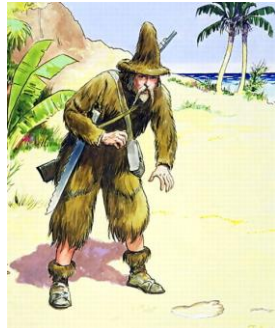


Thema Stress

Wenn ein Mensch sagt, dass er gestresst sei, meint er, dass ihn die ganze Lebenssituation belastet.
Doch: Stress ist lebensnotwendig, er erhält uns am Leben!

Episode aus der Geschichte von Robinson Crusoe



<http://www.1st-art-gallery.com/thumbnail/190184/1/Robinson-Crusoe,-From-Peeps-Into-The-Past,-Published-C.1900.jpg>

„Eines Tages, da ich gegen Mittag zu meinem Boot ging, gewahrte ich zu meiner größten Bestürzung am Strand den Abdruck eines menschlichen Fußes. Ich stand da, wie vom Donner gerührt, oder als hätte ich ein Gespenst gesehen. Ich horchte, blickte mich um, aber es war nichts zu hören noch zu sehen ... Ich trat wieder näher, um zu sehen, ob noch andere Spuren dabei wären und um zu prüfen, ob ich mir das nicht alles eingebildet hätte. Aber für Einbildungen war nicht Raum, denn da war der Fußtritt ganz deutlich, Zehen, Ferse und alles Übrige. Wie der Mensch hierher kam, wusste ich nicht und konnte ich mir nicht im Entferntesten vorstellen. Mit unzähligen durcheinander wirbelnden Gedanken, wie ein vollkommen verwirrter Mensch, ja außer mir selber kam ich heim zu meiner Festung, ohne dass ich wie gesagt den Boden unter meinen Füßen gespürt hätte. ... noch nie war ein gejagter Hase schneller in seinem Versteck, noch ein Fuchs schneller in seinen Bau geflohen als ich in meinen Unterschlupf. ...“ aus: DEFOE, DANIEL, Robinson Crusoe, Verlag Überreuter, Wien 1970, S. 142/143

Reaktionsphasen & Situation:

Reize, welche Stress auslösen, werden als Stressfaktoren oder Stressoren bezeichnet.

- Bsp. für Stressoren:

