

## Copingstrategien bei Stress und ihre Vor- und Nachteile

### Theoretischer Abriss:

Grundsätzlich ist eine Situation, ein Umweltfaktor, eine Arbeitsbedingung per se nicht für jeden Menschen gleich belastend. Zur psychischen Belastung werden Umweltreize dann, wenn sie vom menschlichen Gehirn oder auch vom Körper als belastend bewertet bzw. erlebt werden. Die Person kann dann noch auf die als belastend wahrgenommene Situation reagieren und den Stress bewältigen. Unterschiedliche Umgangsformen mit Stress sind auf Dauer mehr oder weniger hilfreich und gesund.

Mit dem „Stressverarbeitungsfragebogen“ von Erdmann und Janke (Bezugsquelle z.B. [www.testzentrale.de](http://www.testzentrale.de)) oder vergleichbaren Instrumenten können Copingstrategien erfasst werden und im Rahmen eines Train-the-Trainer-Seminars gut eingesetzt werden, um eigene Copingstrategien zu reflektieren und die Vor- und Nachteile von Bewältigungsstrategien zu diskutieren<sup>1</sup>. Im SVF werden folgende Stressverarbeitungsweisen erfasst:

- Bagatellisierung
- Herunterspielen
- Schuldabwehr
- Ablenkung
- Ersatzbefriedigung
- Selbstbestätigung
- Situationskontrolle
- Reaktionskontrolle
- Positive Selbstinstruktion
- Soziales Unterstützungsbedürfnis
- Vermeidung
- Flucht
- Soziale Abkapselung
- Gedankliche Weiterbeschäftigung
- Resignation
- Selbstbemitleidung
- Selbstbeschuldigung
- Aggression
- Pharmakaeinnahme
- Entspannung

---

<sup>1</sup> Der SVF (Stressverarbeitungsfragebogen) ist wie fast alle psychologischen Testmaterialien kostenpflichtig und nur von ausgebildeten DiplompsychologInnen einzusetzen. Alternativ dazu könnte auch das TICS (Trierer Inventar zum chronischen Stress) verwendet werden. Bezugsmöglichkeiten unter: [www.testzentrale.de](http://www.testzentrale.de)