

STRESS-BELASTUNGEN: BEDEUTUNG, AUSWIRKUNGEN UND MÖGLICHKEITEN DER VERMINDERUNG

Reinhard Tausch

*Psychologisches Institut III
Universität Hamburg*

ABSTRACT: Stress is a physiological and psychological reaction. Stress occurs always, when a person perceives and values within himself or in his environment something as impairing for his well-being, as harmful and threatening.- The significance and effect of stress upon the physiological and psychological health shall be presented. The main possibilities for stress-reduction shall be explained: Changing appraisal-cognitions, physiological-psychological relaxation and goal oriented action to alter stressful situations.

ZUSAMMENFASSUNG: Streß-Belastung ist eine körperlich-seelische Reaktion. Sie tritt immer dann ein, wenn jemand etwas in der Umwelt und bei sich selbst als beeinträchtigend für sein Wohlbefinden, schädigend oder bedrohlich bewertet-wahrnimmt. Die Bedeutung und Auswirkung von Streßbelastungen auf die seeli-

Prof.Dr.Reinhard Tausch, Universität Hamburg, Psychologisches Institut III, Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg.