

## Monatsthema 11/2015: Stressmanagement

Herr und Frau Schweizer sind im Stress! Entsprechend sind Fragen zur Stressbewältigung von grosser gesellschaftlicher Relevanz. Dieses Monatsthema behandelt verschiedene Bewältigungsstrategien und zeigt auf, wie diese in einem sportlichen Kontext umgesetzt werden können.



«Bin im Stress!»: Ein vielgehörter Stosseufzer unserer Zeit. Stress scheint sich zu einer eigentlichen Volkskrankheit entwickelt zu haben. Wissenschaftliche Studien belegen diesen Eindruck. Gemäss dem Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) fühlt sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz oft oder sehr oft gestresst.

Kommt der Stress einem Dauerzustand gleich, wird es für die Betroffenen gefährlich. Körperliche und psychische Beeinträchtigungen machen sich bemerkbar. Strategien zur Stressbewältigung sind gefragt. Es zeigt sich, dass der komplexen Stressthematik mit verschiedenen Massnahmen begegnet werden muss. Nebst kognitiven und emotionalen Strategien können auch Bewegung und Sport ihren Teil dazu beitragen.

### Stress und Stressbewältigung im sportlichen Kontext erleben

Dieses Monatsthema widmet sich dem Thema Stress und Stressbewältigung. Der erste Teil legt den Fokus auf Stressauslöser und -reaktionen und definiert den Begriff genauer. Darauf aufbauend wird dargelegt, welche Bausteine zur Stressbewältigung gehören. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf bewegungsorientierten Massnahmen, die sich an zwei grundsätzlichen Überlegungen orientieren: Zum einen an der positiven Wirkungsweise von Bewegung und Sport auf die Gesundheit und die Stresstoleranz, zum anderen an der Möglichkeit, Sport als Vermittlungsmedium zu nutzen.

Sport erzeugt starke Bilder, löst Emotionen aus – auch emotionale Stressreaktionen. Man denke an Situationen wie an den Moment vor dem ersten Sprung ab einem 3-Meter-Brett oder vor der ersten Abfahrt auf einer schwarzen Piste. In einem „geschützten Umfeld“ – wie in einem Vereinstraining oder im Sportunterricht –

inszeniert, lassen sich Lernsituationen schaffen. Dieses Potenzial machen sich auch das [Stressmanagementprogramm EPHECT](#) oder das Manual [«Zeig dem Stress die rote Karte»](#) zu Nutze: In einem bewegten Kontext werden Situationen geschaffen, welche bei den Beteiligten starke Eindrücke hinterlassen.

Der zweite Teil Monatsthemas bietet eine thematisch gegliederte Übungsauswahl und zeigt Möglichkeiten auf, um die Themen «Stress und Stressbewältigung» spielerisch mit jungen und auch älteren Erwachsenen regelmässig in einen bewegten Kontext zu integrieren. Das Erleben eigener Stressreaktionen aber auch Effekte positiver und negativer Bewältigungsstrategien stehen dabei im Zentrum.

## Das Monatsthema als pdf

- [Stressmanagement](#) pdf)

## Berichte

- [Von der Zivilisation zur Zuvielisation](#)
- [Belasteter Geist – belasteter Körper](#)
- [Raus aus der Stressfalle!](#)
- [Bewegung als Stresskiller?](#)
- [Ein Kompetenzzentrum in Sachen Stress](#)

## Übungen

- [Stress als Ungleichgewichtszustand](#)
- [Kognitive Stressreaktionen](#)
- [Umgang mit Ungewissheit](#)
- [Positiver vs. negativer Stress](#)
- [Problemlöseorientierte Strategien \(1\)](#)
- [Problemlöseorientierte Strategien \(2\)](#)
- [Reframing](#)
- [Anspannung vs. Entspannung](#)
- [Soziale Unterstützung einholen](#)
- [Multitasking](#)
- [Achtsamkeit schulen \(1\)](#)
- [Achtsamkeit schulen \(2\)](#)
- [Perspektivenwechsel](#)
- [Prioritäten setzen](#)
- [Zeitmanagement](#)
- [Positives Denken](#)

---

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**