Abstract zur Diplomarbeit

„Keep calm and carry on! “ Aber wie?
Selbstregulation in akuten Stresssituationen

Rahel Keller, RS 23 – 26B, Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäter:in HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Rettungsdienst Emmental-Oberaargau, Region Emme

Einleitung

Im Rettungsdienst erfordern akute Stresssituationen nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch Selbstregulation, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit. Die Fähigkeit, trotz Stress ruhig und handlungsfähig zu bleiben, ist entscheidend für den Einsatzverlauf und die Patientenversorgung. Die gezielte Steuerung von Gedanken spielt dabei eine zentrale Rolle.

Ziele und Fragestellung

Ziel der Arbeit ist es, die individuellen Reaktionen auf Stress besser zu verstehen. Im Fokus steht die Frage, inwiefern sich die Reaktionen bewusst wahrnehmen und beeinflussen lassen.

- Welche Reaktionen löst Stress in unserem Körper aus?
- Welche Anteile der Selbstregulation in akuten Stresssituationen laufen bewusst ab und welche werden unbewusst gesteuert?
- Wie können mentale Stärke und eine hohe Resilienz gefördert werden?
- Durch welche Methoden kann eine bewusste Steuerung der Stressreaktion erlernt und gestärkt werden?

Methodik / Material

Für diese Arbeit wurde bei der Literaturrecherche darauf geachtet, Quellen mit einem klaren Bezug zur Akutmedizin und sofern vorhanden, speziell zum Rettungsdienst zu berücksichtigen. Für die Literaturrecherche wurden die Suchplattformen Google, Google Scholar sowie das wissenschaftliche Datenportal Swissconsortium genutzt.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Stress entsteht nicht allein durch äussere Reize, sondern vor allem durch die persönliche Bewertung der Situation. Der präfrontale Kortex kann die Aktivität der Amygdala regulieren. Dies bedeutet, dass Menschen in der Lage sind, ihre Stressreaktionen bewusst zu beeinflussen. Selbstregulation ist keine einmalige Technik, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Durch gezielte Strategien und mentale Vorbereitung können Rettungskräfte ihre Stressreaktionen bewusst steuern, wodurch die Patientensicherheit, die eigene Handlungsfähigkeit und die langfristige Belastbarkeit gestärkt werden.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Diese Arbeit soll zur Reflexion anregen: Wann gerate ich unter Stress? Welche Signale sendet mir mein Körper in solchen Situationen? Welche Strategien helfen mir, die Kontrolle zurückzugewinnen?
Die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist der erste Schritt, um Stressreaktionen nicht nur hinzunehmen, sondern gezielt zu steuern. Wer in der Lage ist, innezuhalten und die Bewertung der Situation zu überprüfen, bleibt auch unter Druck handlungsfähig, ruhig und entscheidungskompetent.