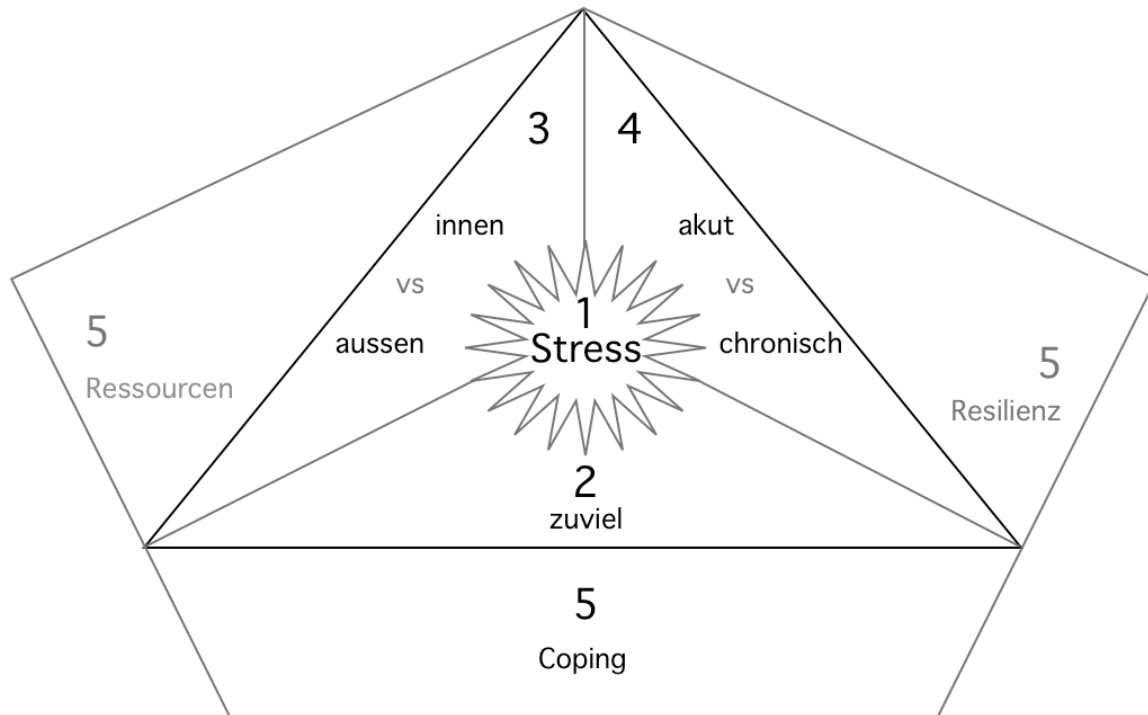


Stress im Überblick:

Das Fünf-Dimensionen-Modell



- 1: Begriff** meist Distress gemeint, keine ICD-10-Diagnose (Z73), Begriff Hans Selye ab 1930er, „Burnout“ als Teilmenge
- 2: Inhalt** somatische, emotionale, kognitive Überlastung, Homöostase (Cannon 1929) gestört, cf. Modell* „Stress-Ei“
- 3: Wechselwirkung** Locus of Control-Thematik: Auswirkungen von Stressoren, Verantwortlichkeiten, cf. Modell* „Stress-Kreise“
- 4: Zeitraum** kritische Chronifizierung, „Normalität“ im schädigenden Bereich, „Daily Hassles“, cf. Modell* „Stress-Spur“
- 5: Umgang** Coping-Strategien: Basis individuelle Resilienz sowie innere und äussere Ressourcen, cf. Modell* „Stress-Schiff“

* Arbeitsmodelle aus der klinischen Praxis: Download als PDF ab Website