



srh

Leidenschaft
fürs Leben.

Stress sinnvoll managen

Prof. Dr. Sabrina Krauss
09.06.2026

Über mich



Wiedergeben (k)

Social Media | Instagram





Instagram Anmelden Registrieren

psycho.oder.logisch ⋮
Prof. Dr. Sabrina Krauss | Psychologie
40 Beiträge 1.928 Follower 116 Gefolgt

Bildung
Wissenschaftskommunikation | Professorin für Psychologie |
Mentale Gesundheit | Coaching
Platz der Deutschen Einheit, Hamm, Germany

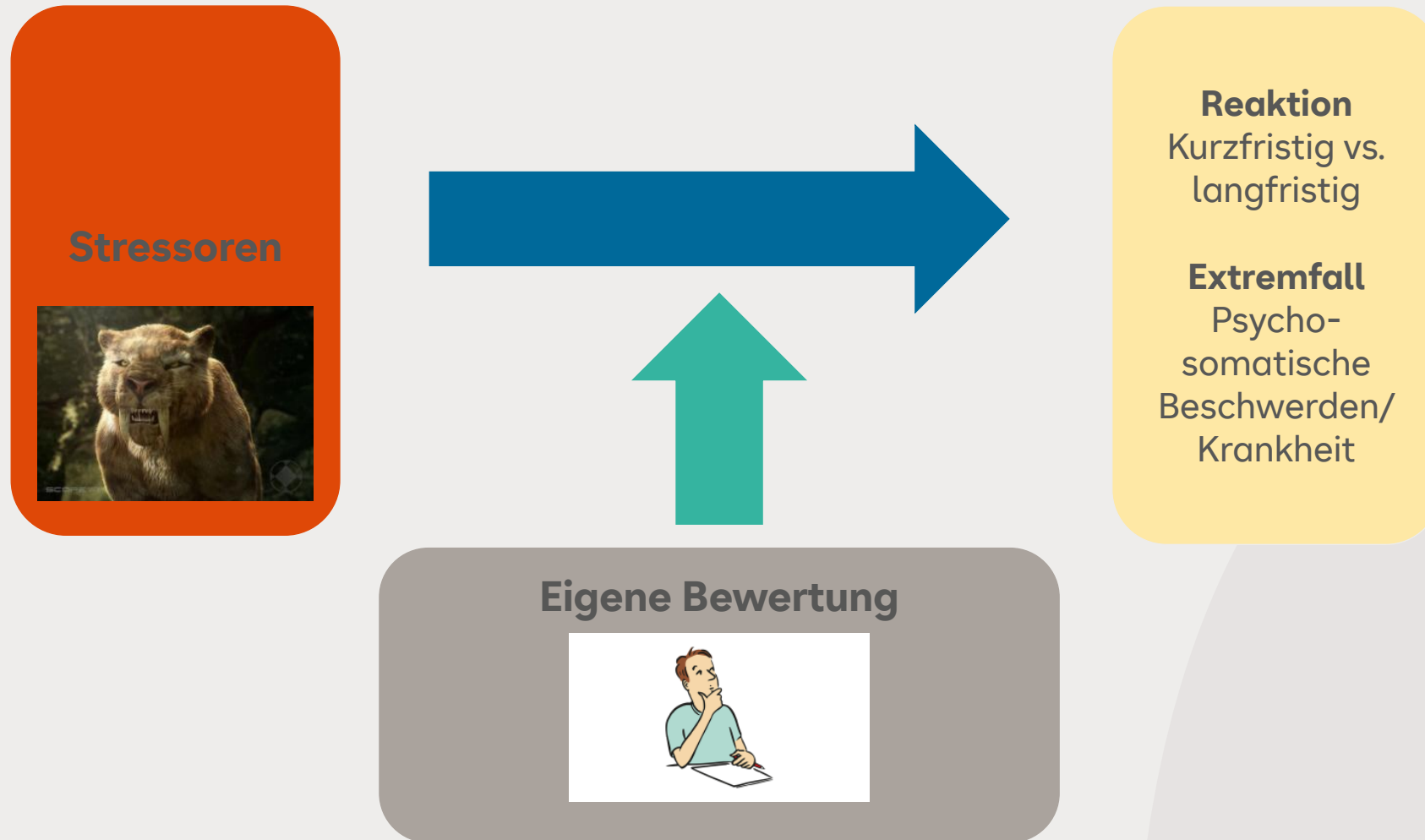
 TV Sommer 23

 Langeweile

 Resilienz

Stress





Stressoren



Reaktionen

Kurzfristig vs. langfristig

Schlafstörungen

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Früherwachen
- ...

Psychosomatische Beschwerden:

- Migräne
- Reizdarm
- Tinnitus
- Rückenschmerzen
- ...

„Kontaktaufnahme des Körpers“

Vorboten einer (beginnenden) Überlastung

- Zynismus/ Sarkasmus
- Abnehmende Begeisterungsfähigkeit
- Abnehmende Erholungsfähigkeit
- Albträume (mit Erwachen)
- Nächtliches Zähneknirschen
- Verlust der Interessen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Vermehrte Ungeduld
- ...

Funktionaler vs. dysfunktionaler Umgang damit



Herausforderungen der Beschwerden



Herausforderungen der Beschwerden

„Manche Patienten mit somatoformen Beschwerden sind hartnäckig überzeugt, dass ihre Beschwerden körperlich sind, und zeigen Widerstand gegen die psychosomatische Sicht“



(Eigene) Bewertungen

Prüfen Sie doch einmal Ihre Glaubenssätze

Häufige (meist dysfunktionale) Glaubenssätze lauten:

Das Leben ist anstrengend!

Ich darf niemandem trauen!

Ich habe keine Zeit!

Ich muss perfekt sein!

...

Hilfreiche Tipps

Akute Situation vs. langfristiges Erleben

Akute Situation:

- Motorische Übungen
- Gedanken-Stopp
- Schreiben
- Atemübungen

Langfristig:

- Sport/ Bewegung
- Glaubenssätze überdenken/ändern
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung/ Autogenes Training

Hilfreiche Fragen zur Reflexion

Wie zufrieden bin ich mit meinem jetzigen Leben?

- Nutzen Sie eine Skala von 1-10.

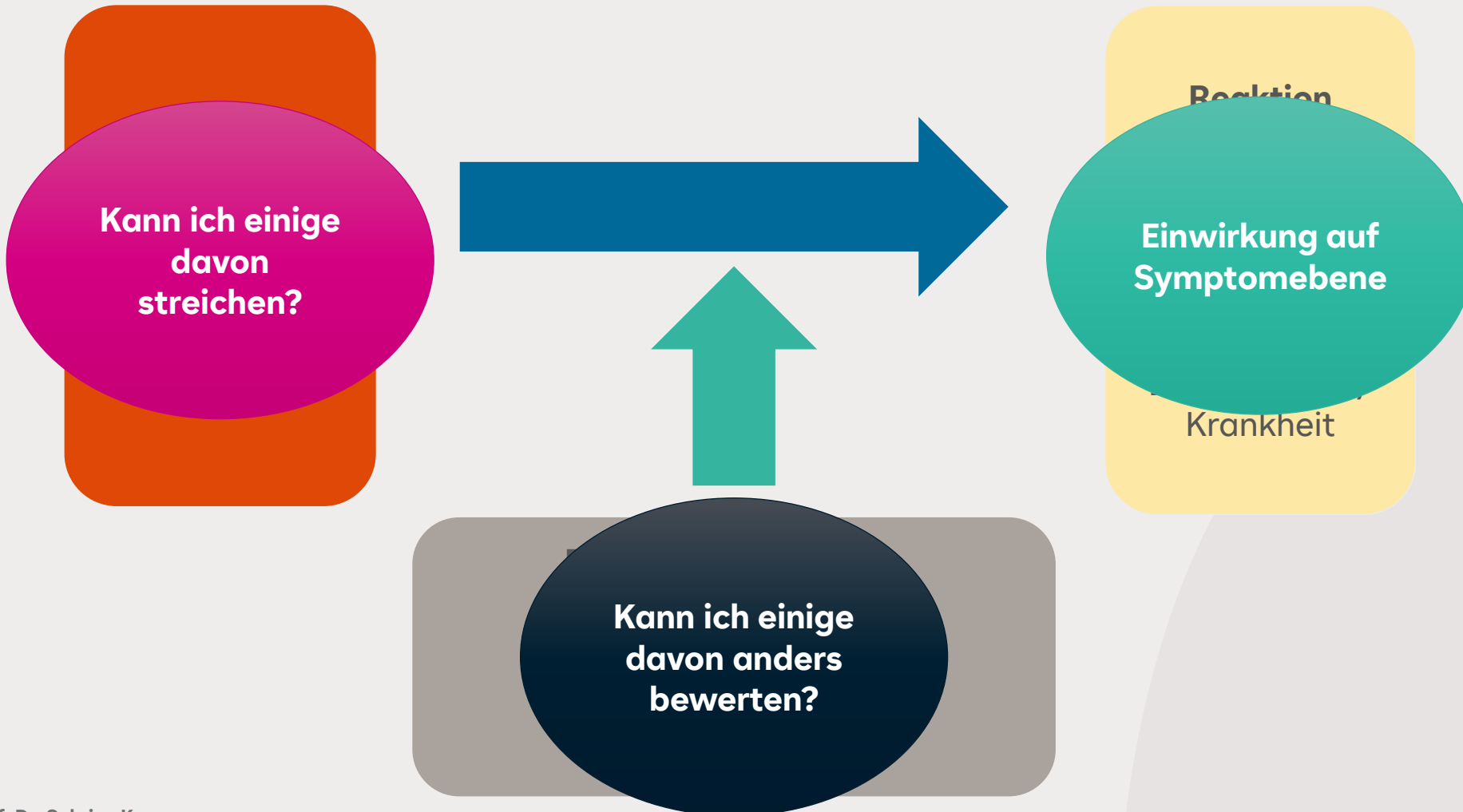
Was für ein Mensch möchte ich sein?

- Ich möchte jemand sein, der...

Welche Ziele habe ich für das nächste ½ Jahr?

- Achtung: Annäherungs- vs. Vermeidungsziele

Funktionaler Umgang mit Stress



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Prof. Dr. Sabrina Krauss

Professorin für Psychologie – Vice Academic Director

Sabrina.Krauss@srh.de

SRH UNiversity

Platz der Deutschen Einheit 1

59065 Hamm

Deutschland / Germany

1. Berndt, C. (2013). Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. Dtv.
2. Casey, G. W., Jr. (2011). Comprehensive soldier fitness: A vision for psychological resilience in the U.S. Army. *American Psychologist*, 66(1), 1–3.
3. Harms et al. (2013). The Comprehensive Soldier and Family Fitness Program Evaluation. Report #4: Evaluation of Resilience Training and Mental and Behavioral Health Outcomes. P. D. Harms Publications
4. Holmes, T. H. Rahe, R. H.: The social readjustment scale. In: *Journal of Psychosomatic Research*. Band 11, 1967, S. 213–218.
5. Hudecek, M. F. C., Blabst, N., Morgan, B., & Lerner, E. (2021). Eindimensionale Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G)
6. Leppert, Koch, Brähler, Strauß (2008). *Klinische Diagnostik und Evaluation*.

Literatur

7. Krauss, S. (2021) Der Einsatz des „Lebensbuches“ im pädagogischen Kontext – eine ungenutzte Chance der Resilienzstärkung? Hannover: Evangelischer Erziehungsverband e.V. (EREV).
8. Wilson, T., Reinhard, D., Westgate, E., Gilbert, D., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C., Shaked, A. (2015). Just think: The challenges of the disengaged mind.
9. Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.
10. Struk et al. (2015). A Short Boredom Proneness Scale: Development and Psychometric Properties.
11. Werner, E. (2011). Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multietnischen Familien. In: Zander (Hrsg.) Handbuch Resilienzförderung. Verlag für Sozialwissenschaften.
12. Wittchen, H.-U., Hoyer, J. (2011). Klinische Psychologie & Psychotherapie. Springer