

## Parallelveranstaltung Nr. 2

# ***stressfit* – Ein Präventionsprogramm zum konstruktiven Umgang mit individuellem Stress**

von **Corina A. Merz**

*Obwohl Stress häufig durch betriebliche Gegebenheiten verursacht wird, kann jede Person mit Hilfe individueller Stressbewältigungskompetenzen diesen Herausforderungen entgegentreten. Die Stärkung dieser Kompetenzen ist das Ziel von Stressfit.*

### **Problemstellung**

Immer mehr Personen berichten von einem erhöhten Stressniveau. Stress ist eine der Hauptursachen für negative körperliche, psychische und verhaltensbasierte Konsequenzen, wie zum Beispiel muskuläre Verspannungen, Depression oder ein erhöhter Konsum von Alkohol oder Betäubungsmitteln. Auf der Grundlage dieser Tatsachen erscheint es immer wichtiger, dass Individuen über ausreichende Kompetenzen verfügen, Alltagsstress zu reduzieren.

### ***stressfit***

*stressfit* ist ein wissenschaftlich erprobtes Stresspräventionsprogramm der Universität Zürich, welches von Prof. Dr. Guy Bodenmann und seinen Mitarbeitenden aufgrund jahrelanger eigener und internationaler Forschung entwickelt wurde. Es beruht auf dem transaktionalen Stressansatz und seinen Weiterentwicklungen und basiert auf den neusten theoretischen und empirischen Wissensstand. Der transaktionale Stressansatz geht davon aus, dass die Wahrnehmung von Stress durch eine Interaktion zwischen den Anforderungen der Umwelt und den Bewältigungskompetenzen einer Person entsteht. *stressfit* dient der Förderung der Gesundheit, des beruflichen und persönlichen Leistungsniveaus und gesunder sozialer Beziehungen, indem individuelle Bewältigungskompetenzen im Umgang mit Stress gefördert werden. Konkret werden folgende Aspekte einer effizienten Stressbewältigung gestärkt:

- angemessene Wahrnehmung der Belastungssituation und deren Anforderungsprofil
- Vermeidung von unnötigem Stress
- Kompetenter Umgang mit Belastungen, welche sich nicht vermeiden lassen
- Matching zwischen Situationsprofil und Bewältigungsprofil
- Pflege des hedonistischen Repertoires (z.B. Freizeitaktivitäten ausüben)
- Nutzung sozialer Ressourcen, insbesondere der Partnerschaft

## **Formate von *stressfit***

*stressfit* liegt sowohl als interaktive DVD als auch im Kursformat vor.

Die DVD *stressfit - Stark gegen Stress* (Fr. 58.–) enthält Informationen zum konstruktiven Umgang mit individuellem Stress und ist abwechslungsreich sowie didaktisch ansprechend gestaltet. Mit Hilfe einer Vielzahl von Selbsttests, theoretischen Inputs und von praktischen Übungen liefert die DVD eine gute Basis, um wichtige Kompetenzen im persönlichen Umgang mit Stress zu stärken. Wissenschaftlich fundierte, anschaulich aufbereitete Informationen zu Stress werden aufgezeigt. Behandelt werden die Definition von Stress, Massnahmen zur Reduktion von individuellem Stress und ein Problemlöseschema, welches in jeder Alltagssituation angewendet werden kann.

Das *stressfit* Kursangebot beinhaltet massgeschneiderte Trainings und individualisierte Übungstage für Einzelpersonen, Firmen und Gruppen. Die *stressfit* Kurse werden von speziell ausgebildeten Trainer/innen geleitet. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: [www.stressfit.ch](http://www.stressfit.ch)

Dr. des. Corina A. Merz  
Universität Zürich  
Psychologisches Institut  
Klinische Psychologie  
Kinder/Jugendliche & Paare/Familien  
Binzmühlestr. 14/23  
8050 Zürich  
Tel: 044 635 75 51  
E-Mail: [corina.merz@uzh.ch](mailto:corina.merz@uzh.ch)  
[www.stressfit.ch](http://www.stressfit.ch)