



Dept. Psychologie • Dr. Tine Adler



**PsyCris**

# Stress, Leistung und kognitive Einschränkungen in Extremsituationen

Bundeskongress für Notfallseelsorge München

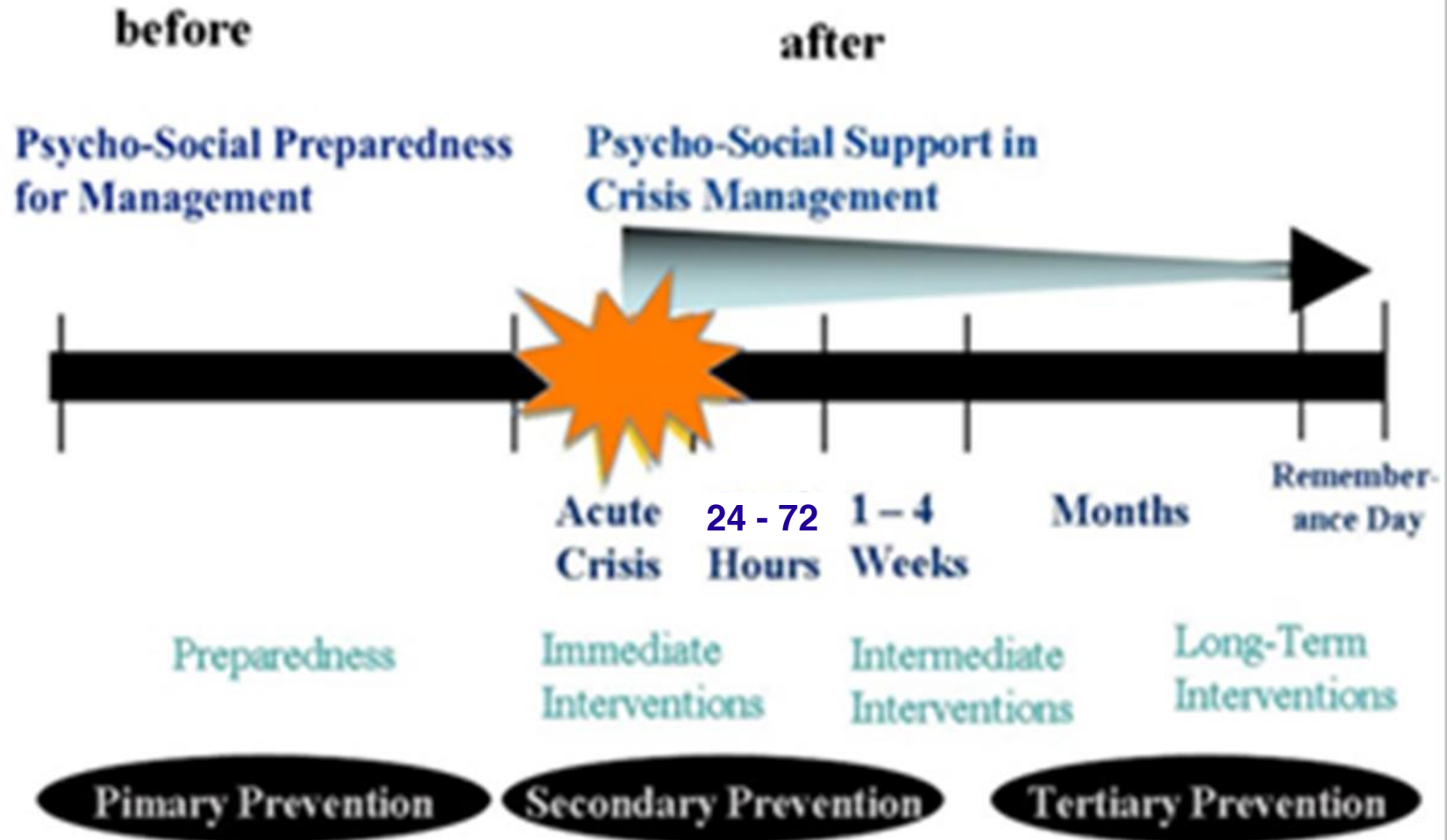
23./24.05.2014



*This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 312395.*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



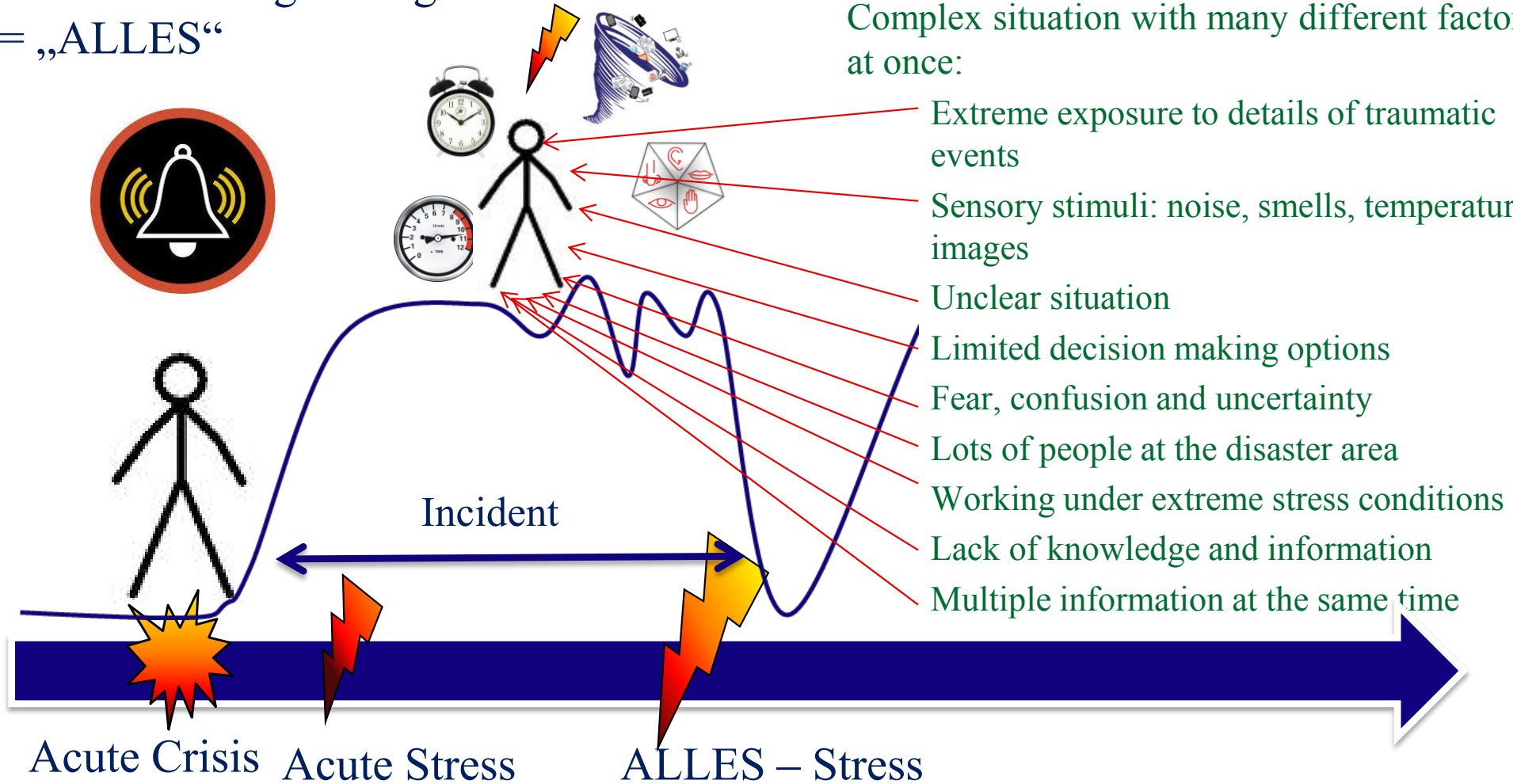


- Krisenmanager/Katastrophenschützer gehören zu den gefährdetsten Berufsgruppen für Stress, stressbedingte physische Konsequenzen und psychische Auswirkungen wie PTBS und Burnout (Murphy et al., 1999, Krüsmann & Butollo, 2008, Wagner et al., 2001, Beerlage et al., 2008)
- Neben traumatischen Stressoren (z.B. der Konfrontation mit Verletzten, Toten oder ihren Angehörigen) stellen tätigkeitsabhängige (z.B. große Verantwortung, Rollenkonflikte) und organisationsstrukturelle Stressoren (z.B. Führungskonflikte, Qualität von Arbeitsbeziehungen, Organisationskultur) eine Bedrohung für die physische und psychische Gesundheit von Krisenmanagement- und Notfallpersonal dar. (Monroe, 2009, Brown & Campbell, 1991).



All at once long-lasting extreme stress  
= „ALLES“

Complex situation with many different factors all at once:



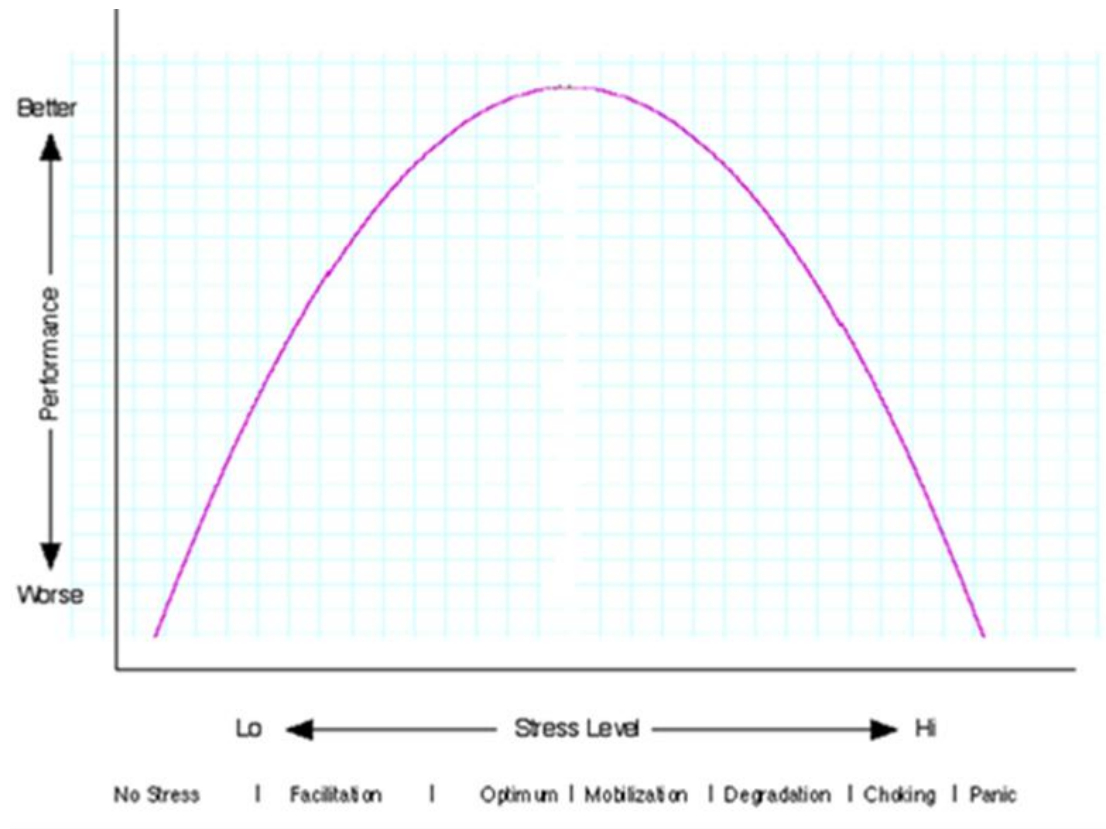


Abbildung 1: Zuordnung unterschiedlicher Stressphasen zu der Stress-Leistungs-Funktion (Bourne Jr. & Yaroush, 2003)



- 1. Stufe: „Facilitation“: leichtes Ansteigen der Stressintensität mit Leistungssteigerung
- 2. Stufe: „Optimum“: bezüglich der Leistung optimales Stresslevel für jeweiliges Individuum und jeweilige Aufgabe
- 3. Stufe: „Mobilization“: hohe Motivation und Anstrengung gleichen negative Wirkung von Stress aus -> Leistung konstant
- 4. Stufe: „Degradation“: Anstrengungen können Stress nicht mehr ausgleichen -> Abfall der kognitiven Leistung
- 5. Stufe: „Choking“: automatisierte, unbewusste Verhaltens- und Denkweisen werden neu durchdacht und langsam ausgeführt -> fast vollständiger Ausfall der kognitiven Leistung
- 6. Stufe: „Panic“: Denkprozesse auf ein Minimum beschränkt, Individuum handelt mit Hilfe seiner Instinkte -> vollständiger Ausfall der kognitiven Leistung



- Tunnelhypothese (verbreitetste Theorie):
  - Verengte Aufmerksamkeitsspanne in Stresssituationen -> selektive Aufmerksamkeit auf Reize gerichtet, die das Individuum als bedeutsam (für die bestehende Aufgabe/Herausforderung) einschätzt
- Kapazitäts-Ressourcen-Theorie:
  - Aufmerksamkeit in Stresssituationen fokussiert auf am leichtesten zugängliche (z.B. aufgrund von Vorerfahrung) Reize
- Theorie der Gedankenunterdrückung:
  - Aufmerksamkeit in Stresssituationen fokussiert auf Reize, die das Individuum zu unterdrücken versucht.



- Einflüsse von Stress auf das Treffen von Entscheidungen (Keinan, 1987):
  - Vorschneller Abschluss der Entscheidung
  - Unsystematische Erwägung von Alternativen
  - Zeitliche Verengung: zu schnelle Erwägung von Alternativen mit dem (unbewussten) Ziel sich durch eine schnelle Entscheidung Erleichterung zu verschaffen
- Hypervigilanz (Janis & Mann, 1977): Zustand geprägt von desorganisiert und ziellos ablaufenden Aufmerksamkeitsprozessen, schneller Aufmerksamkeitsverschiebung und Verringerung der Qualität und Quantität der berücksichtigten Alternativstrategien





**PsyCris**

## Kontakt



LMU Tine Adler (Coordinator)  
[christine.adler@psy.lmu.de](mailto:christine.adler@psy.lmu.de)

GSP Leon Kraus (Projektleiter)  
[leon.kraus@education.lu](mailto:leon.kraus@education.lu)

ISI Bettina Brunner (Mitarbeiterin)  
[bettina.brunner@insight.co.at](mailto:bettina.brunner@insight.co.at)

[www.psycris.eu](http://www.psycris.eu)

[www.psy.lmu.de/psycris](http://www.psy.lmu.de/psycris)