

**Gothaer**

**Wir machen das.**

# Stress erkennen und bewältigen



# Inhalt

		Seite
	Vorwort	3
1	Was ist Stress?	4
2	Die Stressreaktion – ein genetisches Programm der Menschheit	6
3	Stresssignale wahrnehmen lernen	16
4	Erfolgreich Stress reduzieren lernen	22
5	Auch der Kopf ist wichtig	34
6	Zufriedenheits- und Belohnungserlebnisse als Ausgleich schaffen	40
7	Stress-Balance im Arbeitsalltag	42
8	Anhang	44
	Über den Autor und Impressum	47

# Vorwort

Der Begriff „Stress“ ist heute zu einem modischen Allerweltswort geworden. Viele Menschen benutzen ihn gerne und oft, um auszudrücken, dass sie unter Druck stehen, sich bedroht oder überfordert fühlen. Mit ihm werden die vielen kleinen, aber quälenden Alltagsbelastungen wie Terminhetze, Verkehrsdichte, Berufs- oder privater Ärger bezeichnet, denen jeder heutzutage ausgesetzt ist. Mittlerweile ist Stress nicht mehr vorwiegend in den Chefetagen zu Hause, sondern in allen Berufs- und Altersgruppen: Kinder leiden unter Schulstress, Studenten unter Prüfungsstress, Frauen unter Hausfrauen- oder Doppelbelastungsstress und Arbeitnehmer unter Arbeits- oder Arbeitsplatzverluststress. Wir alle sind gleichermaßen Gefangene einer offenbar unvermeidlichen und ständig steigenden Stresslawine, die von den

genannten kleinen Belastungen bis zum Megastress einschneidender Lebensereignisse wie zu Verlusten, Trennungen, Unfällen oder Kündigungen reicht. Diese Broschüre soll Sie rund um das Thema Stress informieren, soll Ihren Blick für Anzeichen von Stress schärfen und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, aus der Stressspirale zu entkommen. Ich wünsche Ihnen viel Geduld und Durchhaltevermögen auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, Gesundheit und Wohlbefinden. Gehen Sie in kleinen Schritten, fangen Sie gleich damit an.

Ihr



Dr. Gerd Helmer

# 1 Was ist Stress?

Bereits ein Blick in die Entstehungsgeschichte des altfranzösischen Wortes „Stress“ kann zeigen, dass er schon immer in Verbindung mit Phänomenen wie Druck und Belastung stand. Wie der austrokanadische Stresspionier Hans Selye herausfand, wurde er von englischen Physikern als Begriff in der Materialprüfung verwendet, in welcher die Verzerrung oder Verbiegung eines Materials unter Druckbelastung zum Ausdruck kam. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg benutzten ihn auch Biologen und Mediziner zur Bezeichnung all jener Belastungsfaktoren, die auf einen lebendigen Organismus einwirken und dort

eine sogenannte unspezifische Anpassungsreaktion hervorrufen können. Selye nannte diese überlebenswichtige Reaktion „Stressreaktion“ und es ist zweifellos sein Verdienst, neben den grundsätzlich positiven Aspekten dieser Reaktion auch ihre Gefahren und Risiken aufgezeigt zu haben.

Während Selye jedoch vorwiegend objektive äußere Belastungsfaktoren und Lebensumstände als sogenannte „Stressoren“ bezeichnete, konnte einige Jahre später die Forschungsgruppe um den kalifornischen Psychologen Richard S. Lazarus belegen, dass es



beim Stress nicht allein darauf ankommt, wie die Dinge und Situationen objektiv sind, sondern darauf, wie wir Menschen sie subjektiv einschätzen und mit ihnen umgehen.

Je nachdem, wie wir also vor dem Hintergrund unserer Persönlichkeit mit unseren vergangenen Erfahrungen und Denkmustern äußere oder innere Anforderungen als bedrohlich und schädigend interpretieren, bringen wir unsere Stressreaktion automatisch in Gang. Dabei hängt die Bedrohlichkeitseinschätzung im Wesentlichen von den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten ab: Halten wir sie für nicht ausreichend oder wirkungslos, dann steigt der Stresspegel; erscheinen sie jedoch als erfolgreich und praktisch bewährt, kommt es zu einer Erregungsdämpfung und Stärkung des Selbstbewusstseins. Begegnen Sie beispielsweise spätnachts auf dunkler Straße einem Menschen, der Gewalt anwenden will, so ist Ihre Stressreaktion davon abhängig, wie Sie

Ihre Selbstbehauptungs-, Verteidigungs- oder Fluchtmöglichkeiten einschätzen. Fällt Ihre Bewertung positiv aus, weil Sie glauben, gut kämpfen oder weglaufen zu können, so bleibt der Stress im angemessenen Rahmen und vergeht, sobald die Situation bewältigt ist. Fühlen Sie sich jedoch wehr- und hilflos, so steigert sich diese Reaktion bis zur Panik oder schockartigen Starre. Wie sehr vor allem die innere psychische Verfassung beim Stress eine Rolle spielt, zeigen die vielen objektiv harmlosen Situationen, die für eine immer größer werdende Zahl von Menschen zu Stressoren werden: etwa in Tunneln oder U-Bahnen, Aufzügen, Kaufhäusern, auf Autobahnen oder freien Plätzen. In der Konfrontation mit ihnen empfinden viele Personen scheinbar „sinnlose“ Gefühle von Angst und Beklemmung, so dass der berühmte Satz des alten griechischen Stoikers Epiktet, dass „nicht die Dinge selbst den Menschen beunruhigen, sondern die Vorstellungen, die er sich von ihnen macht“, durchaus noch seine Berechtigung hat.

## 2 Die Stressreaktion – ein genetisches Programm der Menschheit

So sehr Stress auch die „Krankheit der Gegenwart“ genannt wird und in seinem Entstehen höchst individuell ist, so sehr ist er aber auch ein allgemeines Erbgut der Menschheit mit immer gleichem Reaktionsablauf. Während eine Stresssituation (Stressor), die eine Stressreaktion auslöst, beliebig sein kann, so läuft die normale Stressreaktion völlig unabhängig vom auslösenden Stressor oder vom menschlichen Typus

nach festen, genetisch einprogrammierten Phasen ab. Man kann also ohne Übertreibung feststellen, dass unsere urzeitlichen Artgenossen trotz andersartiger Stressoren den gleichen Stressablauf erlebt haben wie wir – allerdings mit weniger krankmachenden Folgeerscheinungen.



## 2.1 Phasen der Stressreaktion



Stellen wir uns einmal einen Urzeitmenschen vor, der sich nach der Jagd am Waldrand ausruht. Plötzlich hört er, wie es hinter ihm im schwer einsehbaren Gebüsch knackt. Falls er das als gefährlich einschätzt, schaltet der Organismus reflexartig sein Notfallprogramm ein, das höchste Kampf- und Fluchtbereitschaft ermöglicht und im Einzelnen so abläuft:

- **Orientierungsphase**

Über Sinnesorgane oder auch über Gedanken und Vorstellungen wird ein Reiz an das Zwischenhirn übermittelt. Dort wird blitzschnell entschieden, ob dieser Reiz lebensbedrohlichen Charakter hat. Wenn ja, kommt es zur

- **Alarmphase**

Über bestimmte Botenstoffe läuft ein Impuls zum limbischen System, das wiederum Signale zum Hirnstamm (Formatio reticularis) sendet, die die Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft erhöhen. Gleichzeitig wird über die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) die Kaskade der Stresshormone eingeleitet, die wiederum das vegetative Nervensystem in Anschlag bringen.

- **Anpassungs- und Widerstandsphase**

Nach einer kurzen „Schrecksekunde“, die man als ein vagotones „Atemholen“ des Organismus bezeichnen kann, werden über die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol umgehend alle verfügbaren Kräfte mobilisiert und gleichzeitig alle nicht unbedingt überlebensnotwendigen Organfunktionen heruntergeschaltet.

Jetzt ist der ganze Organismus optimal kampfbereit oder fluchtbereit: Es steht genügend Energie in Form von Blutzucker und Fettsäuren zur Verfügung, die Skelett- und Gefäßmuskulatur sind angespannt, der Blutdruck und die Blutgerinnung erhöht und die Puls- und Atemfrequenz hochgefahren. Solange die Bedrohungssituation andauert, läuft der Körper auf Hochtouren. Dies ändert sich erst, wenn die Gefahr vorüber ist und wieder umgeschaltet werden kann auf die

- **Erholungsphase**

Nun kann sich der Organismus wieder regenerieren und neue Kräfte sammeln. Falls die Stresssituation vom Individuum zufriedenstellend bewältigt wurde, hat diese Phase einen sehr wohligen und das Selbstwertgefühl stärkenden Charakter. Ist jedoch nach Dauerstress eine Erschöpfung eingetreten, bevor die Situation gelöst werden konnte, dann gleicht sie eher einer unangenehmen Erschöpfung oder Niederlage.

## 2.2 Der moderne Mensch und die Stressreaktion

Betrachtet man nun diese Stadien der Stressreaktion hinsichtlich ihrer unterschiedlichen Bedeutung für den Steinzeit- und den modernen Menschen, so kann man feststellen, dass es heute kaum noch lebensbedrohliche Stressoren wie wilde Tiere oder feindliche Überfälle gibt. Dafür existiert aber eine Unzahl von subtilen Alltags-„Bedrohungen“ und psychischen Belastungen. Darüber hinaus gestatten es die zivilisierten Verhältnisse in Beruf und Gesellschaft kaum noch, Stressreaktionen durch physischen Kampf oder Flucht zu beenden. Oder ist es vielleicht für Sie vorstellbar, dass Sie bei Konflikten

im Büro fluchtartig Ihren Arbeitsplatz verlassen oder etwa mit der Faust kämpfen, wenn der nächtliche Lärm in der Nachbarwohnung nicht enden will? Die in der Alarmphase aktivierten Energien können heute durch früher sinnvolle Bewegungsreaktionen nicht mehr ausreichend abgebaut werden. Als Folge von gewohnheitsmäßigem „Runterschlucken“ und „Stillhalten“ entfalten die „gestauten“ Stresshormone einen regelrechten Vergiftungseffekt, der bei zu hoher Intensität und Dauer der Überforderung u. a. zu ernsthaften Erkrankungen des Herz-Kreislauf-, des Verdauungs- und Immunsystems führen kann.

## 2.3 Ausagieren von Stress ist wichtig

Empfehlenswert ist also in jedem Fall, belastenden Stresssituationen mit körperlicher Aktivität zu begegnen. Das sollte natürlich kein extremes Bewegungs- und Ausdauer-Programm sein, das seinerseits wieder Stress erzeugt, sondern ein moderat betriebener Ausdauersport. Im menschlichen Körper überwachen spezielle Messfühler (Rezeptoren) ständig die Menge der ausgeschütteten Stresshormone. Steigt deren

Pegelstand zu hoch, schlagen sie Alarm und bewirken über die Bildung von Enzymen den Abbau der Stresshormone. Durch Bewegung werden zusätzliche Rezeptoren gebildet, die es ermöglichen, nach einer Belastung schneller wieder auf Entspannung und Regeneration umzuschalten. Bei Untrainierten bleiben die Stresshormone dagegen sechs- bis achtmal länger im Körper.



## 2.4 „Entgleisungen“ der Stressreaktion

Wenn Belastungen – ohne Ausagieren – zu lange, zu oft und zu heftig wirken, gerät die normale nervliche und hormonelle Regulation aus dem Takt und „entgleist“ sozusagen. Dabei unterscheidet man zwei Arten von Fehlsteuerung: erstens die aktive Variante des ständigen Angespannt- und „Auf-dem-Sprung-Seins“ (sogenannte Kampf- und Fluchtbereitschaft) und zweitens die passive Form einer übermäßigen Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit (sogenannte Schreckbereitschaft). Bei der aktiven Fehlsteuerung läuft nicht die oben beschriebene Stressreaktion ab, sondern die Anpassungs- und Widerstandsphase ist sehr verstärkt und verlängert, während die Erholung danach viel zu kurz kommt oder ganz ausfällt, weil die betroffene Person nicht mehr abschalten kann.

Im Gegensatz dazu ist die passive Fehlsteuerung durch ein „Absacken“ der Körperfunktionen gekennzeichnet: Nachlassende Herzfrequenz und Muskelspannung, Blutdruckabfall und Atemstocken können in schweren Fällen sogar zu Schock und Ohnmacht führen. Der Betroffene lebt ständig in dem Gefühl, es könnte etwas Schlimmes geschehen, dem er ausgeliefert und nicht gewachsen ist. Die Stressreaktion nimmt auch hier keinen normalen Verlauf, sondern bleibt gleichsam schon im ersten Alarmstadium (Schrecksekunde) stecken. So kommt es kaum zur Energiemobilisierung und die aktive Auseinandersetzung mit dem Stressor bleibt aus. Mit der Zeit treten diese Ohnmachts- und Versagensgefühle auch bei Bagatellproblemen immer häufiger auf.

## 2.5 Stress als Risiko- und Krankheitsfaktor

Im Zusammenhang mit erbten Anlagen (Schwachstellen des Körpers) und gewohnheitsmäßigen Risikofaktoren (zum Beispiel Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel und Übergewicht) kann ein fehlregulierter Dauerstress zu einer Reihe von gefährlichen Störungen und Krankheiten führen:

- Herz-Kreislauf-System: zum Beispiel Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall
- Verdauungssystem: zum Beispiel Gastritis und Magengeschwür, Sodbrennen, Koliken, Durchfälle
- Kopf: Spannungskopfschmerz, Migräne, Hörsturz, Tinnitus (Ohrgeräusche), erhöhter Augeninnendruck (Glaukom)
- Muskel- und Skelettsystem: chronische Verkrampfungen, Fibromyalgien (diffuse chronische Schmerzen in Muskulatur, Bindegewebe und Knochen)
- Stoffwechsel: zum Beispiel Zuckerkrankheit
- Atemsystem: übermäßig schnelle und flache Atmung (Hyperventilation), Asthma
- Immunsystem: gehäufte Infekte, aber auch Haut- und Tumorerkrankungen sowie Rheuma



## 2.6 Burnout

Mit dem Begriff „Burnout“ beschrieb 1974 der amerikanische Psychologe Herbert Freudenberger einen Zustand völliger emotionaler Erschöpfung bei Helfern im Gesundheitswesen. Ermüdung, Frustration, Hilflosigkeit und Zurückgezogenheit sind ihm zufolge das Resultat eines langen Prozesses, bei dem Arbeitsbelastung, Dauerstress und psychische Anpassung miteinander einhergehen. Beim Burnout handelt es sich nicht um ein fest umschriebenes Krankheitsbild – es stellt auch keine eigenständige psychiatrische Diagnose dar.

Es handelt sich vielmehr um ein Konglomerat verschiedener Symptome mit Überlappungen zu psychosomatischen und depressiven Störungsbildern. Untersuchungen ergaben, dass vor allem bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie zum Beispiel Streben nach Perfektion oder Höchstleistungen am Beginn des Prozesses stehen. Von den Burnout-Betroffenen wurden oft Ziele im Berufs- oder Privatleben so

unrealistisch hochgesteckt, dass sie entweder gar nicht oder nur durch unverhältnismäßigen Energieaufwand erreicht werden konnten. Und vor allem: Die Ziele entsprachen nicht wirklichen, eigenen Bedürfnissen, sondern waren fremdbestimmt und nicht authentisch. Wurden sie mit viel Aufwand erreicht, verschafften sie keine echte Befriedigung.

Doch nicht nur ständige Leistungsüberforderung kann Burnout auslösen, sondern auch Unterforderung. Wenn für Personen keine Möglichkeiten mehr bestehen, sich Leistungsanforderungen auszusetzen (zum Beispiel Arbeitslosigkeit), macht sich nach und nach ein Gefühl fortschreitenden Versagens und der Selbstunwirksamkeit breit. Von hier aus dreht sich dann die Burnout-Spirale über Erfolglosigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit weiter nach unten in die Erschöpfung und Selbstbeschuldigung.

## Wichtige Symptome des Burnout-Syndroms.\*

### Körperliche Erschöpfung

- Chronische Müdigkeit, Energiemangel
- Schlafstörungen
- Häufige Infekte
- Kopf-, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen
- Sexuelle Störungen, zum Beispiel reduzierte Libido
- Häufig vermehrter Konsum von Alkohol, Zigaretten, Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- oder Aufputschmitteln

### Geistig-mentale Erschöpfung

- Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit
- Kreativitätsverlust
- Zynismus
- Gedanken der Sinnlosigkeit

### Emotionale Erschöpfung

- Überdruß („Alles ist zu viel“)
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- Gefühl der inneren Leere
- Teilweise wechseln sich diese Gefühle mit Reizbarkeit, Ärger und Schuldzuweisungen ab

### Soziale Erschöpfung

- Sozialer Rückzug (beruflich/privat)
- Gefühl, von anderen ausgesaugt zu werden, Mitmenschen werden als Belastung empfunden
- Verständnislosigkeit für andere, Nicht-zuhören-Können
- Depersonalisation (andere Menschen, zum Beispiel Kunden oder Patienten, werden nur noch als Fall/Nummer betrachtet und behandelt)

\*Modifiziert nach G. Kaluza, „Gelassen und sicher im Stress“, Springer-Verlag.

## Unser Rat zur Burnout-Prävention.

- Lernen Sie, Ihre momentanen persönlichen Leistungsgrenzen zu akzeptieren.
- Legen Sie eine langsamere Gangart ein.
- Unterteilen Sie alltägliche Aufgaben in kleinere Abschnitte, zwischen denen ausreichende Erholungspausen platziert sind.
- Finden Sie die richtige biorhythmische Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

### 3 Stresssignale wahrnehmen lernen

Um den beschriebenen Gesundheitsgefahren vorzubeugen und eine sich aufschaukelnde Stressspirale frühzeitig zu stoppen, ist es wichtig, Signale wahrnehmen zu lernen, die mit großer Wahrscheinlichkeit auf eine Stressbelastung hinweisen. Nur wenn Sie über genügend Achtsamkeit und Selbstbeobachtung verfügen, können Sie letztlich darüber entscheiden, ob Sie zulassen, dass sich die Stressreaktion weiter aufschaukelt oder ob Sie doch lieber eingreifen möchten.

Stresssignale offenbaren sich dem wachen und geübten Auge sowohl in bestimmten Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen als auch Verhaltensweisen.

Gehen Sie zunächst einmal systematisch einen typischen Tag und dann vielleicht eine besonders stressige Woche durch. Notieren Sie sich zu jedem Punkt Ihre Beobachtungen. Wenn Sie dann die momentan wichtigsten Stresssignale in Ihrem Leben identifiziert haben, können Sie noch einen Schritt weitergehen und herausfinden, ob Ihre Signale ein typisches Stressprofil ergeben.

### Stellen Sie sich fünf selbstdiagnostische Fragen.

- Welche Situationen lösen bei mir regelmäßig körperliche Reaktionen wie Magenschmerzen, Schweißausbrüche, Muskelverspannungen, Herzrasen, „unerklärliche“ Erschöpfung, Kurzatmigkeit oder „Zornesadern“ aus?
- Was verursacht intensive negative Gefühle bei mir – etwa Ärger, Angst, Niedergeschlagenheit oder das Gefühl, überwältigt zu werden und hilflos zu sein? Wichtig dabei ist, solche Gefühle aufzuspüren, die länger als ein paar Minuten andauern.
- Wann gehen mir negative Gedanken wie „Auch das noch“, „Das schaffe ich nicht“, „Das geht schief“, „Nichts wie weg hier“ oder „Denen zeige ich’s“ durch den Kopf?
- Habe ich Probleme mit meiner Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit? Wenn ja, bei welchen Aufgaben? Gerate ich oft „unvermittelt“ ins Grübeln oder habe ich Sorgen mit immer wiederkehrenden Themen?
- Greife ich oft nach „schnellen Stresslösern“ wie Zigaretten, Alkohol, Kaffee oder Süßigkeiten? Bin ich ständig „zwanghaft“ aktiv und lasse passive Erholungsphasen kaum zu? Was hält mich von gesunden Gewohnheiten ab – wie regelmäßigem Sport, vernünftiger Ernährung und ausgleichender Entspannung?



## 3.1 Welcher Stresstyp bin ich?

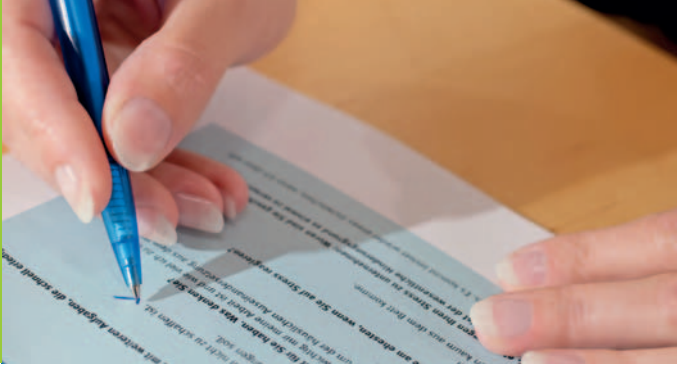
Wie ein Mensch mit seinem Stress umgeht, ist nicht schicksalhaft, sondern hängt meist von erlernten Verhaltensmustern ab, die ihren Ursprung in der Kindheit haben und im späteren Leben verstärkt werden. Ob also ein eher kämpferischer Umgang die Regel ist oder ein ängstlich-vermeidender oder sogar hilfloser, bestimmen weniger die Gene als immer wiederkehrende Lernerfahrungen mit Eltern, Vorgesetzten oder Gleichaltrigen.

Der sogenannte „**Kämpfertyp**“ bekam so bestätigt, dass es sich lohnt, schneller und aggressiver als andere zu sein, sich noch mehr anzustrengen und keine Pausen zuzulassen. Sein hoher Erfolgs- und Erwartungsdruck setzt ihn ständig unter Spannung und birgt die Gefahr der Überschätzung und Überforderung in sich. Er ist überzeugt, dies und das auch noch zu schaffen und arbeitet am liebsten auf drei Baustellen gleichzeitig.

Im Gegensatz dazu hält der „**Fluchttyp**“ sich von allem, was brenzlich und anstrengend ist, fern. Vermeiden und Abhauen hat sich für ihn meistens gelohnt, indem es ihn aus der „Schusslinie“ herausgehalten hat. Der Vermeider hält sich für weniger belastbar, als er wirklich ist, und steht so in Gefahr, immer mehr in die Unterforderung abzurutschen.

Der „**Hilflosigkeitstyp**“ hingegen lebt mit der langjährigen Lernerfahrung, dass alles Machen und Tun (sogar das Weglaufen) keinen Sinn machen. Sein Lebensmotto ist: „Ich kann ja sowieso nichts machen. Ich schaffe das nicht. Vielmehr schafft es mich.“ Er hat vor seinen Stressoren kapituliert und kann sich zu nichts mehr aufraffen. In seinem Kopf kreisen ständig Versagensgedanken und Zukunftssorgen und nicht selten leidet er an Depressionen. In der Beantwortung der auf Seite 20 folgenden fünf Fragen können Sie Ihr typisches Stressprofil ermitteln und damit die Voraussetzung dafür schaffen, genau diejenigen Anti-Stress-Strategien auszuwählen, die zu Ihrem Reaktionsmuster passen.





## Fünf Fragen für Ihr persönliches Stressprofil.

### Welche Aussage ist typisch für Sie?

- a) „Jetzt beeil Dich doch mal!“
- b) „Das schaffe ich sowieso nicht. Da lasse ich lieber die Finger von.“
- c) „Mich überrollt alles.“

### Sie haben Berge von Arbeit auf Ihrem Schreibtisch. Ihr Vorgesetzter kommt mit weiteren Aufgaben, die schnell erledigt werden sollen. Wie verhalten Sie sich?

- a) Ich arbeite das Wochenende durch, dann schaffe ich das.
- b) Ich traue mich nicht, meinem Chef zu sagen, dass das eigentlich nicht zu schaffen ist.
- c) Ich sitze vor dem Berg von Arbeit und weiß nicht, wo ich anfangen soll.

### Ihre Familie und Freunde beklagen sich, dass Sie keine Zeit für Sie haben. Was denken Sie?

- a) Ich bin ärgerlich, dass mein Umfeld nicht sieht, wie wichtig mir meine Arbeit ist und wie viel ich zu tun habe.
- b) Am besten bleibe ich noch etwas länger im Büro, um der häuslichen Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen.
- c) Ich kann es einfach niemandem recht machen.

### Welche körperlichen Symptome verspüren Sie am ehesten, wenn Sie auf Stress reagieren?

- a) Mein Puls geht hoch.
- b) Stress schlägt bei mir auf den Magen.
- c) Ich fühle mich so schlecht, dass ich kaum aus dem Bett komme.

### Sie haben schon einmal versucht, etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen: Woran sind Sie gescheitert? Wenn Sie es noch nicht versucht haben: Was ist der wesentliche Hinderungsgrund, es einmal zu versuchen?

- a) Ich habe keine Zeit.
- b) Der Aufwand für einen Kursbesuch ist zu hoch. Es kommt immer wieder etwas dazwischen, wenn ich üben will.
- c) Das bringt mir sowieso nichts.

## 3.2 Welche Stressbewältigungstechniken für welchen Stresstyp?

Wenn Sie die vorherigen Fragen überwiegend mit a) beantwortet haben und Sie ein Kämpfer sind, sind passive Entspannungsverfahren, Meditation und das Erlernen von Erholungskompetenz oberste Wahl. Als Kämpfer müssen Sie erst einmal lernen, Ruhe zu finden und Erholungspausen einzulegen. Das geht am besten mit kurzer Atemmeditation oder autogenem Training. Auch kleine Spaziergänge in der Natur sind sehr sinnvoll.

Stellt sich über vermehrte b)-Antworten heraus, dass Sie ein Vermeider sind, dann sollten Sie einerseits Ihren ängstlichen Geist mit aktiver Entspannung beruhigen lernen und sich andererseits ruhig körperlich mit moderatem Ausdauertraining oder bewegungsintensivem Yoga oder Tai-Chi fordern. Sie werden schnell feststellen, dass mehr Kraft in Ihnen steckt, als Sie vermuten, und auch eine erhöhte Pulsfrequenz keine Gefahr für Sie bedeutet.

Für den Hilflosen mit überwiegenden c)-Antworten sind passive Entspannungstechniken nicht sinnvoll, da er ohnehin schon schwer gebeugt ist. Falls Sie diesem Profil entsprechen, sollten Sie einen Therapeuten aufsuchen, mit dem Sie zunächst Ihre negativen Gedankenmuster bearbeiten und dann Schritt für Schritt zu einer realistischen Einschätzung Ihrer Fähigkeiten zurückfinden. Auch ist es gut, Bewegungsaktivitäten aufzunehmen und so wieder in Schwung zu kommen. Aber auch hier Vorsicht: Setzen Sie sich keine Leistungsziele, sondern betreiben Sie Walking, Yoga oder Tai-Chi nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel!

## 4 Erfolgreich Stress reduzieren lernen

Nachdem Sie nun erfahren haben, was Stress ist und wie man ihn bei sich erkennen kann, kommt jetzt der entscheidende Schritt der Stressreduktion. Und der beginnt mit einem Satz, den bereits der Theologe Friedrich Christoph Oetinger so formuliert hat: „Gott gebe mir den Mut, die negativen Dinge, die ich verändern kann, zu verändern, die Gelassenheit, die negativen Dinge, die ich nicht verändern kann, zu akzeptieren, und die Weisheit, zwischen beiden zu unterscheiden.“

Auf den Stress bezogen bedeutet das zu untersuchen, ob Sie an der Stresssituation etwas verändern können. Wenn ja, können Sie vielleicht die Stressdosis verringern, indem Sie einige Stressoren ausschalten, reduzieren oder gar vermeiden. Vielleicht beschäftigen Sie sich aber auch zunächst mit der Frage, wer oder was Sie daran hindert, etwas zu verändern.

Falls Sie der Überzeugung sind, überhaupt nichts verändern zu können, etwa im Falle eines Arbeitsplatzverlustes, stellt sich die Frage, wie Sie künftig mit dem wirklich nicht Veränderbaren umgehen wollen. Wollen Sie kurzfristig in der Lage sein, die Stresserregung zu drosseln und eine schnellere Erholung zu ermöglichen? Oder möchten Sie noch weiter gehen, indem Sie Ihre Einstellung zum Unabänderlichen überprüfen und verändern? Um all dies erfolgreich umsetzen zu können, gibt es eine Reihe erprobter Stressbewältigungstechniken, die sowohl kurz- als auch langfristig Hilfe bei Stress möglich machen.



## 4.1 Spannungen lösen mit progressiver Muskelrelaxation

Muskelverspannungen sind unangenehme Begleiterscheinungen aller Stressreaktionen. Deshalb haben auch die Väter der beiden bekanntesten Entspannungsverfahren autogenes Training und progressive Muskelentspannung, Johannes Heinrich Schultz und Edmund Jacobson, zunächst empfohlen, diese Verspannungen nach und nach zu reduzieren, um so das entgleiste vegetative Gleichgewicht zu harmonisieren. Während beim Kämpfer und Vermeider mehr die Skelettmuskeln angespannt sind, verkrampfen sich beim Hilflosen vorwiegend die glatten Muskeln der inneren Organe.

Für die beiden ersten Stresstypen ist daher die Muskelentspannung ein idealer Anti-Stress-Einstieg, weil sie zum einen zu einer deutlichen Abnahme aller Spannungen führt und zum anderen über Konzentra-

tionsverlagerung eine spürbare geistige Entspannung ermöglicht. Am besten probieren Sie diese einfach zu erlernende Technik in einem angenehmen und ruhigen Raum im Liegen oder in bequemer Sitzhaltung aus.

Durch die Entspannung der Hände und Arme allein lässt sich bereits eine gute Entspannung des ganzen Körpers erreichen. Zweimal am Tag durchgeführt, sorgt sie innerhalb von 14 Tagen schon für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Will man die Entspannung langfristig vertiefen und sie zu jeder Zeit anwenden können, dann empfiehlt sich die Teilnahme an einem mehrwöchigen Muskelentspannungs-Kurs. Diese Kurse sind als allgemeine Vorbeugungsmaßnahme im Rahmen der privaten Krankenversicherung nicht erstattungsfähig.

## Übung zur progressiven Muskelrelaxation.

- Spannen Sie die nachfolgend beschriebenen Muskelpartien etwa 10 Sekunden lang an – gerade so, dass Sie eine deutliche Anspannung spüren, ohne sich zu verkrampfen – und lösen Sie dann die Spannung, wobei Sie sich etwa eine halbe Minute lang auf die Empfindungen konzentrieren, die automatisch in den Muskeln entstehen.
- Ballen Sie Ihre dominante Hand zu einer Faust und konzentrieren Sie sich auf die Spannungen in Fingern, Hand und Unterarm. Nach etwa 10 Sekunden lösen Sie die Spannung wieder. Jetzt beobachten Sie lediglich die Empfindungen, die beim Loslassen entstehen, etwa ein Kribbeln oder Wärmegefühl. Wenn Sie möchten, wiederholen Sie die Übung noch einmal. Dann konzentrieren Sie sich auf Ihre andere Hand und führen die Übung in derselben Weise durch wie zuvor.
- Von den Händen und Unterarmen aus wandern Sie weiter zu Ihren beiden Oberarmen und konzentrieren sich hier auf die Vorderseiten, die Bizepsmuskeln: Spannen Sie sie, indem Sie die Unterarme mit geöffneten Händen von der Unterlage abheben und vor der Brust anwinkeln. Spüren Sie die Spannung und lassen Sie dann nach 10 Sekunden wieder los. Nehmen Sie nun wieder alle Empfindungen wahr und spüren Sie, wie die Entspannung sich ganz von allein in Ihren Armen weiter ausbreitet. Lassen Sie sich Zeit zum Genießen dieser Entspannung.
- Danach konzentrieren Sie sich auf beide Rückseiten der Oberarme, die Trizepsmuskeln: Spannen Sie sie an, indem Sie die Ellbogen durchstrecken und mit den Handrücken gegen die Unterlage drücken. Nachdem Sie wieder alle Spannungsempfindungen wahrgenommen haben, lassen Sie los und konzentrieren Sie sich auf die Entspannung in diesen Muskeln.
- Nach dieser An- und Entspannungsübung bleiben Sie noch ein paar Momente ruhig liegen oder sitzen und gehen in Gedanken noch einmal alle aufgeführten Muskelpartien durch. Beenden Sie die Übung dann, indem Sie sich ausgiebig recken, strecken und tief ein- und ausatmen.

## 4.2 Suggestive Selbstentspannung durch autogenes Training

Die beim Muskelentspannungstraining auftretenden Empfindungen der Schwere und Wärme können durch die Technik des autogenen Trainings noch weiter vertieft werden. Der Vorteil dabei ist, dass es keinerlei Muskelanspannung mehr bedarf, sondern lediglich der Kraft von Vorstellungen und suggestiven Formeln. Sie wiederholen innerlich immer wieder die gleichen formelhaften Sätze und versuchen, sich die Ihnen vertrauten Empfindungen der Schwere oder Wärme in den Armen so intensiv vorzustellen, dass dieser Zustand immer schneller eintritt.

Es ist allerdings wichtig, sich dabei nicht unter Erfolgszwang zu setzen, sondern gelassen den Entspannungsreflex der Schwere und Wärme von selbst kommen zu lassen. Denn Entspannung geschieht nur, wenn Sie sie geschehen lassen.

Obwohl Sie das autogene Training aufgrund seiner tief greifenden Wirkung auf Organismus und Geist nicht ohne Anleitung und Kontrolle durch einen erfahrenen Lehrer erlernen sollten, können Sie die folgende kleine Übung schon einmal gefahrlos ausprobieren. Mit zunehmender Geübtheit werden Sie merken, dass Sie ruhiger und entspannter werden. Sie atmen langsamer und tiefer, das Herz schlägt ruhiger und Sie können sich wieder besser konzentrieren.



### Übung zum autogenen Training.

- Wenn Sie ungestört sind und eine bequeme Liege- oder Sitzposition eingenommen haben, konzentrieren Sie sich einmal auf nichts anderes als auf Ihren rechten Arm.
- Dann wiederholen Sie innerlich mehrmals eine Formel wie „Rechter Arm ist ganz schwer“ oder auch „Rechter Arm ist angenehm schwer“. Versuchen Sie dabei, die Formel bildhaft vor Ihrem inneren Auge, zum Beispiel als Leuchtschrift, zu sehen. Sie können sich die Schwere aber auch in Bildern vorstellen, etwa dass der Arm mit seiner Eigenschwere immer tiefer in die Unterlage einsinkt oder dass er ganz mit Sand oder Blei gefüllt ist.
- Suchen Sie sich ein für Sie passendes Bild aus, konzentrieren Sie sich bei sechs- bis achtmaliger Formelwiederholung etwa drei Minuten darauf und beenden Sie dann die Übung durch aktives Zurücknehmen (nicht vor dem Einschlafen!).
- Wenn der angestrebte Schwerezustand im rechten Arm immer leichter auftritt, können Sie die Übung auf die Formel „Beide Arme sind ganz schwer“ ausdehnen.

## 4.3 Den Atem beobachten

Bereits die alten Inder und Chinesen wussten, dass die Eigenbeobachtung des Atemrhythmus beruhigend auf den Organismus wirkt. Eine einfache, aber zugleich sehr wirkungsvolle Art, sich dem Atem zuzuwenden, ist das absichtslose Beobachten der Atembewegung. Konzentrieren Sie sich einmal darauf, wie der Atem ganz von allein kommt und geht, wie sich der Körper dabei füllt und wieder leert.

Spüren Sie den kühlen Hauch beim Einströmen durch die Nasenlöcher und „schauen“ Sie dem sanftem Heben und Senken der Bauchdecke im Rhythmus des Atems zu. Bei der Übung geht es lediglich darum, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu lenken und dort verweilen zu lassen.

### Beobachtung des Atemrhythmus.

- Legen Sie Ihre beiden Hände so auf den Bauch, dass sich im ausgeatmeten Zustand beide Mittelfinger berühren.
- Beim Einatmen entfernen sich die Mittelfinger voneinander, um sich dann mit dem Ausatmen wieder zu berühren.
- Bleiben Sie im Zustand des passiven Beobachters und vermeiden Sie jede gewollte Atembewegung. Vielleicht spüren Sie dann auch immer mehr die kleine Atempause hinter der Ausatmung und warten, bis das neue Einatmen von selbst kommt und der Atemzyklus erneut beginnt.

## 4.4 Qigong – Ruhe und Kraft aus der Mitte

Die traditionelle chinesische Form, sich zu entspannen und gesund zu halten, nennt man Qigong. In China gibt es unzählige Qigong-Übungen in Ruhe oder Bewegung, die alle zum Ziel haben, durch die

Stille des Geistes die Energiekreisläufe im Körper zu harmonisieren. Vielleicht versuchen Sie einmal in Ruhe diese kleine Übung, die sich in China großer Beliebtheit erfreut.

### Goldener Seidenmantel.

- Begeben Sie sich in eine bequeme und entspannte Sitzposition, legen Sie die Arme locker auf die Armlehnen (oder Oberschenkel) und schließen Sie die Augen.
- Ihre Aufmerksamkeit wandert nun zunächst wieder zum Atem, dessen sanft wiederkehrenden Rhythmus Sie zwanglos beobachten.
- Wenn sich der Körper immer mehr entspannt und die Gedanken sich beruhigt haben, wandert die Aufmerksamkeit zum höchsten Punkt des Kopfes, den die Chinesen Baihui nennen.
- Von dort aus lassen Sie die Ruhe wie einen weichen, angenehmen Seidenumhang über beide Seiten des Kopfes nach unten ausrollen – über die Ohren, den Hals hinunter, die Schultern entlang über die Oberarme, Unterarme, Handgelenke, den Handrücken bis in die Fingerspitzen.
- Nach einer kurzen Verweildauer des Spürens gehen Sie wieder zum Baihui-Punkt zurück und lassen den goldfarbenen Umhang der Ruhe diesmal nach vorn über das Gesicht, den Hals- und Kehlbereich, die Brust, den Bauch, entlang der Beinvorderseiten bis zu den Zehenspitzen fallen.

## Goldener Seidenmantel.

(Fortsetzung von Seite 29)

- Kehren Sie nach einer Weile wieder zum Baihui zurück und lassen Sie den seidigen Ruhemantel sanft über Hinterkopf und Nacken zum Rücken hinuntersinken. Von dort aus weiter über Gesäß und Beine bis zu den Fersen und Fußsohlen.
- So eingehüllt in den wohligen-warmen Goldmantel der Ruhe, breitet sich langsam eine stille Gelassenheit aus, in der man ganz in sich ruht. Alles Äußere interessiert für einige Momente nicht mehr.
- Erst wenn Sie das Gefühl haben, genügend Ruheenergie getankt zu haben, können Sie wieder langsam Ihre Augen öffnen. Der Seidenmantel kehrt wieder in den Scheitelpunkt zurück und Sie fühlen sich ganz erfrischt und ausgeruht.



## 4.5 Entspannung durch Yoga

Neben den Chinesen haben sich auch die Inder in alter Zeit viel mit der Ruhe des Geistes beschäftigt. So finden sich unter der Vielzahl von Yoga-Übungen auch einige „Asanas“ (wie man die Yoga-Positionen nennt), die speziell eine beruhigende Wirkung auf Geist und Körper haben. Sie sind im Unterschied zu anderen relativ leicht auszuführen und können so auch von Yoga-Anfängern allein ausprobiert werden. Eine besonders wirkungsvolle Entspannungs-Asana heißt „Die kleine Schildkröte“. Sie dehnt sanft die Wirbelsäule, entspannt die Muskeln von Nacken und Rücken und lässt den Geist in tiefe Entspannung sinken. Es ist günstig, für diese Übung eine Matte als Unterlage zu benutzen. Wenn Sie unter Knieproblemen leiden, dann sollten Sie die Übung auslassen.

### Die kleine Schildkröte.

- Gleiten Sie sanft auf Ihre Knie und setzen Sie sich dann auf die Fersen. Die Füße sollten beieinanderliegen, während die Knie etwas Abstand voneinander haben.
- Beugen Sie den Oberkörper nach vorn, bis der Kopf den Boden berührt. Die Arme liegen nach hinten parallel zum Körper. Brust und Bauch ruhen entspannt zwischen den Oberschenkeln.
- Verweilen Sie nun einige Momente in dieser Position und lassen Sie mit jedem Ausatmen immer mehr Spannungen zur Unterlage abfließen. Sollte Ihnen dabei zu sehr die Stirn drücken oder das Blut zu Kopf steigen, dann legen Sie entweder Ihre Handinnenflächen unter die Stirn oder aber Sie ballen die Fäuste und legen die Stirn darauf.

## 4.6 Bewegung als Stressbremse

Neben dem Entspannungs- und Atemtraining hat sich in jüngster Zeit auch eine westliche Form des Körpertrainings als Anti-Stress-Strategie durchgesetzt. Es wurde bereits erwähnt, dass sanftes Ausdauertraining in Form von Joggen, Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen nicht nur Stresshormone abbaut, sondern auch positive biochemische Veränderungen hervorruft. Bei regelmäßigem Training werden sogenannte Neurotransmitter – Serotonin, Dopamin und Endorphine – freigesetzt, die für Euphorie und Wohlbefinden sorgen. Während Endorphine den Körper prickelnd berauschen, sorgt das Serotonin im Gehirn für gute Laune, innere Ruhe und erholsamen Schlaf.

Es ist also gleichsam Tranquilizer und Antidepressivum in einem. Das Paradox dieser „Stressmedizin“ liegt also darin, einer Belastung mit einer Belastung zu begegnen, was viele Menschen einige Überwindung kostet. Falls Sie Ihren „inneren Schweinehund“ bereits überwunden haben, so reicht es, wenn Sie etwa drei- bis viermal wöchentlich eine Beanspruchung von 30- bis 45-minütiger Dauer bei einem Trainingspuls von höchstens 180 minus Lebensalter in Jahren durchführen. Wenn Sie walken, können Sie die Trainingseinheit auf eine Stunde ausdehnen. Allerdings zählt nicht nur das systematische Ausdauertraining, sondern auch und gerade die Bewegung im Alltag.

### **Kleine Bewegungshäppchen – nicht nur für Bürositzer.**

- Stehen Sie bei Telefonaten auf und gehen Sie umher.
- Gehen Sie zu Ihren Kollegen und verzichten Sie ab und zu auf Telefon und E-Mail.
- Steigen Sie Treppen und meiden Sie den Aufzug.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, lassen Sie Ihr Auto stehen.
- Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen: Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause eine oder zwei Stationen früher aus.
- Auch ein kleiner Spaziergang während der Mittagspause verschafft schon ein dickes Plus auf dem Fitnesskonto.
- Zu Hause kann das Bewegungsprogramm nahtlos fortgesetzt werden: Geselliges und musikalisch begleitetes Putzen mit Wischen, Wedeln, Saugen oder Wienern ermöglicht wichtige und gesunde Bewegungsabläufe, die den Körper vielseitig trainieren.
- Auch die Gartenarbeit bietet ein ideales Betätigungsfeld.
- Und falls Kinder im Haushalt sind: Toben Sie doch einmal wieder mit Ihren Liebsten! Sie verbrauchen in einer halben Stunde dabei mindestens soviel Kalorien wie beim Walken.

## 5 Auch der Kopf ist wichtig

Der überwiegende Teil des alltäglichen Stresses macht vor allem geistig und psychisch zu schaffen: Drohende finanzielle Schwierigkeiten, gesundheitliche Probleme, Partnerverlust oder Scheidungsverfahren wirbeln Gedanken und Gefühle gehörig durcheinander und verdichten sich schließlich zu dicken Sorgenpaketen. Sorgen funktionieren wie Endlosbänder

im Kopf. Sie kreisen unaufhörlich und binden alle Aufmerksamkeit und Energie. Aus dieser Psychogefangenschaft, in der einen die Sorgen festhalten, können jedoch Techniken der Aufmerksamkeitskontrolle sowie der kognitiven Verhaltenstherapie herausführen.



## 5.1 Bewusstmachen negativer Gedanken und Gedankenstopptechnik

Den Teufelskreis von negativen Gedanken durch verstärkte Achtsamkeit zu durchbrechen, bedeutet, kurz innezuhalten und in eine Beobachterposition zu wechseln. So als ob Sie im Zuschauerraum sitzen und auf die Bühne Ihrer momentanen Gedanken blicken.

Gedanken von Angst oder Unsicherheit beispielsweise einmal bewusst wahrzunehmen, bringt Sie bereits einen wichtigen Schritt weiter. Denn in dieser Weise präsent zu sein, bedeutet, dass Sie akzeptieren, dass die Gedanken da sind, dass Sie sich aber nicht mit ihnen identifizieren. Sie kommen und gehen wieder und Sie blicken einfach teilnahmslos auf das Geschehen. Dabei kann es auch hilfreich sein, sich die erregenden Gedanken – etwa im Sinne eines Stresstage-

buchs – einmal selbst zu erzählen und aufzuschreiben. Dies lässt Sie quasi über oder neben dem Energiestrom stehen, statt ihm hilflos ausgeliefert zu sein. Falls Sie jedoch von quälenden Angst- oder Zwangsgedanken bedrängt werden, hat sich die Gedankenstopptechnik besonders bewährt.

Dabei kommt es darauf an, dass Sie einen Gedankengang möglichst früh abbrechen, bevor er sich voll entfaltet hat. Sie sagen sich innerlich sofort „Stopp!“, wenn ein bedrängender Gedanke auftaucht und wenden sich bewusst einer anderen Vorstellung oder Aktivität zu, die positiv ablenkt. Sie können sich dabei auch ein rotes Stoppschild oder eine rote Schiedsrichterkarte vorstellen.

## 5.2 Rationale Selbstanalyse als Stressmanagement

Eine weitere Möglichkeit zum Entschärfen negativer Gedanken ist die rationale Bewertungsanalyse. Ihr Begründer, der amerikanische Psychologe Albert Ellis, hat in seiner Praxis die Erfahrung gemacht, dass viele Situationen und Ereignisse erst dadurch zu negativen Stressoren werden, dass sie als unangemessen bedrohlich, ärgerlich, unaushaltbar oder katastrophal bewertet werden.

Oft wird die Realität durch eine von irrationalen Glaubenssätzen verzerrte Brille wahrgenommen, so dass die Konsequenzen ebenfalls negativ ausfallen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, Sie haben im Büro beiläufig mitbekommen, dass Kritik an Ihrer Arbeit geäußert wurde. Plötzlich werden Sie darüber informiert, dass Sie für den nächsten Tag einen Termin bei Ihrem Chef haben. Welche Gedanken würden dann wohl in Ihrem Kopf herumschwirren? Sind es eher

stressverstärkende Glaubenssätze wie „Wenn man mich kritisiert, bedeutet das, dass ich unten durch und nichts wert bin“ bzw. „Ich wusste es ja, dass so was passiert. Ich bin eben ein Loser. Mir gelingt nichts.“ sowie „Ich hätte mich noch mehr anstrengen müssen. Irgendwie sind die anderen immer besser.“ Oder sind es eher stressdämpfende Glaubenssätze wie „Abwarten, ich habe gut gearbeitet und kenne meine Stärken. Kritik kann mich nicht erschüttern.“ bzw. „Rückschläge kommen vor. Ich werde meinen Weg trotzdem erfolgreich gehen.“, „Die anderen kochen auch nur mit Wasser.“ Falls Ihre Gedanken eher stressverstärkenden Charakter haben, ist es hilfreich, sie in einer rationalen Selbstanalyse noch genauer zu identifizieren.

### Stellen Sie sich hierzu einige Fragen nach realen Fakten, vor allem:

- War die Situation wirklich so, wie ich sie erlebt und gesehen habe?  
Würden andere Beteiligte mein Erleben / meine Sichtweise teilen?
- Stimmt meine Bewertung der Situation mit der anderer überein?
- Sehe ich die Situation nur durch meine Brille oder kann ich mir die der anderen aufsetzen?
- Ist es eher gut oder schädlich für mich, wie ich die Situation erlebt oder bewertet habe?
- Hilft mir das, stabiler und ausgeglichener zu werden, oder regt es mich auf?
- Belastet es mich, indem es mich mutlos, ärgerlich oder kontaktscheu macht?
- Hilft es mir, Konflikte mit anderen konstruktiv zu lösen, oder vergrößert es sie noch?
- Enthält meine Bewertung der Situation irrationale Ideen oder Glaubenssätze?
- Glaube ich etwa, dass jemand/etwas unbedingt anders sein sollte oder müsste?
- Finde ich die Situation katastrophal, entsetzlich oder schrecklich?
- Habe ich das Gefühl, die Situation nicht aushalten zu können?  
Strafe ich mich oder andere wegen irgendwelcher Handlungen mit totaler Geringschätzung?

## 5.3 Die Umbewertung negativer irrationaler Glaubenssätze

Wenn aufgrund derartiger Fragen die reflexhaft ablaufende Kette stressverstärkender irrationaler Gedanken und Schlussfolgerungen bewusst geworden ist, besteht eine Möglichkeit, sie rational zu verändern. Dazu trägt in erster Linie die Umbewertung „unrealistischer Absolutheits- und Perfektionsansprüche“ bei, die Ellis zufolge häufig bei Menschen anzutreffen sind, die völlig unbegründet glauben,

- dass das Leben so verlaufen muss, wie sie es sich wünschen und vorstellen; dass es nur Lichtseiten geben darf und keine Schattenseiten wie Schmerzen, Krisen, Frustrationen und Enttäuschungen, denn die wären schrecklich, katastrophal und nicht auszuhalten.
- dass andere Menschen sie akzeptieren, verstehen, gut behandeln oder bewundern müssen. Ablehnung, Kritik, Ignorierung oder Zurückweisung darf nicht geschehen und wäre eine Katastrophe. Entweder fühlen sie sich dann wertlos und deprimiert oder beschuldigen andere der Dummheit.

- dass ihre Eigenschaften und Fähigkeiten perfekt und überragend sein müssen, damit sie Anerkennung bekommen; sie dürfen sich keine Fehler leisten oder Schwächen zeigen, das wäre eine Katastrophe und ein Beweis ihrer Wertlosigkeit.

Sollten Sie nun einige dieser einseitigen und irrationalen Glaubenssätze bei sich feststellen, so folgt jetzt im nächsten Lernschritt, diese Ansprüche mehr und mehr in realistischere Bahnen zu lenken. Zu lernen, sich selbst und andere als lebendige Menschen, mit positiven wie negativen Anteilen, zu sehen und zu akzeptieren. Und darüber hinaus auch, dass Widersprüche als zum Leben zugehörig akzeptiert und ertragen werden müssen. Ein Umbewertungstraining lenkt dann im nächsten Schritt die Gedanken in eine positivere Richtung, indem

- Muss- und Absolutheitssätze (immer; nie) umformuliert,
- Katastrophenvorstellungen relativiert und
- Frustrationsintoleranzen abgesenkt werden.

## 5.4 Die notwendige Veränderung des Verhaltens

Einstellungsänderungen bedürfen jedoch eines intensiven Verhaltenstrainings, damit sie sich auch im täglichen Handeln und Kommunizieren verankern können. Die wichtigste Voraussetzung für Erfolg auf diesem Wege ist, Geduld mit sich selbst zu haben. Schließlich lässt sich das komplizierte Zusammenspiel von Glaubenssätzen und Verhalten nicht einfach durch Knopfdruck umpolen. Die jetzigen Denk- und Verhaltensweisen haben sich über Jahre hinweg fest einprägen können. Deshalb bietet eine „Strategie der kleinen Schritte“ die beste Gewähr dafür, neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Versuchen Sie, jeden Tag ein kleines Stückchen „neue Einstellung“ in die Praxis umzusetzen. Mit allen anfänglichen Unsicherheiten und Barrieren.

### Die Strategie der kleinen Schritte.

- Nehmen Sie sich vor, mehr Emotionen und auch Schwächen zu zeigen.
- Gestehen Sie Fehler ein und geben Sie Perfektionsansprüche auf. Das erfordert viel Mut und positive Selbstüberzeugung.
- Tun Sie mehr und mehr das, was Sie wirklich wollen und was Ihnen im Sinne Ihrer Persönlichkeitsentwicklung guttut.
- Richten Sie sich nicht immer nach den anderen, sondern riskieren Sie auch mal Ablehnung und Zurückweisung, indem Sie Nein sagen.
- Grenzen Sie sich ab und lernen Sie, sich gegen Überforderung zu schützen. Durch einfaches Seinlassen, Aufhören und Sichbegnügen.
- Wichtig ist auch, dass Sie nicht zu vermeidende schmerzliche Situationen, Frust und Lebenskrisen aushalten lernen. Betrachten Sie sie als Chancen zur Weiterentwicklung, ohne andere oder „die Verhältnisse“ dafür verantwortlich zu machen.

## 6 Zufriedenheits- und Belohnungserlebnisse als Ausgleich schaffen

In Zeiten großer Stressbelastung hat man sich eher angewöhnt, über Ärger, Ängste und andere Unannehmlichkeiten zu schimpfen oder zu klagen, als sich über Angenehmes zu freuen. Die Bereitschaft, Freude, Genuss und Spaß sowohl momentan zu erleben als auch wieder in Erinnerung zu rufen, nimmt rapide ab. Doch wo ausgleichende Freizeitaktivitäten wie Hobbys, Sport und Spiel aufgegeben werden, soziale Kontakte verkümmern und der Humor verloren geht, ist neuer Stress schon vorprogrammiert.

Deshalb ist es wichtig, sich diesen Teufelskreis bewusst zu machen und dann damit anzufangen, sich wieder gezielt auf Wohlfühl- und Zufriedenheitserlebnisse auszurichten.

Fragen Sie sich zunächst: „Was brauche ich, um auch im Alltag Dinge genießen und Angenehmes erleben zu können? Wie ist es mir früher gelungen, trotz Belastungen Schönes zu genießen und Spaß zu haben? Was hält mich davon ab, so etwas wieder

in mein Leben zu integrieren? Ist es Zeitmangel, Alltagsroutine oder auch nachlässiger Umgang mit mir selbst?“

Bei genauerem Hinsehen werden Sie zugeben müssen, dass sogenannte wichtige Verhinderungsgründe oftmals nur vorgeschoben sind und Sie sich selbst sabotieren. Deshalb besteht der erste Schritt hin zu einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität darin, Ihre Aufmerksamkeit wieder mehr auf genussfördernde Reize zu lenken. Herauszufinden, was Ihre ureigenen Genuss- und Spaßzonen sind, und sich nach und nach wieder mit ihnen anzufreunden.

Mit anderen Worten: „Widmen Sie sich wieder aktiv einem anregenden Hobby. Gehen Sie öfter mal ins Kino, Theater oder Konzert. Lesen Sie spannende und interessante Bücher; musizieren Sie oder treiben Sie spaßorientierten Sport; gehen Sie mit Ihrem Partner oder Freunden gemütlich essen oder in die „Kneipe“; verreisen Sie.

Faulenzen Sie mal ohne schlechtes Gewissen und gehen Sie in die Sauna. Nehmen Sie sich mehr Zeit für Erotisches und den Austausch von Zärtlichkeiten. Suchen Sie Erlebnisse in der Natur und fördern Sie die Fähigkeit zu Muße und Erholung. Entdecken Sie wieder das zweckfreie Spielen, den Zauber der Fantasie und Poesie und vor allem: Lachen Sie – über sich selbst und über oftmals unfreiwillig komische Situationen und Menschen.

Vielleicht besuchen Sie ein Lachyoga-Seminar oder sehen sich bewusst lustige Filme an, die Sie zum Lachen bringen. Wenn erst einmal wieder ein herzhaftes Lachen Ihren verdüsterten Stress-Himmel aufgeheitert hat, werden Sie sehen, dass auch die anderen Dinge ohne großen Aufwand möglich sind. Also fangen Sie am besten gleich an!



## 7 Stress-Balance im Arbeitsalltag



Über ihre Tochter „MediExpert – Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement“ bietet die Gothaer Krankenversicherung ihren Firmenkunden spezielle Programme zur Gesundheitsförderung an. Durch bedarfsspezifische Interventionsprojekte wird Stress nachweislich abgebaut. Eine Reduktion von Beschwerden bei körperlicher und psychischer

Belastung trägt zu einer verbesserten Gesundheitsquote im Unternehmen bei. So entsteht ein Vorteil für Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Eine gesunde Work-Life-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben, von Anspannung und Entspannung.

### Zur Verringerung von Stresssituationen bei der Arbeit.

- Betrachten Sie Ihre Arbeit als normalen Teil Ihres Lebens. Es kostet zu viel Kraft, wenn man bereits am Montag beginnt, auf das freie Wochenende zu warten.
- Planen Sie Inhalte Ihrer Arbeit und den damit verbundenen Zeiteinsatz bereits bei Arbeitsbeginn und bauen Sie bei Terminen und bei schwierigen Arbeitsprozessen ausreichend Zeitpuffer ein.
- Ordnung am Arbeitsplatz verhilft Ihnen zu mehr Übersicht.
- Vergessen Sie auch die Pausen nicht. Nur wer regelmäßig kleine Regenerationspausen einlegt, kann über den Tag hinweg seine volle Leistung abrufen. Gestalten Sie Pausen aktiv, z. B. mit körperlicher Bewegung.
- Ihre Arbeit wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie sich mit Ihren Aufgaben identifizieren.
- Lächeln und Lachen helfen über manche schwierige Situation hinweg.



Was tun Sie, wenn eine unvorhergesehene Situation das „Fass zum Überlaufen“ bringt? Wie begegnen Sie

Denkblockaden, die häufig in Überforderungssituationen auftreten?

### Übungen zur akuten „Krisenbewältigung“.

- **Distanz zur Situation:**  
Fahren Sie in Ihrem Bürostuhl vom Schreibtisch weg. Stehen Sie auf oder gewinnen Sie auf andere Weise Abstand von Ihrer Arbeitssituation.
- **Atmung:**  
Atmen Sie einige Minuten sehr ruhig, möglichst nur acht Atemzüge (oder weniger) pro Minute. Ein regelmäßiges, bewusstes tiefes Ein- und Ausatmen ist ein effektiver Weg zum Stressabbau.
- **Countdown:**  
Zählen Sie rückwärts, zum Beispiel von zehn auf eins.
- **Visualisierung:**  
Suchen Sie gedanklich Personen oder Orte auf, wo Sie sich besonders wohl fühlen. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich gerne befänden. Verweilen Sie dort für einige wenige Minuten. Kehren Sie dann mit positiver neuer Energie zurück.
- **Fokussierte Aufmerksamkeit:**  
Priorisieren Sie neu. Mit sachlicher Distanz widmen Sie sich nacheinander den anstehenden Aufgaben.

# 8 Anhang

## 8.1 Internetadressen



### **Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)**

#### **gesetzliche Unfallversicherung**

Tipp: interaktives Online-Tool mit persönlichem Stress-Check und Anti-Stress-Strategien:

[www.vbg.de/qualifizierung/medien/lernprogramme.html](http://www.vbg.de/qualifizierung/medien/lernprogramme.html) › Rückenprävention oder Mein Schweinehund und ich › Stressbremsen)

### **Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)**

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) › Veröffentlichungen

Tipp: iga-Fakten 1: „Psychische Gesundheit im Erwerbsleben“

### **Move Europe**

Tipp: Was bedeutet Stress? (Sowie weiteren Informationen zum Thema psychische Gesundheit)

[www.move-europe.de/index.php?id=149](http://www.move-europe.de/index.php?id=149)

Fokus: Gesundheit & Arbeit › Was ist Lebensstil? › Psychische Gesundheit

### **Gothaer Gesundheitsportal**

<http://gothaer.gesundheitsportal-privat.de>

### **Initiative Neue Qualität der Arbeit**

[www.inqa.de/Inqa/Navigation/Themen/stress.html](http://www.inqa.de/Inqa/Navigation/Themen/stress.html)

Tipp: kostenlose CD-ROM mit Informationen über die Wirkungen psychischer Belastungen, Selbstcheck zur groben Einschätzung der eigenen Situation am Arbeitsplatz, Wissensquiz (Informationen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer)

### **Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung**

[www.dnbgf.de](http://www.dnbgf.de)

Tipp: Broschüre „Diagnose Stress“, herausgegeben von der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

### **Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Tipp: Broschüre „Tut Kindern gut“, Informationen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung, u. a. auch Regeln zum Umgang mit Computer und Fernsehen  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de) › Infomaterialien › Kinder- und Jugend-gesundheit

## 8.2 Buchempfehlungen



### **Progressive Relaxation**

#### **Tiefenentspannung nach E. Jacobson**

Übungsanleitung – CD

Gröninger-Stade, Jutta; Gröninger, Siegfried

J. G. Cotta'sche, Buchhandlung Nachfolger GmbH,

6. Auflage, 2007

ISBN-13: 9783608890570

#### **Das Original-Übungsheft für das Autogene Training**

Schultz, Johannes Heinrich

Trias / Haug Sachbuch, 24. Auflage, 2004

ISBN-13: 9783830431572

### **Ressource Ich**

#### **Stressmanagement in Beruf und Alltag**

Eberspächer, Hans

Carl Hanser Verlag,

3. erweiterte Auflage, 2009

ISBN-13: 9783446417908

### **Yoga**

#### **Das große Übungsbuch für Anfänger und Fortgeschrittene**

Petersen, Erling

Heyne, 2007

ISBN-13: 9783453179639

### **EQ**

#### **Emotionale Intelligenz**

8 Audio-CDs, 561 Minuten

Goleman, Daniel

Rusch Verlag, 2007

ISBN-13: 9783905685848

### **Stress-Intelligenz**

#### **Stress besser meistern, Lebensenergie gewinnen**

Bamberger, Christoph M.

Droemer Knauer, 2009 (Neuaufgabe aktuell in Vorbereitung, bis zu diesem Zeitpunkt ist die Auflage aus dem Jahr 2007 erhältlich)

ISBN-13: 9783426798126

## **Stressmanagement**

### **Stress-Situationen erkennen – erfolgreiche Maßnahmen einleiten**

Blank, Reiner; Schröder, Jörg-Peter  
Comelsen Verlag Scriptor, 3. Auflage, 2008  
ISBN-13: 9783589234356

### **Gelassen und sicher im Stress**

Kaluza, Gert  
Springer-Verlag, 3. Auflage, 2007  
ISBN-13: 9783540204893

## **Stress, Mobbing, Burn-out am Arbeitsplatz**

### **Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck**

### **Belastungen im Beruf meistern**

### **Mit Fragebögen, Checklisten, Übungen**

Litzcke, Sven Max; Schuh, Horst  
Springer-Verlag, 4. überarb. Auflage, 2007  
ISBN-13: 9783540468493

## **Hilfen bei Stress und Belastung**

### **Was wir für unsere Gesundheit tun können**

Tausch, Reinhard  
Rowohlt Verlag, 2004  
ISBN-13: 9783499601248

### **30 Minuten für optimales Zeitmanagement**

Seiwert, Lothar, J.  
Gabal Verlag, 6. Auflage, 2005  
ISBN: 3-930799-86-3

# Über den Autor und Impressum

## **Dr. Gerd Helmer,**

Sportwissenschaftler und Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie), ist Mitarbeiter am Institut für Pädagogik und Philosophie der Deutschen Sporthochschule in Köln. Er führt dort Lehrveranstaltungen zu verschiedenen Themen der Leistungs-, Gesundheits- und Entspannungspädagogik durch. Außerdem bietet er betriebliches Stressmanagement-Training und Coaching an.

Bei der Erstellung der Texte haben der Ärztliche Dienst der Gothaer Krankenversicherung AG sowie MediExpert – Gesellschaft für betriebliches Gesundheitsmanagement mbH mitgewirkt.

## **Haben Sie noch Fragen zum Thema Stress?**

Dann wenden Sie sich bitte unter dem Stichwort „Gesundheitsbroschüre Stress“ an unseren telefonischen **Gesundheitservice MediFon unter der Telefonnummer 0221 3090-6441.**

Schriftliche Anfragen können Sie unter dem Stichwort „Gesundheitsbroschüre Stress“ an die

**Gothaer Krankenversicherung AG**  
**Gesundheitsmanagement**  
**Arnoldiplatz 1**  
**50969 Köln**

senden oder per E-Mail an:  
**[gbl\\_03@gothaer.de](mailto:gbl_03@gothaer.de)**

Die weiteren Gesundheitsbroschüren der Gothaer Krankenversicherung AG können im Internet unter

**[www.gothaer.de/gesundheitsbroschueren](http://www.gothaer.de/gesundheitsbroschueren)** aufgerufen werden.

Herausgeber: Gothaer Krankenversicherung AG  
Gesundheitsmanagement  
2. überarbeitete Auflage, Köln 2009,  
Gestaltung, Satz, Lithografie: Euro RSCG 4D  
Fotos: Jan Braun, Paderborn, [www.studio-braun.com](http://www.studio-braun.com)

© Gothaer Krankenversicherung AG, Köln 2002

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen und sonstigen Wiedergabe, der Herstellung von Mikrofilmen sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung AG übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.

# Gothaer

**Wir machen das.**

**Gothaer Krankenversicherung AG  
Arnoldiplatz 1  
50969 Köln**

**Telefon 0221 308-00  
Telefax 0221 308-103  
[www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)**