



Herzlich willkommen
zum Vortrag aus der
Vortragsreihe
"Wegweiser zu einer erfüllten
Beziehung" von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Stressbewältigung: Gemeinsam stark gegen externe Belastungen

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 44 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Coach / -Therapeutin & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



Agenda

1. Was ist Stress?
2. Stress & Organismus
3. Auswirkungen von Stress auf Beziehungen
4. Stressbewältigung in der Partnerschaft
5. Beispiel aus der Praxis
6. Q & A – Eure Fragen zum Vortrag



Life isn't about
waiting for the
STORM to pass...
It's about
learning how
to Dance
in the
rain.



Was ist Stress?

- Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf belastende oder herausfordernde Situationen
- Unterschieden werden:
 - Positiver Stress (Eustress): Fördert Motivation, Leistungsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit
 - Negativer Stress (Distress): Führt zu Überforderung, Erschöpfung und gesundheitlichen Problemen
- Ausgelöst wird Stress durch:
 - Externe Faktoren: Arbeit, Lärm, Zeitdruck, Konflikte, finanzielle Sorgen, etc.
 - Interne Faktoren: Perfektionismus, Selbstzweifel, Ängste, hohe Erwartungen, etc.
- Früher waren Stressfaktoren eher existenzieller Natur (Kriege, Seuchen, Hungersnöte)
- Heute gibt es mehr „Mikrostress“ durch Multitasking, ständige Verfügbarkeit und Leistungsdruck

1. Was ist Stress?

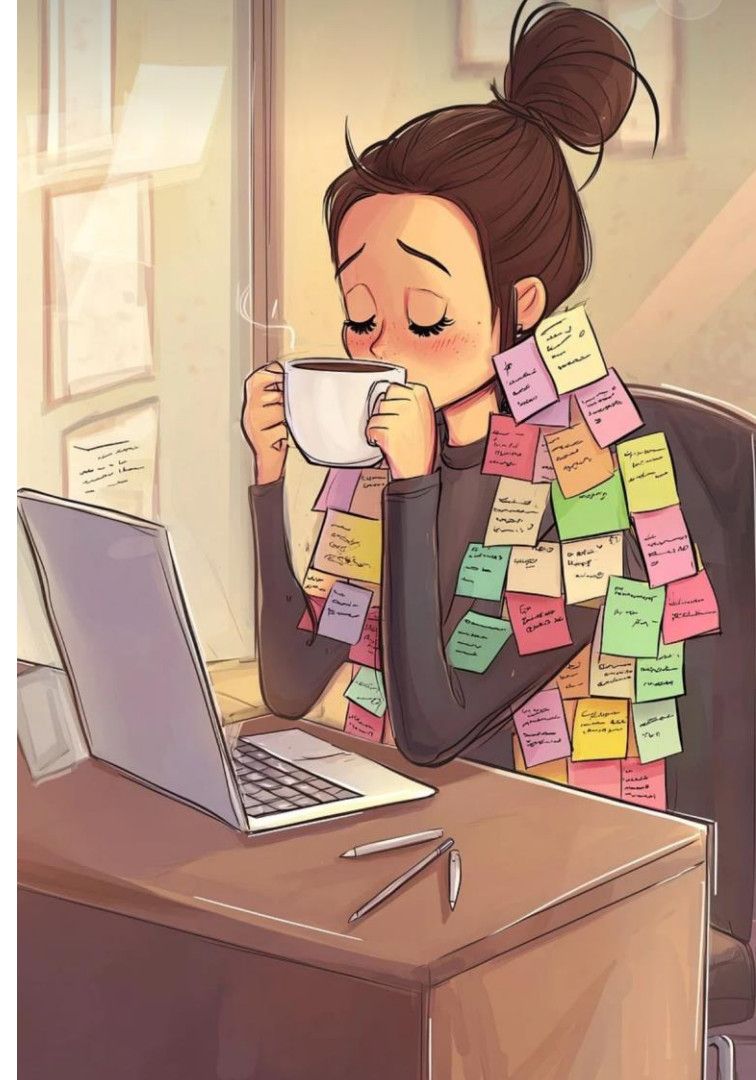
Stress in aller Munde

DIE KOLLEGIN HAT MICH
HEUTE WIEDER GESTRESST

SORRY, ICH BIN TOTAL
IM STRESS

DAS KOPFWEH
KOMMT SICHER
VOM STRESS

ICH HABE MICH
TOTAL
REINGESTRESST



1. Was ist Stress?

„Was führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?“

- Frauen empfinden in fast allen Aspekten mehr Stress als Männer
- Schule, Beruf und Studium stressen Männer etwas mehr als Frauen
- Frauen empfinden Konflikte deutlich stressiger als Männer
- Zu hohe Ansprüche an sich selbst tragen dazu bei, dass Frauen gestresster sind als Männer

Schule, Studium oder Beruf

Ihre hohen Ansprüche an sich selbst

schwere Krankheit von jemandem, der Ihnen nahesteht

Konflikte oder Probleme mit dem Lebenspartner, in der Verwandtschaft oder im Bekanntenkreis

ständige Erreichbarkeit durch Handy, Facebook und Co.

zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit

Teilnahme am Straßenverkehr insgesamt, also öffentliche Verkehrsmittel wie Bus und Bahn, Auto oder Fahrrad

Arbeitsbelastung im Haushalt

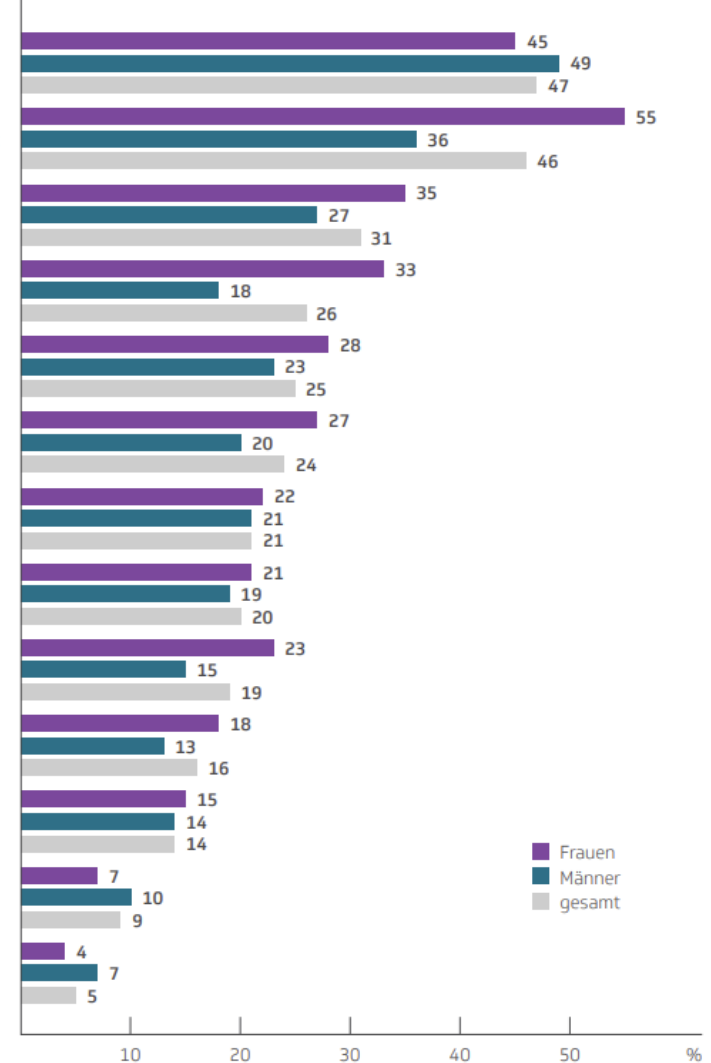
Erziehung und Betreuung Ihrer Kinder oder Enkelkinder

finanzielle Sorgen

Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen

fühle mich nie gestresst

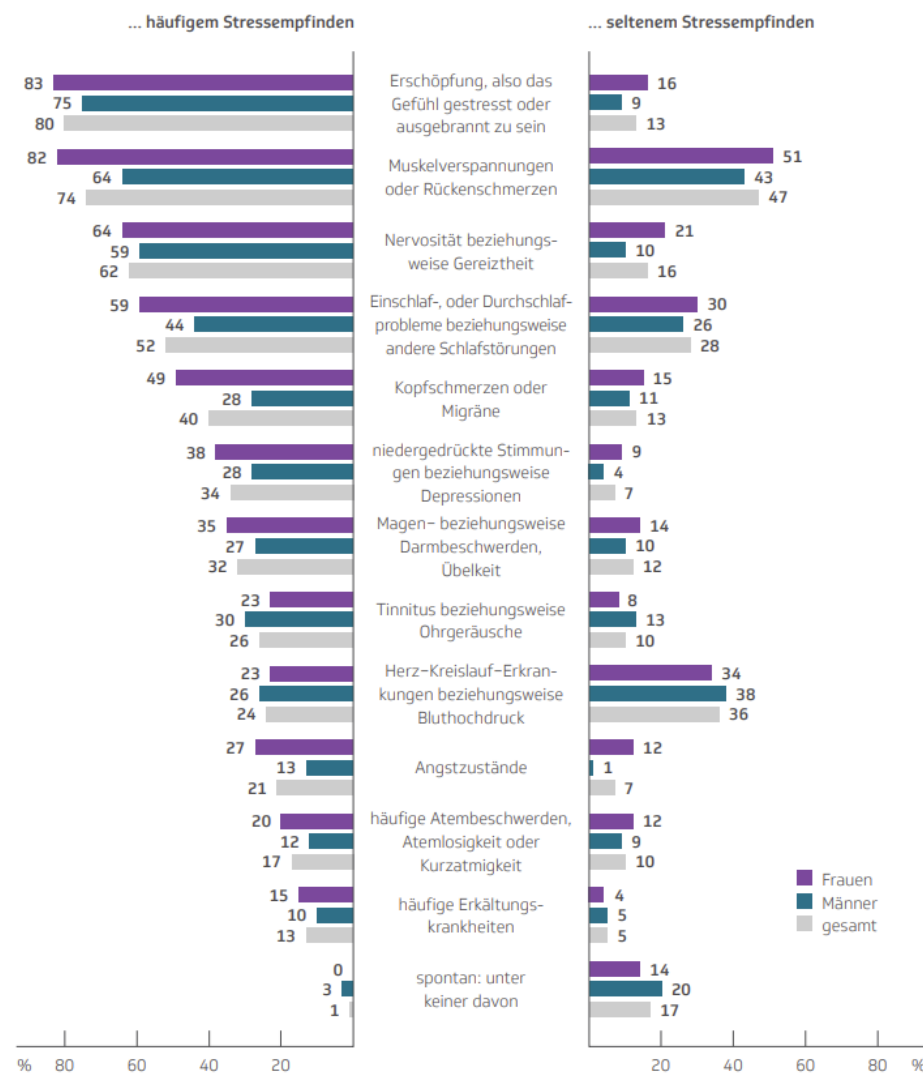
nichts davon



1. Was ist Stress?

„Unter welchen Beschwerden leiden Sie häufiger oder dauerhaft?“

- Besonders häufig treten Erschöpfung (Burnout-Gefühl), Muskelverspannungen, Nervosität, Schlafstörungen und Kopfschmerzen/Migräne auf
- Frauen sind insgesamt häufiger von stressbedingten Beschwerden betroffen als Männer
- Psychische Symptome wie Depressionen und Angstzustände sind stark mit häufigem Stress verbunden
- Chronischer Stress kann nicht nur kurzfristige Symptome wie Schlafstörungen und Kopfschmerzen verursachen, sondern langfristig auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen



Quelle: Forsa-Umfrage
N = 1000 repräsentative Personen, TK, 2021

2. Stress & Organismus

Stressforschung

- Biologische Modell (Stress als Reaktion)
- Psychologisches Modell (Stress als Interaktion)
- Soziologisches Modell (Stress im sozialen Kontext)
- Biopsychosoziale Stressmodell (Stress multifaktorielles Erklärungsmodell)

2. Stress & Organismus

Biologisches Stressmodell

- Stressreaktionen sind evolutionär bedingt und dienen der Überlebenssicherung
- Aktivierung des Körpers für Kampf oder Flucht („Fight or Flight“) durch Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol)
- Folgen sind erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck, schnelle Atmung, um eine kurzfristige Leistungssteigerung zu erzielen

Es gibt drei Stressphasen:

- Alarmreaktion: sofortige Energiebereitstellung
- Widerstandsphase: Anpassung an den Stress
- Erschöpfungsstadium: Zusammenbruch

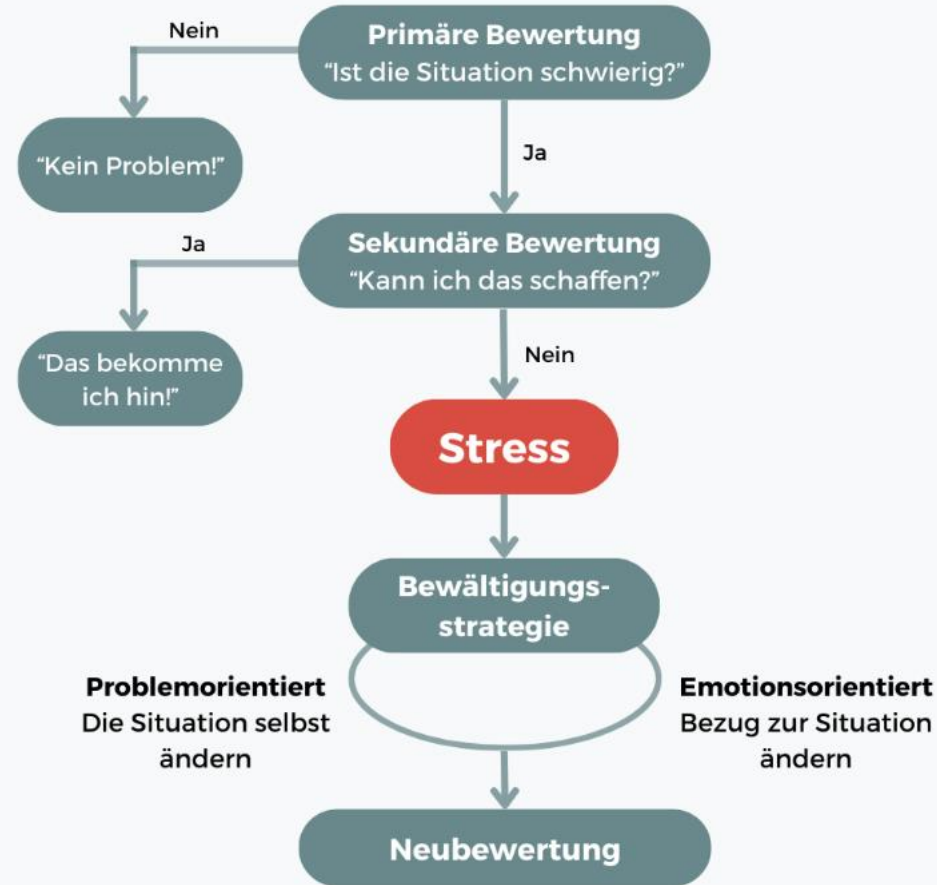


2. Stress & Organismus

Psychologisches Stressmodell (Transaktionales Modell)

- **Primäre Bewertung:** Allgemeine Situationsbewertung. Ist sie positiv, negativ oder total egal?
- **Sekundäre Bewertung:** Sind Ressourcen vorhanden, um die Situation erfolgreich zu bewältigen?
- **Bewältigungsstrategien (Coping):** Aktiver Umgang mit der Situation - entweder durch gezielte Problemlösung (problemorientiertes Coping) oder Änderung der Gefühle (emotionsorientiertes Coping)
- **Neubewertung:** Mit allen nun vorhandenen Informationen – wie wird die Situation neu eingeschätzt?

➡ Es ist niemals die Situation, die Stress auslöst, sondern immer nur die eigene Bewertung.



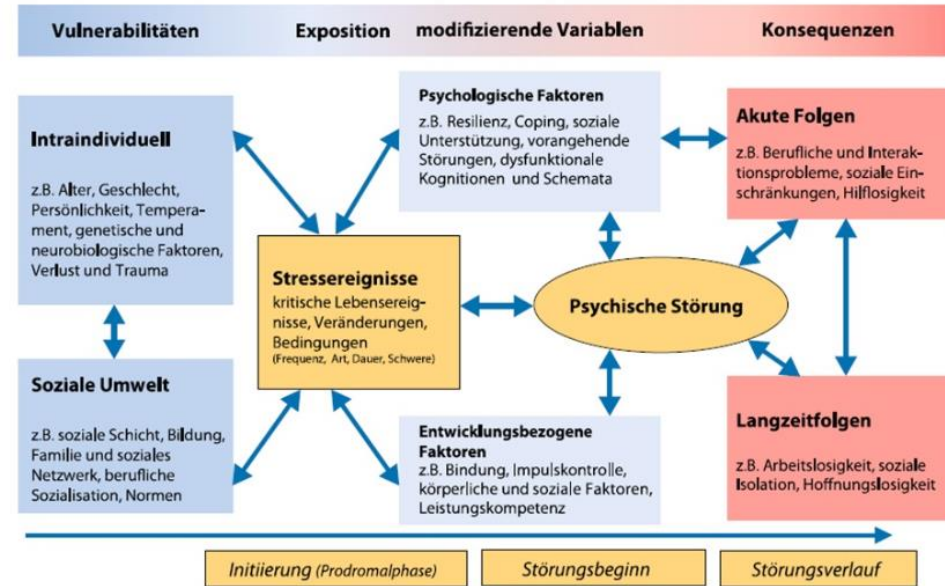
2. Stress & Organismus

Biopsychosoziale Stressmodell (Vulnerabilitäts-Stressmodell)

- **Vulnerabilitäten (Anfälligkeiten):** Individuelle biologische, genetische oder psychologische Faktoren (z.B. Persönlichkeit, genetische Veranlagung) erhöhen die Wahrscheinlichkeit für eine psychische Erkrankung
- **Stressoren (Belastungen):** Kritische Lebensereignisse oder anhaltender Stress (z.B. Jobverlust, soziale Konflikte) können psychische Probleme auslösen oder verstärken
- **Modifizierende Variablen:** Schutzfaktoren (z.B. soziale Unterstützung) können das Risiko einer Erkrankung senken.



Folgen: Wenn Stress die Bewältigungsfähigkeit übersteigt und Vulnerabilitäten hoch sind, kann eine psychische Störung entstehen!



3. Auswirkungen von Stress auf Beziehungen

Stress ist unvermeidbar, aber wie ein Paar damit umgeht, entscheidet über die Beziehung. Eine gute Balance aus Kommunikation, Verständnis und gemeinsamer Stressbewältigung kann Beziehungen trotz Belastungen stärken. Zu den typischen Auswirkungen zählen:

- Emotionale Distanz (Rückzug oder gereizte Stimmung)
- Schlechte Kommunikation (Missverständnisse und Konflikte)
- Unterschiedliche Stressbewältigung (einer will reden, der andere zieht sich zurück)
- Geringe Intimität und Wertschätzung (Partner fühlen sich nicht gesehen oder geschätzt)
- Langfristige Belastungen & Beziehungsprobleme (Entfremdung, Trennung, Teufelskreis)

4. Stressbewältigung in Partnerschaften

Ein wichtiger erster Schritt ist, sich bewusst zu machen, dass Stress nicht persönlich gemeint ist. Wenn mein Partner gestresst ist, heißt das nicht automatisch, dass er mich weniger liebt oder respektiert – es bedeutet nur, dass er gerade überlastet ist.

- Stress als gemeinsames Thema erkennen (nicht gegeneinander, sondern miteinander arbeiten)
- Kommunikation verbessern (Ich-Botschaften, offene Gespräche, aktives Zuhören)
- Gemeinsame Rituale und Entspannungszeiten einführen (Paar-Zeiten einplanen)
- Unterschiedliche Bewältigungsstrategien respektieren (Kompromisse finden)
- Unterstützung und Wertschätzung zeigen (Alltagsaufgabe fair verteilen und Grenzen setzen)
- Konflikte konstruktiv lösen (Lösungssuche statt Schuldzuweisungen)

4. Stressbewältigung in der Partnerschaft

Wie funktioniert ein aktiver Stressabbau?

- Zeit- und Selbstmanagement optimieren (Pufferzeiten, To-Do-Listen, Zeitfresser identifizieren)
- Mentale Stärke trainieren (Vorteile herausfinden, Reflexionsräume schaffen)
- Psychohygiene in den Alltag integrieren (Tagebuch, Grübelstuhl, Austausch)
- Achtsamkeit praktizieren (Atemübungen, Hier-und-Jetzt erproben, Sinnes-Spaziergang)
- Emotionen regulieren statt kontrollieren (Trigger erkennen, Gefühle beobachten, reflektieren)
- Körper fit halten (Pausen einlegen, Bewegen, Schlaf)

5. Beispiel aus der Praxis

Lisa und Tom sind seit acht Jahren ein Paar und leben gemeinsam in einer Großstadt. Lisa arbeitet als Projektmanagerin in einem großen Unternehmen und ist mit hoher Verantwortung und ständigem Termindruck konfrontiert. Tom ist selbstständiger Architekt und kämpft mit der Unvorhersehbarkeit seiner Aufträge und finanziellen Unsicherheiten. Beide lieben sich, doch in den letzten Monaten hat sich ihre Beziehung spürbar verändert.

Eines Abends eskaliert ein Gespräch: Lisa fühlt sich von Tom unverstanden und wirft ihm vor, sich gehen zu lassen. Tom reagiert gereizt und sagt, dass Lisa nie Zeit für ihn habe und nur noch für die Arbeit lebe. Beide gehen wütend auseinander und schlafen getrennt.



Hat der Vortrag euer Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voiiio vorbei. Hier gibt es weitere Termine für das erste Halbjahr zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“.

Auf voiiio biete ich weiteren interessante Vorträge an und stehe darüber hinaus als Expertin für Paarberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonnieren Sie gerne die Vortragsreihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voiiio und melden Sie sich gerne zu den nächsten Terminen an.

Am 21.05.2025 halte ich den nächsten Vortrag zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – Liebe im Wandel des Lebens“



Stressbewältigung: Gemeinsam stark gegen externe Belastungen mit Monika Stepan

In einem Alltag voller Anforderungen, Verpflichtungen und Erwartungen kann Stress Beziehungen auf die Probe stellen. Doch Stress muss nicht trennen - er kann verbinden. Erfahren Sie, wie offene Kommunikation, Verständnis und Bewältigungsstrategien nicht nur Stress reduzieren, sondern Ihre Partnerschaft stärken.

🔄 Deutsch

🇩🇪 Deutsch*

Do, 13. Mär 19:30 – 20:30 Uhr

Platz sichern



Umgang mit Untreue und Vertrauen wiedergewinnen mit Tim Nik

Der Vortrag behandelt die emotionalen Folgen von Untreue und erste Schritte zur Verarbeitung. Er zeigt auf, wie Sie als Paar respektvoll kommunizieren, Konflikte lösen und Klarheit schaffen können. Zudem werden konkrete Strategien vorgestellt, um das Vertrauen wieder aufzubauen und die Beziehung zu stabilisieren.

🔄 Deutsch

🇩🇪 Deutsch*

Di, 15. Apr 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern



Liebe im Wandel des Lebens mit Monika Stepan

Ob frisch verliebt, im Familienchaos oder in einer langjährigen Beziehung – erfahren Sie, wie Liebe in jeder Lebensphase Erfüllung finden kann. Partnerschaften entwickeln sich, und Veränderungen können als Chance genutzt werden. Mit praktischen Tipps lernen Sie, Vertrauen, Intimität und gemeinsame Ziele zu stärken.

🔄 Deutsch

🇩🇪 Deutsch*

Mi, 21. Mai 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern



6. Q&A - Eure Fragen zum Vortrag

Stellt eure Fragen bitte über den Chat.



Chatfeld

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!