

AHA-Video – Transkript

Mit der Videoreihe AHA-Videos der Universität Bern lernen Sie Lernstrategien und Lerntipps kennen, deren Wirksamkeit empirisch nachgewiesen ist.

Video: «Episode 2: Stress»

Autorin: Dr. phil. Barbara Studer, Universität Bern,
www.synapsoflg.unibe.ch

Lizenz: Lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4. International Lizenz](#)

Link: https://www.unibe.ch/studium/werkzeuge_und_arbeitshilfen/fuer_studierende/recherchieren_und_lernen/erfolgreich_lernen/index_ger.html

Wir hören es immer wieder: Stress als Erleben starker Beanspruchung verengt die Blutgefässe, macht krank und führt zu Burnouts. Aber ist Stress wirklich so schlimm? Mit diesem Video lernst du, worauf du achten musst, dass du deinen Stress unter Kontrolle kriegst.

In einer Studie wurde Teilnehmenden unterschiedliche Einstellungen vermittelt:

Gruppe 1: Stress ist schädlich.
Gruppe 2: Stress macht dich stark.

Danach mussten die Probanden eine belastende Leistungssituation bestehen. Es zeigte sich, dass Personen der Gruppe 1 (Stress ist schädlich) eine stärkere körperliche und mentale Stressreaktion erlebten als Personen der Gruppe 2 (Stress macht dich stark). Entscheidend für dein Stresserleben ist somit deine Einstellung zu Stress.

Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine bedrohliche Situation und ermöglicht maximale Leistungsfähigkeit. Nur chronischer Stress ist schädlich.

Statt Stress als etwas Bedrohliches zu werten, nimm seine energetisierende Wirkung an. Dadurch werden die Blutgefässe offener. Dies verkörpert einen Zustand von Mut! Wenn du also deine Einstellung zu Stress veränderst, kannst du deine körperliche Reaktion verändern und steigerst damit deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden.

Somit lautet die relevante Frage:
Was ist für dich Stress? Wie stehst du zu Stress?

Wenn du dich das nächste Mal gestresst fühlst, dann denke: «Hey gut!»

Dein Herz schlägt schneller: Das versorgt deinen Körper mit mehr Energie.
Deine Atmung ist schneller: Das versorgt dein Gehirn mit mehr Sauerstoff.
Dein Blutdruck ist höher: Das ist optimale Versorgung für deine Muskeln.

So ist dein Körper vorbereitet für die neue Herausforderung.
