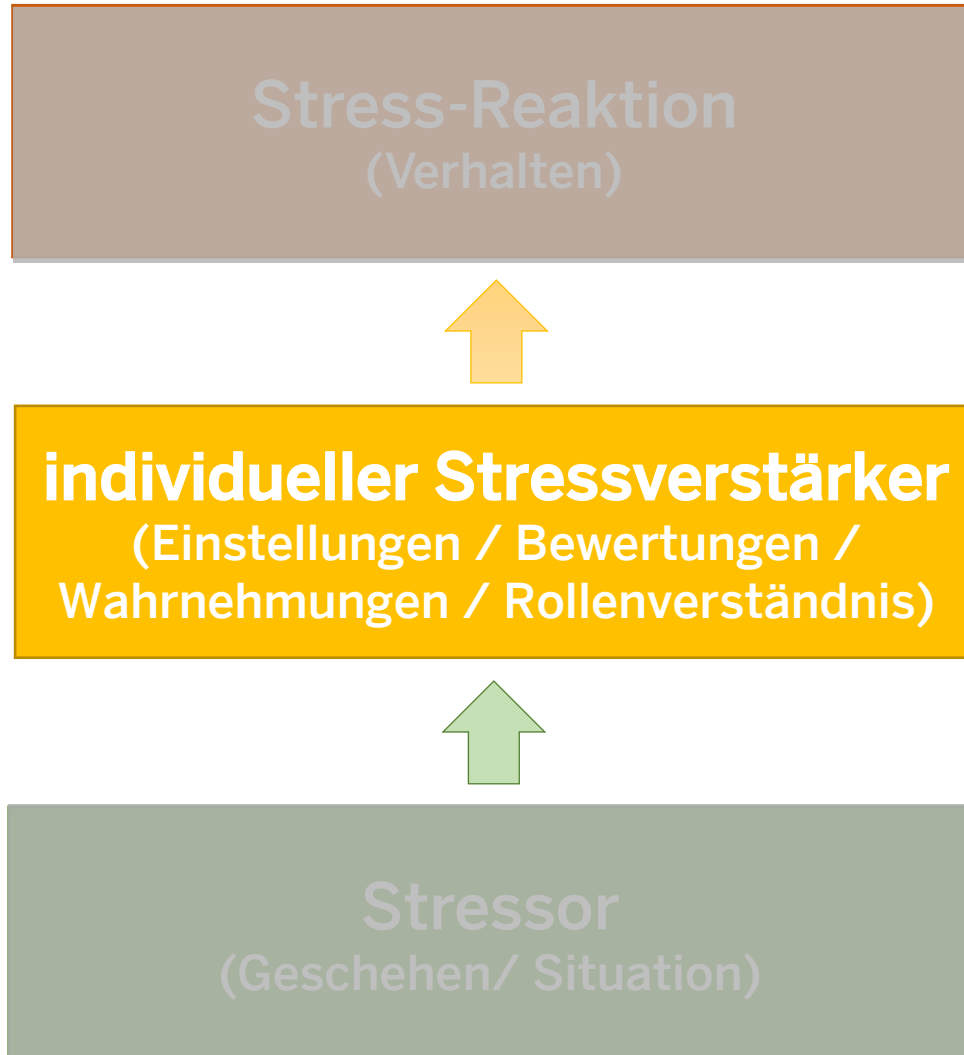
### **Wir sind die Guten!**

... Gesichtsverlust, Kontrast zum  
eigenen Selbst-/Rollenbild



- nationale Unterschiede
- Migrationshintergründe
- familiäre Problemstellungen
- Bildungsunterschiede
- physische / psychische Vorbelastungen
- Altersabhängigkeiten
- Alkohol- und Drogeneinfluss





Wenn ich im Stress  
bin, dann ...

**Ich setze mich selbst  
unter Druck ...**

Ich gerate in Stress,  
wenn ...

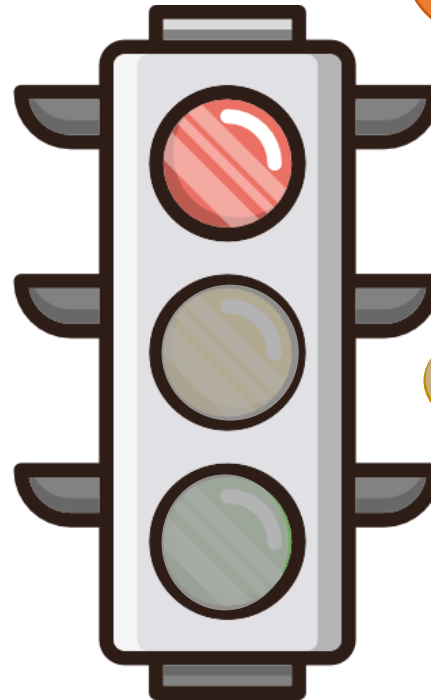
**Stress-Reaktion**  
(Verhalten)



**individueller Stressverstärker**  
(Einstellungen / Bewertungen /  
Wahrnehmungen / Rollenverständnis)



**Stressor**  
(Geschehen/ Situation)



**Wenn ich im Stress  
bin, dann ...**

**Ich setze mich  
selbst unter Druck ...**

**Ich gerate in Stress,  
wenn ...**



Stress-Reaktion  
(Verhalten)

Prävention  
Umgang mit Belastungsreaktionen  
Konfliktmanagement

