



Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition)

Stefan Dannheiser

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition)

Stefan Dannheiser

Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) Stefan Dannheiser

Studienarbeit aus dem Jahr 2004 im Fachbereich Psychologie - Klinische u. Gesundheitspsychologie, Psychopathologie, Note: 2,7, Universität Lüneburg, 4 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Der Grund diese Hausarbeit über Stress zu schreiben lag für mich auf der Hand. Wie viele Studenten leide auch ich unter Stress. Ob nun Prüfungsstress, Leistungs- oder Zeitdruck. All dies wirkt sich unter Umständen nicht gerade positiv auf das Leben eines Studenten aus.

Die Folge sind Kopfschmerzen, innere Unruhe, Gereizt- und Verspanntheit, Nervosität, was sich wiederum negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirkt – ein Teufelskreis.

In meiner Arbeit möchte ich mich nun mit dem Phänomen Stress auseinandersetzen, um u.a. auch selbst etwas für mein alltägliches Leben und den Umgang mit Stress zu lernen.

Im ersten Abschnitt werde ich klären, was man unter Stress allgemein versteht bzw. was Stress eigentlich ist. Unter Punkt 2.1 werde ich zunächst eine Begriffsbestimmung als Basis zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema entwickeln. Des Weiteren stelle ich im darauf folgenden Abschnitt 2.2. zwei der bekanntesten Stressmodelle bzw. -theorien vor. Da sind zum einen das Allgemeine Adaptions-Syndrom nach Selye und zum anderen das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus. Abschließend differenziere ich unter Punkt 2.3 die vier Ebenen der Stressreaktion.

Im Abschnitt 3 zeige ich verschiedene Stressreaktionen und ihre möglichen negativ auf die Gesundheit wirkenden Folgen. Zu erwähnen sind an dieser Stelle nicht abgebaute Erregung, chronische Belastung, geschwächte Immunkompetenz sowie gesundheitliches Risikoverhalten.

Im letzten Teil meiner Arbeit setze ich mich unter Punkt 4 mit diversen Anti-Stressmethoden auseinander. Ich werde unterschiedliche Methoden der Stressbewältigung bzw. der Prävention, wie z.B. körperliches Bewegungstraining, Muskel- und Atementspannung, Hatha- Yoga und autogenes Training, vorstellen.

Abschließend werde ich zu dem Thema Stress sowie zu den beschriebenen Anti-Stress-Maßnahmen Stellung beziehen.

 [Download Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper ...pdf](#)

 [Read Online Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Kör ...pdf](#)

Download and Read Free Online Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) Stefan Dannheiser

From reader reviews:

Delores Breedlove:

Here thing why this particular Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) are different and trustworthy to be yours. First of all looking at a book is good nonetheless it depends in the content from it which is the content is as delightful as food or not. Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) giving you information deeper including different ways, you can find any e-book out there but there is no e-book that similar with Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition). It gives you thrill reading through journey, its open up your current eyes about the thing which happened in the world which is possibly can be happened around you. It is possible to bring everywhere like in recreation area, café, or even in your approach home by train. If you are having difficulties in bringing the branded book maybe the form of Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) in e-book can be your alternate.

Nyla Gomez:

Reading a reserve can be one of a lot of exercise that everyone in the world enjoys. Do you like reading book therefore. There are a lot of reasons why people enjoyed. First reading a reserve will give you a lot of new information. When you read a reserve you will get new information because book is one of several ways to share the information or maybe their idea. Second, reading through a book will make anyone more imaginative. When you reading a book especially hype book the author will bring that you imagine the story how the people do it anything. Third, you could share your knowledge to some others. When you read this Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition), it is possible to tells your family, friends along with soon about yours e-book. Your knowledge can inspire different ones, make them reading a reserve.

Jim May:

The reserve untitled Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) is the e-book that recommended to you to study. You can see the quality of the reserve content that will be shown to a person. The language that article author use to explained their ideas are easily to understand. The article author was did a lot of investigation when write the book, hence the information that they share to you is absolutely accurate. You also could get the e-book of Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) from the publisher to make you more enjoy free time.

Mary Ruch:

As a university student exactly feel bored to reading. If their teacher requested them to go to the library in order to make summary for some book, they are complained. Just very little students that has reading's internal or real their pastime. They just do what the teacher want, like asked to the library. They go to there but nothing reading very seriously. Any students feel that studying is not important, boring and also can't see colorful pictures on there. Yeah, it is to become complicated. Book is very important for yourself. As we know that on this age, many ways to get whatever we wish. Likewise word says, many ways to reach Chinese's country. Therefore , this **Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition)** can make you really feel more interested to read.

Download and Read Online Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) Stefan Dannheiser #7D1RX5J0A94

Read Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser for online ebook

Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.:

Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser books to read online.

Online Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser ebook PDF download

**Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.:
Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser Doc**

Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser Mobipocket

Das Phänomen Stress - Auswirkungen auf den Körper und die Psyche des Menschen.: Antistressmaßnahmen und ihre Effektivität (German Edition) by Stefan Dannheiser EPub