



Stress

Wie Sie Stressoren erkennen und Belastungen besser bewältigen können





Vorwort

Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs-, Behörden-, Prüfungsstress: Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff „Stress“ in Zusammenhang gebracht wird.

Die häufige (und oft undifferenzierte) Verwendung des Begriffes „Stress“ macht deutlich, dass Gesundheit und Krankheit nicht nur von körperlichen Faktoren abhängen, sondern auch vom eigenen Verhalten und vom individuellen Lebensstil. Starben früher viele Menschen an Infektionskrankheiten, zum Beispiel Lungenentzündung, Typhus oder Tuberkulose, so sind diese Erkrankungen heute zumindest in den industrialisierten Ländern weitgehend gebannt. An ihre Stelle sind die sogenannten Zivilisationskrankheiten getreten, vor allem Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, die viele hunderttausende von Menschen jährlich das Leben kosten.

Es handelt sich dabei vorwiegend um chronische Erkrankungen, die nicht allein von biologischen, sondern auch in wesentlichen Teilen durch soziale und persönlichkeitspezifische Faktoren und durch ungünstige Formen der Lebensführung entstehen und aufrechterhalten werden. Stress ist nicht nur Mitverursacher vieler Erkrankungen, sondern wirkt sich auch indirekt aus: Menschen unter chronischer Belastung verhalten sich oft gesundheitsschädigend, sie trinken und rauchen mehr, essen ungesund und greifen häufig zu Beruhigungs-, Schmerz- oder Schlafmitteln.

Stress wird oft als von außen kommend angesehen, und der Einzelne fühlt sich den Belastungen hilflos ausgeliefert. In den letzten

Jahren ist eine Reihe sehr wirksamer verhaltenstherapeutisch orientierter Stressbewältigungsprogramme entwickelt worden, deren Effektivität in vielen Untersuchungen bei einer Fülle von psychischen und somatischen Erkrankungen bestätigt wurde, zum Beispiel bei Angststörungen, essenzieller Hypertonie (Bluthochdruck), Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen oder chronischen Schmerzen.

Der richtige Umgang mit Belastung sollte vorbeugend praktiziert werden. Je gesünder man lebt und je früher man mit der Stressbewältigung beginnt, desto einfacher und effektiver sind die Bewältigungsmaßnahmen zu lernen. Die Prävention ist auch das Hauptanliegen der vorliegenden Broschüre. Das hier beschriebene Programm mit seinen sehr differenzierten Methoden ist das Resultat praktischer Erfahrungen und langjähriger Forschungsarbeiten am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München.

In dieser TK-Broschüre wird dem Aspekt, wie Vorsätze tatsächlich in Handlungen umgesetzt werden können, viel Raum gewidmet. Insgesamt bietet die Schrift eine ausgezeichnete Hilfestellung für den Einzelnen, um sich mit den eigenen Belastungssituationen auseinanderzusetzen und für sich die wirksamsten Methoden auszuwählen mit dem Ziel, Stress aktiv zu bewältigen.

Professor Dr. Kurt Hahlweg
TU Braunschweig, Institut für Psychologie

TK-Broschüre „Stress“ Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg, Internet: www.tk.de. Bereich Marke und Marketing; Fachbereich Werbung, Produktion und Redaktion: Britta-Corinna Schütt (verantwortlich). Text: Dipl.-Psychologin Angelika Wagner-Link (†), Institut für Mensch & Management, München. Fachliche Beratung: Prof. Dr. Kurt Hahlweg, TU Braunschweig (Institut für Psychologie), Dipl.-Psych. Anne Froben, Techniker Krankenkasse. Redaktion: Britta Surholt. Gestaltung: Christina Bartheidel. Produktion: Nicole Klüver. Lithografie: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg. Druck: Industrie + werbedruck, Herford. Fotos: Corbis, Getty Images, Masterfile, TK-Archiv.

© Techniker Krankenkasse, Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet. 24. Auflage 2015. ISSN 0723-1717.

Um der besseren Lesbarkeit willen haben wir im Text auf die Unterscheidung in eine männliche und eine weibliche Form verzichtet. Selbstverständlich sind hier Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

Inhalt



Stress erkennen	4
„Unter Strom“	5
Alle Sinne in Alarmbereitschaft	6
Stressoren	9
Stress ist oft selbst gemacht	13
Wie belastbar bin ich?	15
Stressreaktionen	15



Stress bewältigen	18
Wie gehe ich mit Stress um?	19
Probleme lösen – mit System	21
Zeitmanagement	23
Richtig abschalten	24
Muskuläre Entspannung	25
Gedankliche Entspannung	26
Autogenes Training	27
Schlafstörungen	27
Atemtechniken	29
Nach innen geschaute Bilder	31
Sport und Fitnesstraining	32
Zufriedenheitserlebnisse	34
Einstellung ändern	35
Alles wird anders	37



Stress vorbeugen	42
Persönliche Schutzfaktoren	43
Sich wappnen gegen Stress	47
Beziehungen pflegen	49
Kurzfristige Änderung	50
Akute Stresssituation	50
Ablenkung	51
Positive Selbstgespräche	52
„Dampf ablassen“	54
Trainingsprotokoll	55



Stress erkennen

Zu viel Stress macht krank – das steht fest. Aber viele der täglichen Ärgernisse lassen sich vermeiden, wenn es gelingt, persönliche Stressoren ausfindig zu machen.

„Unter Strom“

Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang, aber zu viel Stress macht krank. Viele der kleinen täglichen Ärgernisse, die zu Stresssituationen führen, lassen sich bewältigen oder vermeiden, wenn man sie als Stressoren erkannt hat.

Häufig wird Stress die Krankheit der Gegenwart genannt. Fast alle Menschen kennen aus Erfahrung Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen und überlastet, gereizt, hektisch oder nervös sind. Man ärgert sich, ist wütend oder fühlt sich ohnmächtig, niedergeschlagen und wahnsinnig „unter Strom“.

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und Erholung ist heute allzu oft gestört und entspricht nicht mehr dem naturgegebenen Harmonieprinzip.

Stress gehört zum Leben, er vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Aber zu viel Stress kann krank machen. Alarmierende Statistiken zeigen, dass die ursprünglichen biologischen Abwehrkräfte oft nicht mehr ausreichen oder manchmal sogar ungeeignet sind, den Organismus vor Dauerschäden zu bewahren. Rund 280.000 Herzinfarkte pro Jahr sind dafür ein sicherer Beleg, immerhin enden 60.000 jährlich tödlich.

Dauerstress ist nicht nur Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen, auch indirekt kann er sich negativ auswirken. So verhalten sich Menschen in Belastungssituationen, wenn sie sich unter Druck gesetzt fühlen, häufig gesundheitsschädigend: Sie rauchen mehr, ernähren sich ungesund, trinken mehr Alkohol. Zudem steigt das Unfallrisiko, unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, wir machen mehr Fehler, und wir fühlen uns häufig unwohl.

Der leistungsbezogene Alltag erfordert nahezu die gesamte Energie. Deshalb ist es wichtig, mit der eigenen Energie optimal haushalten zu können und Überforderungen zu vermeiden.

Wie man mit Belastungen fertigwird, kann man erlernen. Dies sollte nicht nur auf die Behandlung von Stressfolgeschäden beschränkt bleiben, sondern sinnvollerweise schon im Vorfeld der Belastung, also vorbeugend praktiziert werden. Auch die positive Nutzung der Stressenergie kann eine sinnvolle Form des Umgangs mit Stress sein.

Allgemeingültige und einfache Formeln zur Lösung von Stressbelastungen gibt es nicht. Wohl aber Informationen über geeignete Mittel zur persönlichen Stressbewältigung und zur

aktiven Entspannung, Entscheidungshilfen zur persönlichen Auswahl der jeweiligen Methode und Hilfestellung zu deren Erwerb.

Stressbewältigung heißt:

- Stressenergie auch positiv nutzen.
- Die persönliche Situation analysieren.
- Spannungs- und Entspannungszustände in ein richtiges Verhältnis bringen.
- Ansatzpunkte zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung finden.
- Verschiedene alltagstaugliche Methoden zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung kennen lernen.
- Eigene Gesundheitsressourcen nutzen.
- Folgeschäden von Stress abbauen oder ihnen vorbeugen.
- Die geeigneten Maßnahmen auswählen, sie erlernen und in konkreten Situationen einsetzen.
- Ein persönliches Antistressprogramm entwickeln und dessen Wirksamkeit laufend kontrollieren.

Was ist Stress?

Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Englischen, speziell aus der Materialprüfung. Hier versteht man unter Stress die Spannung und Verzerrung von Metallen oder Glas.

In der Medizin und Psychologie wurde „Stress“ 1950 von dem Vater der Stressforschung, Hans Selye, erstmals auf die Menschen übertragen.

Stress bezeichnet die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastungen. Die auslösenden Ursachen nennt man Stressoren.

Stress ist die Reaktion auf Stressoren

Stress ist eine angeborene und erworbene Reaktion, die es uns ermöglichen soll, uns schnell auf die wechselnden Lebensumstände einzustellen.

Er ist eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus mit seiner aktuellen Belastbarkeit, seinen Erfahrungen, seinen Motiven und Denkmustern auf Stressoren, also auf alles, was individuell als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertet wird.

Alle Sinne in Alarmbereitschaft

i

GUT ZU WISSEN!

Eine Sache der Hormone |

Adrenalin und Kortisol sind körpereigene Hormone. Sie werden hergestellt, damit wir uns Herausforderungen stellen und sie auch meistern können. Adrenalin macht uns kampfbereit, oder auch fluchtbereit. Kortisol ist wichtig für den Eiweiß- und Zuckerstoffwechsel. Der Kortisolspiegel im Körper sollte möglichst niedrig sein, weil er uns sonst gefährlich werden kann. Er greift nämlich nicht nur das Immunsystem, sondern auch Muskeln an.

Die Stressforschung begann mit der Entdeckung, dass so unterschiedliche Dinge wie Kälte, Hitze, Arzneimittel, Kummer, Freude und so weiter zunächst eine vollkommen identische Reaktion im Körper hervorrufen (Selye, 1936). Heute weiß man, dass innerhalb dieser ähnlichen Reaktionen sehr wohl Unterschiede zu finden sind, insbesondere bei der Ausschüttung von Hormonen. Das wirft zunächst die Frage nach dem Sinn des Stressmechanismus auf. Um sie zu beantworten, muss weit in die Geschichte zurückgegangen werden.

Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene. Wir verhalten uns heute noch ähnlich unseren Vorfahren und vielen anderen Säugetieren. Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich die Lebenserhaltung durch einen reflexhaften Angriffs- und Fluchtmechanismus. Wenn Gefahr droht, kommt es durch das allgemeine Anpassungssyndrom blitzschnell zu einer immensen Aktivierung und Energiemobilisierung. Stress entsteht im Gehirn. Über die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse wird die körperliche Stressreaktion ausgelöst. Es werden die Hormone Noradrenalin, Adrenalin sowie Cortisol ausgeschüttet. Die Tätigkeit des Sympathikusnervs wird gesteigert. Energien in Muskeln und Gehirn werden freigesetzt, es erfolgt eine blitzartige Mobilmachung aller Körperreserven. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Magen-Darm-Bereich stellt die Verdauungsarbeit ein, aus den Blutreserveräumen werden sofort rote Blutkörperchen zum Einsatz geschickt, die eine Sauerstoffauf-

nahme und Kohlendioxidabgabe erleichtern sollen, der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu. Die Schmerztoleranz wird kurzfristig erhöht.

Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch kampfbereit oder fluchtbereit. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers, die auf jede Art möglicher Gefährdung des Wohlergehens automatisch erfolgt. Von besonderer Bedeutung ist dabei das Gefühl der Kontrolle über die Situation. Hat man sie im Griff, oder sieht man sich scheitern und fühlt sich hilflos, matt und verzweifelt? In Situationen, in denen man seine Kraft und Anstrengung herausgefordert sieht und in denen es auf Kampf, Flucht oder Wettbewerb ankommt, kommt einem die Energie der Stressreaktion zugute. Situationen, denen man sich ausgeliefert fühlt, ohne sie beeinflussen zu können, führen oft zu Gefühlen von Hilflosigkeit und Unterordnung.

Ein natürlicher Verteidigungsmechanismus

Der heutige Mensch kann, im Gegensatz zum Tier und zum Urmenschen, meist weder fliehen noch kämpfen. Die frei werdenden Energien richten sich aber, wenn sie nicht genutzt werden, oft gegen den eigenen Körper. Geht die Stresssituation schnell vorüber, fängt der Körper die Auswirkungen der Mobilmachung auf. Bei Daueralarm jedoch entsteht eine ständige Alarmbereitschaft. Ein solcher Daueralarm wird häufig auch durch unterschwellige Stressoren wie Lärm und ein Überangebot an Reizen oder durch psychische Situationen wie Frustration, Ärger und Angst ausgelöst.



Kennen Sie das?

Sie kommen müde und erschöpft nach einem anstrengenden, stressreichen Arbeitstag nach Hause. Sie haben schwere Beine, obwohl (weil!) Sie sich kaum bewegt haben. Sie lassen sich auf die Couch fallen, schalten den Fernseher an und dösen ein. Wie fühlen Sie sich danach? Frisch und erholt? Wohl kaum! Höchstwahrscheinlich sind Sie erschlagen. Ihr Körper hat ja den ganzen Tag über Stressenergie freigesetzt, um Sie zu körperlicher Hochleistung zu befähigen. Und Sie haben den ganzen Tag gegessen: am Telefon, beim Arbeitsessen, in der Konferenz, im Auto ...

Was Ihr Körper jetzt braucht, ist Abreaktion, das Abführen von Energie. Wie anders ist es, wenn Sie trotz Müdigkeit ein verabredetes Tennismatch nicht absagen. Sie entschuldigen sich vorsorglich bei Ihrem Partner: „Bei mir geht heute nichts, ich bin richtig ausgelaugt ...“ Nach zehn Minuten staunt dieser dann über Ihr energiegeladenes Spiel. Da fällt Ihnen ein: „Richtig, ich war ja vorher todmüde. Aber jetzt fühle ich mich topfit!“

Sie haben das getan, wozu der Stressmechanismus Sie programmiert hat. Sie haben unbewusst eine richtige Form der Stressbewältigung gefunden. Doch wie oft „zwingt“ uns unser Lebensrhythmus ein anderes, unphysiologisches Verhalten auf!

Der Stressablauf im ursprünglichen Sinn

Ein Urzeitjäger sitzt am Waldrand und ruht sich aus. Plötzlich knackt es hinter ihm. Was passiert?

Orientierung | Das Ohr leitet den Reiz (Knacken) ans Gehirn. Der Jäger dreht den Kopf, um zu sehen, woher das Geräusch kommt. Er sieht einen Säbelzahn tiger auf sich zukommen.

Aktivierung | Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, ob der Reiz lebensbedrohlich ist; wenn ja, erfolgt die Alarmreaktion, die den Jäger optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Seine Wahrnehmung engt sich auf stressrelevante Eindrücke ein, er sieht einen Stock, den er als Waffe verwenden kann, oder das dichte Gebüsch, in das er fliehen kann, nicht aber die im Hintergrund blühenden Blumen. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal auf Angriff oder Flucht zu programmieren.

Anpassung | Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt sein Körper auf dem Sprung – optimal ausgerüstet, den Säbelzahn tiger kraftvoll anzugreifen, oder für das sofortige und ausdauernde Fliehen, zum Beispiel durch Wegrennen, Auf-Bäume-Klettern, Zur-Seite-Springen. All das gelingt



dem Urmenschen jetzt sehr viel besser als in neutralen, entspannten Situationen.

Erholung | Hat der Urmensch die Situation bewältigt (konnte er fliehen oder den Säbelzahn tiger erlegen), kann er sich erholen.

Überforderung | Gelingt ihm die Anpassungsleistung nicht (mehr) oder wird er aufs Neue gefordert, ohne sich ausreichend erholt zu haben, „schaltet“ sein Körper auf Daueralarm – er reagiert so, als ob er ständig von Raubtieren umgeben wäre.

Erschöpfung | Dauert dieser Zustand zu lange an, erschöpft sich die Widerstandskraft, und der Mensch ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.



Stressreaktionen und ihre Auswirkungen auf den Organismus

Sofortige Reaktionen

Eine akute Bedrohung versetzt den gesamten Organismus in Alarmbereitschaft.

Gehirn | Das Denk- und Erinnerungsvermögen nimmt zu, das Schmerzempfinden sinkt.

Augen | Die Pupillen weiten sich, damit drohende Gefahr besser erkannt wird.

Lunge | Die Bronchien weiten sich, die Atmung ist beschleunigt. Über die Lunge wird mehr Sauerstoff aufgenommen.

Herz | Puls und Blutdruck steigen.

Leber | Sie stellt zusätzlichen Treibstoff für die Muskelzellen zur Verfügung.

Nebennieren | Hier werden die Angriffs- und Fluchthormone produziert – die Katecholamine.

Milz | Die Milz schwemmt vermehrt rote Blutkörperchen aus, damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden kann.

Haare | Die Körperhaare richten sich auf (Gänsehaut).

Darm und Harnblase | Die Verdauung setzt aus, um Energie zu sparen.

Muskeln | In den großen Muskeln weiten sich die Blutgefäße zur besseren Energieversorgung.

Blut | Die Blutungsneigung sinkt, die Blutgerinnung nimmt zu.

Verzögerte Reaktionen

Um der Stresssituation „standhalten“ zu können, finden folgende Stabilisierungsprozesse statt:

Gehirn | Zur besseren Stressverarbeitung wird der Bereich des Lern- und Erinnerungsvermögens aktiviert.

Immunsystem | Die natürliche Abwehrfähigkeit nimmt ab.

Leber | Gespeicherte Energien werden in „Treibstoff“ umgewandelt.

Nebennieren | Sie geben Cortisol ab. Dadurch werden die Verdauung und die Immunleistung heruntergefahren.

Geschlechtsorgane | Je länger der Stress anhält, desto mehr wird die Produktion der Geschlechtshormone gedrosselt.

Chronische Auswirkungen

Zu viel Stress ist schädlich, weil Folgendes passiert:

Gehirn | Erschöpfung, Gereiztheit und Depressionen können Folge ständiger/überhöhter Cortisolausschüttung sein.

Darm | Die gedrosselte Blutversorgung macht Magen- und Darmschleimhaut anfällig für Geschwüre.

Immunsystem | Das Ausbremsen der Abwehrzellen schwächt auf Dauer das Immunsystem.

Blutgefäße | Ihre Elastizität lässt nach.



Stressanalyse als Voraussetzung für Stressbewältigung

Sich mit den eigenen Stressbelastungen auseinanderzusetzen, ist oft schwer angesichts der vielen unterschiedlichen Auslöser, die zu Stress führen. Als hilfreich für die Analyse und Beschreibung eigener Stresssituationen hat sich folgende Unterteilung herausgestellt:

1. Welches sind die Stressoren?
2. Welches sind meine persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten, die ich gegenüber diesen Belastungssituationen mitbringe?
3. Wie reagiere ich auf die Belastungssituationen?

Diese Betrachtung ermöglicht einen schnellen Überblick über die Zusammenhänge und hilft, die persönlichen Reaktionen leichter zu analysieren und damit zu entscheiden, was sinnvollerweise vorrangig verändert werden soll.

Stressoren

Was sind Stressoren?

Als Stressor werden alle inneren und äußeren Anforderungen bezeichnet. Der Organismus teilt die auf ihn einwirkenden Reize in positive und negative ein. Alles, was nützlich, angenehm, befriedigend ist, wird positiv gewertet; alles, was unangenehm, bedrohlich oder überfordernd ist, wird negativ als Stressor eingeordnet. Das können auch durchaus positive Reize sein, die zu plötzlich oder zu intensiv auftreten und mit denen man momentan nicht umgehen kann beziehungsweise das zumindest glaubt.

Wie sich in den letzten Jahren gezeigt hat, nehmen psychosoziale Stressoren massiv zu. Wer sich täglich am Arbeitsplatz mit Intrigen, Ärgernissen und schlechter Stimmung konfrontiert sieht oder sich in einer Dauerfehde mit dem Wohnungsnachbarn befindet, leidet unter chronischem Stress.

Das bedeutet, dass man seine persönlichen Belastungssituationen kennen muss. Denn nur so kann gezielt und damit ökonomisch Stress bewältigt werden.

Da die Bewertung abhängig von den persönlichen Erfahrungen, der Konstitution und der Verfügbarkeit von Bewältigungsstrategien stark variiert, können ganz unterschiedliche Belastungen als Stressoren erlebt werden.





Stress ist individuell

Alle nur denkbaren Situationen, die als unangenehm und/oder bedrohlich erlebt werden, können Stressauslöser sein. Enttäuschungen, die Angst zu versagen, Überforderung und Unsicherheiten in der Beurteilung der Situation sind hier besonders starke Stressoren.

Für den Manager sind vielleicht seine Dienstreisen von Kopenhagen nach Mailand und von dort nach Paris innerhalb kürzester Zeit belastend. Für seine Sekretärin die vielen Notlügen, mit denen sie in der Zwischenzeit seine Mitarbeiter und Kunden vertrösten muss, für den freischaffenden Künstler die Notwendigkeit, am nächsten Ersten seine Miete zu begleichen, für die Hausfrau das nächste Familienfest bei ihr zu Hause, für den Sohn die bevorstehende Klassenarbeit.

Auf die richtige Dosis kommt es an

Die Stressdosis wird einerseits bestimmt durch

- Häufigkeit,
- Vielfalt,
- Dauer und
- Intensität,

mit der Stressoren auf den Organismus einwirken, andererseits durch die individuelle Bewertung, nämlich die Art und Weise, wie wir selbst die Situation beurteilen: als bedrohlich, als unsere Kräfte übersteigend oder als zu bewältigen.

Eine besondere Bedeutung hat die Bewertung beim aktuellen Stressmodell von Lazarus. Zunächst bewertet der Mensch subjektiv, ob die jeweilige Situation für ihn positiv oder neutral ist. Ist dies der Fall, erfolgt keine Stressreaktion. Die Situation kann aber auch als Herausforderung, Bedrohung oder Schaden interpretiert werden. Gleichzeitig werden die persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten (Coping) einge-

schätzt. Wird die Situation als Gefahr oder Schaden interpretiert, entsteht eine Stressreaktion. Definiert man die Situation als Herausforderung, entsteht sogenannter positiver Stress (Leistungspositiv).

Heute sind Konfrontationen mit klar umschriebenen massiven Ereignissen seltener geworden. Viel häufiger sind unterschwellige Daueralarmsituationen: Die Arbeit ist abends nicht erledigt, morgen (oft auch nach Feierabend) geht es weiter, man grübelt über die Probleme auch noch nachts – der Organismus bleibt angespannt.

Auf der gegenüberliegenden Seite finden Sie einen Fragebogen, der geeignet ist, Ihnen bei Ihrer Stressorenanalyse zu helfen.

- Dabei entscheiden Sie, welche Situationen auf Sie zutreffen.
- Ergänzen Sie die aufgelisteten Stressoren um weitere persönlich relevante Situationen.
- Beurteilen Sie, wie unangenehm die jeweilige Stresssituation für Sie ist.

Auch dieser Fragebogen soll in erster Linie zum Nachdenken anregen! Am besten verwenden Sie den Fragebogen mehrfach, zum Beispiel im Abstand von zwei bis drei Monaten, und vergleichen damit Ihre persönliche Einschätzung belastender Situationen zu verschiedenen Zeitpunkten.

Gehen Sie die Liste durch. Prüfen Sie, wie weit die Aussagen auf Sie, Ihre Gewohnheiten und die Bedingungen, unter denen Sie leben, zutreffen. Entscheiden Sie, wie häufig die Situation bei Ihnen auftritt und wie unangenehm sie Ihnen ist. Setzen Sie ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multiplizieren Sie beide Werte miteinander. Tragen Sie das Produkt in die Spalte 1 ein. Wenn Sie den Test wiederholen, verwenden Sie Spalte 2. Wird die Endsumme höher, sollten Sie kurz- und langfristige Veränderungen (siehe S. 19) anstreben.

Stressoren

(Erläuterungen zum
Ausfüllen siehe S. 10)

Häufigkeit x Bewertung = Belastung

	Nie	Manchmal	Häufig	Sehr oft	Nicht störend	Kaum störend	Ziemlich störend	Stark störend	Produkt		
	0	1	2	3	0	1	2	3	1	2	3
Termin-, Zeitdruck											
Störungen, zum Beispiel bei der Arbeit											
Dienstreisen											
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben											
Verantwortung											
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf											
Multitasking											
Konflikte am Arbeitsplatz											
Ärger mit dem Chef											
Ärger mit Kunden											
Ungerechtfertigte Kritik											
Dauerndes Telefonklingeln											
Informationsüberflutung											
Neuer Verantwortungsbereich											
Umweltbelastungen wie Lärm oder Schmutz											
Bildschirmarbeitsplatz											
Mangelhafte Kommunikation											
Autofahrt in der Stoßzeit											
Schulschwierigkeiten der Kinder											
Doppelbelastung Familie und Beruf											
Ärger mit der Verwandtschaft											
Krankheitsfall in der Familie											
Hausarbeit											
Rauchen											
Alkoholkonsum											
Übermäßige Kalorienzufuhr											
Bewegungsmangel											
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme											
Unerfreuliche Nachrichten											
Konflikte mit Kindern											
Fehlende Erholungszeiten											
Menschenansammlung											
Trennung vom (Ehe-)Partner/von der Familie											
Einkaufen in der Stoßzeit											
Hohe laufende Ausgaben/Schulden											
Misserfolge											
Ärztliche Untersuchungen											
Sorgen											
Unzufriedenheit mit dem Aussehen											
Eigene Beispiele:											

Liegen mehr als zehn Produktwerte über vier,
sollten Sie Techniken zur Stressreduktion lernen.

Ergebnis



ZITAT

Mark Twain soll den stressbedingten Leistungsausfall (Black-out) so beschrieben haben | „Das Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Augenblick der Geburt bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“

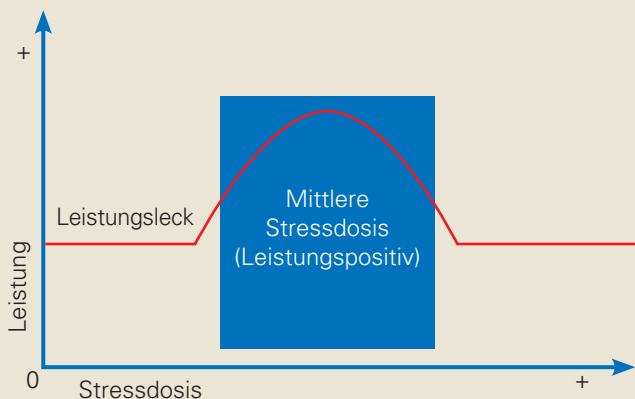
Stress kann auch nutzen

Stress ist lebensnotwendig und für das Wohl des Menschen unerlässlich. Auf der anderen Seite sind sich alle Forscher darüber einig, dass Stress kurz- und langfristig ungünstige Auswirkungen auf das psychische und physische Befinden haben kann, insbesondere wenn bereits strukturelle Vorschädigungen vorliegen. Beide Aussagen sind richtig.

Stress fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an. Solange wir uns in der Anpassungsphase befinden, kann Stress uns sogar zu Höchstleistungen bringen. Jede körperliche oder geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt ein gewisses Ausmaß an Stressenergie. Der Volksmund sagt ganz richtig: „Wer rastet, der rostet.“ Spitzenleistungen sind ohne kontrollierten Stress kaum möglich: Der Athlet, der sich psychisch auf den Wettkampf eingestellt hat und seine Stressreaktionen genau kontrolliert, setzt im richtigen Moment die bereitgestellte Energie zur Höchstleistung ein. Bekannte Schauspieler sagen: „Ich spiele am besten, wenn ich etwas Lampenfieber habe.“

In Topform oder im Stress

Ein mittleres Ausmaß von Stress lässt uns optimale Leistung bringen. Stehen wir allzu beständig unter Stress, geht das Leistungsvermögen steil bergab.



Nur das Übermaß macht krank!

Die Probleme überforderter Kinder, die beispielsweise Schulstress haben, sehen ganz ähnlich aus.

Aber was ist nun die „richtige“ Stressdosis? Hier kann die Wissenschaft eine klare Antwort geben:

Die Beziehung zwischen Leistung und Stress entspricht einer umgekehrt U-förmigen Kurve (siehe Abbildung).

Von dem durch Unterforderung erzeugten Leistungsleck aus erhöht sich mit steigendem Stress die Nutzung der Erregung bis zur optimalen Leistung bei einem mittleren Ausmaß von Stress. Bei weiterer Zunahme der Stressereignisse erfolgt dann ein Leistungsabbau bis hin zur Leistungsunfähigkeit.

Woran kann man feststellen, in welchem Bereich man sich befindet?

Anzeichen für Unterforderung:

- › Man fühlt sich häufig unwohl.
- › Man ist gelangweilt und wenig motiviert.
- › Die Leistung ist schlecht.
- › Leichtsinnsfehler treten auf.
- › Man läuft „untertourig“.

Im Bereich der mittleren Stressdosis

- › Fühlt man sich wohl.
- › Machen Arbeit und Freizeit Spaß.
- › Wird Stress als Herausforderung bewertet.
- › Fühlt man sich voller Energie.
- › Zeigt man gute Arbeitsergebnisse.

Anzeichen für Überforderung:

- › Man fühlt sich überfordert.
- › Man zeigt zunehmende Stressreaktionen.
- › Man ist planlos oder resigniert.
- › Die Leistung wird immer schlechter.
- › Fehler häufen sich.
- › Die Krankheitsanfälligkeit steigt.

Stress ist oft selbst gemacht

Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, was als Stress erlebt wird.

Hier ein Beispiel: Zwei Personen sollen während eines Informationsabends einen kurzen Vortrag halten. Beide sind durchaus redegewandt und haben umfassende Fachkenntnisse. Herr A. ist ein eher verschlossener, unsicherer Mensch, der zwar über einen guten Sprachstil verfügt, sich aber nur wenig zutraut, und dementsprechend graut ihm vor der Veranstaltung, er empfindet sie als Überforderung. Herr B. hingegen steht gerne im Mittelpunkt und hat deshalb nur etwas Lampenfieber, er spricht von einer interessanten Herausforderung. Objektiv gesehen besitzen beide Fertigkeiten, die Situation zu meistern. Aber Herr A. fühlt sich sehr viel weniger befähigt, diese Aufgabe zu bewältigen.

Während des Vortrages unterhalten sich zwei Zuhörer halblaut. Herr A. denkt: „Die sind sicher anderer Meinung als ich und kritisieren gleich meine Ausführungen.“ Er ist irritiert, wird noch nervöser, als er ohnehin schon ist, und verspricht sich. Seine Befürchtungen haben sich erfüllt.

Herr B. nimmt die gleiche Situation recht gelassen auf: „Da sind zwei, die wie Schulkinder tuscheln. Na ja, solange sie die anderen nicht stören, spielt das keine Rolle.“ Und er spricht weiter, als ob nichts wäre.

Wie kommt das?

Der Mensch entwickelt aus der persönlichen Veranlagung und den Lebenserfahrungen

- Seine Einstellung.
- Seine Persönlichkeit.
- Seine Fertigkeit und Bewältigungsstrategien.
- Seine Belastbarkeit.

So kommt man zur Bewertung der jeweiligen Situation. Stress ist daher oft selbst gemacht!

Sogar eine objektiv gefährliche Situation löst nur dann eine Stressreaktion aus, wenn man die Gefahr erkennt und glaubt, sie nicht bewältigen zu können.

Beispiel | Der kleine Junge, der gerade erst Rad fahren gelernt hat, wird völlig angstfrei und mit Begeisterung einen steilen Berg hinuntersausen. Er erkennt die Gefahr nicht und glaubt, der Situation gewachsen zu sein.

Ebenso können an sich neutrale Situationen unangenehm erlebt werden und Stress erzeugen.

Beispiel | Das Einschreiben, auf das ein Zettel im Briefkasten hinweist, löst beim Gang zur Post die schrecklichsten Befürchtungen aus. Dann stellt sich heraus, dass es sich nur um die neue Scheckkarte handelt.

Menschen unterscheiden sich auch hinsichtlich der Bewertung der eigenen Stressreaktionen. Der eine stellt seine Stressreaktion lediglich fest, der andere regt sich auf und steigert sich hinein.

Wenn jemand glaubt, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein, zeigt er sehr viel stärkere Stressreaktionen, als wenn er sich als Herr dieser Situation fühlt.

Menschen, die aus Erfahrung und entsprechend ihren Fähigkeiten und ihrer Einstellung häufig glauben, eine Anforderung aktiv steuern zu können, sind weniger gefährdet, Stressfolgeschäden zu erleiden, als solche, die sich eher fremdgesteuert – also von der Umwelt bestimmt – fühlen und sich deshalb passiv-resignativ verhalten: „Egal was ich tue, es ist mein Schicksal, dass andere entscheiden, was geschieht.“

Einmal angenommen, alle Übenden in einem Fitness-Studio wären unfreiwillig dort und würden gezwungen, zehnmal 20 kg zu stemmen und das Ganze noch zweimal zu wiederholen. Vermutlich würden sie das als Qual empfinden. Als freiwilliges Programm jedoch akzeptieren sie es und leiden viel weniger! Aber auch das übersteigerte Bedürfnis zu kontrollieren kann zu Problemen führen. Man mischt sich überall ein, kann nichts laufen lassen, ist ständig aktiv und überfordert sich – und die Umwelt.



Frauen und Männer im Stress

Es gibt auch geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich Stresserleben und -verhalten sowie im Umgang mit Stressoren.

Männer leiden besonders bei ungenügender Beförderung und unqualifizierter Tätigkeit. Stress wird bei ihnen auch häufig durch Konkurrenzverhalten, Zeitdruck sowie Karrierestreben ausgelöst. Spezifisch männliche Stressoren am Arbeitsplatz sind unter anderem ein geringer Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Monotonie, Termin- und Leistungsdruck.

Männer haben häufiger als Frauen Stress, wenn sie den Eindruck haben, eingeeengt zu sein und eine Situation nicht unter Kontrolle zu haben, wie im Straßenverkehr oder als Beifahrer im Auto.

Doppelbelastung durch Familie und Beruf zählt zu den wichtigsten Stressoren von Frauen. Sie empfinden auch oft Stress in Diskussionen bei unterschiedlicher Auffassung oder bei Konflikten, weil alles, was die Harmonie stört, als Bedrohung empfunden wird. Zusätzlich neigen viele Frauen dazu, sich bei beruflichen und privaten Missgeschicken alle Schuld zu geben und mit sich zu hadern.

Auch die Bewältigungsversuche sind unterschiedlich. Männer sind weniger als Frauen in der Lage, sich soziale Unterstützung zu holen. Sie versuchen Situationen eher durch riskante Verhaltensweisen wie exzessiven Konsum von Alkohol, durch aggressive Strategien oder durch Leugnen zu bewältigen. Frauen werden bei Stress oft passiv, ängstlich, sie resignieren und ziehen sich zurück.

Das Typ-A-Verhaltensmuster

Herr D. macht Urlaub in einem südlichen Land. Während seine Familie badet, liest er eine deutsche Tageszeitung und ärgert sich über die schlechte Lage an der Börse. Dann beobachtet er den nahegelegenen Parkplatz. Er erkennt nach kurzer Zeit, dass die Parkplätze am Strand nicht optimal genutzt werden. Zunächst teilt er diese Tatsache aufgebracht seinen Liegestuhlnachbarn mit. Am dritten Tag hält es ihn nicht mehr am Strand, er springt auf und dirigiert schwitzend und mit hochrotem Kopf die Autofahrer und denkt dabei: „Höchste Zeit, dass hier einer was tut, so kann das nicht weitergehen.“

Herr D. ist nur dann zufrieden, wenn er aktiv ist und Leistung erbringt. Er hat nur wenig Geduld mit sich und anderen. Das Leben an sich zu genießen, hat er nie gelernt. Dementsprechend treten körperliche Beschwerden (häufige Kopfschmerzen) auf, die er selbst aber nicht in Zusammenhang mit seinem Lebensstil bringt.

Personen, die diesem Verhaltensmuster entsprechen, nennt man Typ-A-Menschen. Die Forschung bezeichnet damit eine Kombination von hohem Leistungsstreben, Konkurrenzdenken, Ungeduld, Perfektionismus, hohem Verantwortungsbewusstsein, Hektik, Aggressionsbereitschaft und Ärger.

Das Typ-A-Verhaltensmuster kann als erlerntes Verhalten durchaus verändert werden. Für Typ-A-Menschen ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, doppelt so hoch wie für andere Menschen.

Wie wichtig dieses Thema ist, zeigt die Tatsache, dass es in New York zahlreiche psychologische Praxen gibt, die sich ausschließlich mit der therapeutischen Veränderung gesundheitsgefährdenden Typ-A-Verhaltens beschäftigen.

i

GUT ZU WISSEN!

Unter Strom | Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Bereits jeder Fünfte leidet unter gesundheitlichen Folgen des Dauerstresses. Schlafstörungen, Verspannungen und chronische Erschöpfung sind die am häufigsten genannten Symptome. Das Gefühl „Hilfe, ich bin überlastet“ ist hierzulande also weit verbreitet.





Wie belastbar bin ich?

Hohe Belastbarkeit bedeutet geringere Stressanfälligkeit.

Menschen mit niedriger Erregungsbereitschaft (= hoher Belastbarkeit) reagieren schwächer und weniger schnell mit Stressreaktionen auf Stressoren und erholen sich obendrein schneller. Damit sind sie weniger stressanfällig.

Menschen, die sich nach Stressereignissen (zum Beispiel am Arbeitsplatz) rasch wieder erholen und entspannen können, erkranken weniger häufig an Stressfolgen. Bei geringer Belastbarkeit ist das Erregungsniveau allgemein erhöht, Stressschäden treten häufiger auf, der Organismus reagiert zu intensiv, zu lang andauernd und zu schnell. Man steht unter Hochspannung.

Überstress und Krankheit stehen in enger Beziehung zueinander. Seit den 70er-Jahren wurden diese Zusammenhänge intensiv erforscht. Krankheiten, die mit Stress in Zusammenhang gebracht werden, sind zum Beispiel koronare Herzerkrankungen, Rückenschmerzen und psychische Erkrankungen (vor allem Angst und Depression).

Um die eigene Belastbarkeit richtig einschätzen zu können und Veränderungen rechtzeitig wahrzunehmen, ist es wichtig, schon die ersten Anzeichen für Überforderung zu registrieren.

Typische Signale für Überforderung sind

- Die Aktivierung tritt bereits bei geringer Stressdosis auf.
- Die Aktivierung ist intensiver.
- Eine Erholung erfolgt langsamer.
- Überforderungsreaktionen und Langzeitschäden treten auf.

Stressreaktionen

Die vier Ebenen der Stressreaktion

Reaktionen können in vier verschiedenen Bereichen beobachtet werden.

1. Die kognitive Ebene | Diese Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse.

2. Die emotionale Ebene | Hierher gehören alle Gefühle und Befindlichkeiten.

3. Die vegetativ-hormonelle Ebene | Diese Ebene betrifft alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind, sowie die hormonelle Reaktion.

4. Die muskuläre Ebene | Das sind die Reaktionen, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen, also jene, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen.

Ein Stressor kann mit unterschiedlich starker Wirkung auf jeder der vier Ebenen Reaktionen hervorrufen. Diese vier Bereiche sind teilweise unabhängig voneinander, sie können sich jedoch auch gegenseitig wechselseitig beeinflussen (Aufschaukelung, Teufelskreis).

GUT ZU WISSEN!



Auf den Körper hören |

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich in letzter Zeit viel häufiger und intensiver ärgern oder aus der Haut fahren, wenn Sie zum Beispiel am Wochenende viel länger brauchen, bis Sie sich einigermaßen erholen, oder wenn Sie schon Stressbeschwerden wahrnehmen, dann sollten Sie etwas gegen diese Überforderung tun!

Ablauf der Stressreaktionen auf den vier Ebenen (Aktivierung)

Befinden wir uns so richtig im Stress, kann fehlerfreies, strukturiertes Arbeiten durchaus zum Problem werden. Denn der Gesamtzustand des Organismus verändert sich so, dass auf den unterschiedlichen Ebenen Alarmbereitschaft herrscht.

Kognitive Reaktionen | Die Wahrnehmung ist eingeeengt auf die Reize, die für die stressauslösende Situation wichtig sind. Gleichzeitig treten gedankliche Bewertungen („Das geht schief“) auf. Reaktionen können sein:

- Gedanken wie „Pass auf!“, „Das schaffe ich nie“, „Auch das noch“, „Das geht schief“
- Leere im Kopf (Black-out)
- Konzentrationsmangel
- Denkblockaden
- Gedankenkreisel

Emotionale Reaktionen | Es entstehen sehr unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Angriff/Aggression – Flucht/ Angst oder aber Hilflosigkeit resultieren. Eine Palette von „gefordert sein“, „sich unwohl fühlen“, „innere Unruhe bis zu Angst“, „Ärger und Panik“ bis zu „Depressionen“ stellt sich ein. Solche Reaktionen können sein:

- | | |
|------------------|--------------------|
| ➤ Angst | ➤ Schreck |
| ➤ Panik | ➤ Nervosität |
| ➤ Verunsicherung | ➤ Gefühlsstau |
| ➤ Ärger | ➤ Wut |
| ➤ Gereiztheit | ➤ Versagensgefühle |



Vegetativ-hormonelle Reaktionen | Es erfolgt eine vegetative und hormonelle Aktivierung. Der Sympathikus wird erregt, die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Cortisol werden ausgeschüttet. Dadurch wird zum Beispiel der Atem schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, Zucker- und Fettvorräte werden gelöst, Verbrennungsvorgänge beschleunigt, Schweißreaktionen treten auf. Durch das Hormon Hydrocortison sinkt die Immunabwehr des Körpers. Der Blutgerinnungsfaktor erhöht sich. Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität, ebenso sind die Sexualfunktionen vorübergehend eingeschränkt. Es können auch vagotone Folgeaktionen wie Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen auftreten.

Weitere Reaktionen können sein:

- | | |
|---------------------------|----------------|
| ➤ Trockener Mund | ➤ Kloß im Hals |
| ➤ Schwitzen | ➤ Erröten |
| ➤ Kurzatmigkeit | ➤ Tränen |
| ➤ Adern treten hervor | ➤ Weiche Knie |
| ➤ Engegefühl in der Brust | ➤ Übelkeit |
| ➤ Blutdruckanstieg | |
| ➤ Herzklopfen/Herzstiche | |





Muskuläre Reaktionen | Die gesamte Skelettmuskulatur ist vorgespannt, man ist „sprungbereit“, der Körper ist auf Flucht oder Angriff optimal eingestellt. Die eigenen Aktivierungsreaktionen können – wenn man sie frühzeitig erkennt – als Signale genutzt werden, um Stress im Anfangsstadium entgegenzuwirken (siehe kurzfristige Änderung S. 50) und individuelle Stressoren (bei sich selbst und bei anderen) zu diagnostizieren. Denn nur solche Situationen sind individuelle Stressoren, die kurz- oder langfristig Aktivierungsreaktionen auslösen. Muskuläre Reaktionen können sein:

- Starre Mimik
- Zittern
- Fußwippen
- Rückenschmerzen
- Stottern
- Schulternhochziehen
- Kopfschmerzen
- Fingertrommeln
- Zähneknirschen
- Zucken
- Faustballen
- Verzerrtes Gesicht
- Nervöse Gestik

Besonders deutlich bemerkbar ist die Stresssituation häufig bei den persönlichen Schwachstellen. So wird ein Mensch mit labilem Kreislauf Stressreaktionen in diesem System besonders leicht wahrnehmen.

Rechtzeitiges Erkennen von Stresssignalen schützt vor Gefährdung durch Stress

Der Aufschaukelungsprozess | Es gibt ungünstige Aufschaukelungsprozesse (Teufelskreis), aber auch eine günstige gegenseitige Beeinflussung im Sinne der Stressbewältigung ist möglich (Engelskreis). Sogar weit zurückliegende unangenehme Ereignisse beeinflussen – meist unbemerkt – unsere Reaktionen in akuten Stresssituationen (Kurzschlussreaktion), es kommt zum „Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“.

Anzeichen von Überforderung

Bei überdosiertem und lang andauerndem Stress verändert sich der Effekt: Es kommt zu Überforderungsreaktionen. Hierzu gehört auch das sogenannte Burnout-Syndrom, das Gefühl des Ausgebranntseins. Alles wird einem zu viel, man ist müde, verspannt und lustlos. Besonders hoch engagierte Menschen, die zu lange Zeit in ihrem Job oder bei ihrer Tätigkeit (zum Beispiel als aufopferungsvolle Mutter) hochtourig fahren, erschöpfen sich auf diese Weise und finden keinen Spaß mehr an ihrer Arbeit und in ihrem Leben (siehe auch S. 41).



Stress bewältigen

Jede Stresssituation lässt sich beherrschen und in den Griff bekommen.
Das richtige Zeitmanagement und Entspannungsmethoden können dabei
behilflich sein.

Wie gehe ich mit Stress um?

Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertigzuwerden. Geeignete Maßnahmen kann man lernen und in der jeweiligen Situation zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung einsetzen.

Überlegen Sie zunächst, wie Sie bislang versucht haben, mit Stress fertigzuwerden und Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Auch die Bewältigungsstrategien anderer Leute können interessante Tipps beinhalten. Hier einige Beispiele:

- Kurze Pause einlegen
- Joggen
- Abreagieren durch Schreien
- Verreisen
- Über die Probleme reden
- Eine schwierige Aufgabe gut vorplanen

Optimale Stressbewältigung setzt ein umfangreiches und flexibles Repertoire an Bewältigungsstrategien voraus, das dann entsprechend den persönlichen Zielvorstellungen individuell eingesetzt werden kann.

Die Wirksamkeit einer Bewältigungstechnik muss individuell und der Situation angepasst sein: Was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen (auch in einer ähnlichen Situation) gar nicht infrage, und was

momentan eine geeignete Strategie ist, kann schon eine halbe Stunde später in einer anderen Situation unbrauchbar sein.

Die Tauglichkeit einer Stressbewältigungsstrategie kann nur an ihren kurz- und langfristigen Folgen überprüft werden: Der regelmäßige „Entspannungsschluck“ bringt vielleicht kurzfristig Erregungsreduktion, langfristig gesehen aber lernt man so nie, die Belastungssituation aktiv anzugehen und selbstständig ohne Hilfsmittel Entspannung herbeizuführen; ganz abgesehen von der Gefährdung, Alkoholprobleme zu bekommen.

Auch Methoden, die hier besprochen werden, können nicht für alle Leser in jeder Situation anwendbar sein: Stress ist individuell. Die Methoden müssen den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden, damit sie optimal wirken.



Stressbewältigung



Langfristige Stressbewältigung und kurzfristige Erleichterung

Wenn man die Vielfalt der möglichen Stressbewältigungsstrategien genauer betrachtet, sieht man, dass es grundsätzlich zwei Wege gibt: Einmal all jene Methoden, mit denen die Ursachen von Stress verändert werden. Diese sogenannte problemorientierte oder langfristige Stressbewältigung ändert entweder die Stresssituation oder den Menschen selbst. Man geht die Belastung direkt an und löst das Problem langfristig. Die Belastungssituation wird nicht nur erträglicher, sondern grundsätzlich verändert oder der Organismus wird stressresistenter gemacht.

In diesen Situationen ist es angebracht, eine langfristige Bewältigungstechnik anzuwenden

- Wenn man die Ursache einer Belastung verändern, beseitigen oder reduzieren will und nicht nur eine kurzfristige Lösung anstrebt.
- Wenn eine Belastung vorhersehbar ist und man sich darauf vorbereiten will.

Auf der anderen Seite gibt es die Techniken der kurzfristigen Erleichterung. Dabei geht man die Auswirkungen bereits auftretender Stressreaktionen direkt an und versucht, Eskalationen zu vermeiden und die Spitzen der Erregung zu kappen.

Man wendet Methoden der kurzfristigen Erleichterung an, wenn

- Man die Ursache einer Belastung (momentan) nicht verändern kann (will).
- Man sich in einer Stresssituation befindet und einen kühlen Kopf behalten will.
- Man bemerkt, dass die eigene Erregung zu hoch ist und man sie deshalb senken möchte.

Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Bei den folgenden Punkten kann man zur effektiven Stressbewältigung ansetzen:

1. Bei den Stressoren – „die Umwelt verändern“ | Man kann die Summe der Stressoren (Stressdosis) verringern, indem man einige davon

- Ausschaltet
- Reduziert
- Vermeidet

2. Beim Menschen selbst – „sich selbst verändern“ | Man kann sich selbst durch langfristige Stressbewältigungsmethoden verändern und stressstabiler werden, indem man

- Die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht.
- Positives Verhalten (Fertigkeiten) aufbaut.
- Die Bewertung der Stresssituation verändert.

3. Bei der Stresssituation – „die Erregung drosseln“ | Selbst dann, wenn weder der Stressor noch die Persönlichkeit beeinflusst werden kann, gibt es durch die Techniken der kurzfristigen Erleichterung Wege, die Stressreaktion so zu beeinflussen, dass man

- Die Erregungsspitzen kappt.
- Aufschaukelung verhindert.

Weniger Belastung

Stressoren bewältigen heißt, langfristig individuelle stressauslösende Bedingungen zu verändern, zum Beispiel Probleme zu lösen, ungerechtfertigte Kritik zurückzuweisen, Gespräche mit Konfliktpartnern zu führen und Arbeiten zu delegieren.

Zunächst muss man die eigene Belastungssituation genau analysieren. Erst dann kann man entscheiden, ob man davon etwas aktiv verändern will oder kann oder ob man seine Einstellung ändern muss.



Wenn man sich dafür entschieden hat, die Stresssituation selbst zu verändern, gibt es die Möglichkeit, sie

- Ganz auszuschalten, zum Beispiel die Telefonklingel abzustellen.
- Zu entschärfen, beispielsweise ein zu lautes Radio leiser zu stellen.
- Zu vermeiden, etwa zu einem anderen Zeitpunkt vom Arbeitsplatz nach Hause zu fahren, um Staus auszuweichen.

Etwas zu vermeiden hat zwei Seiten: Der Situation aus dem Weg zu gehen heißt auch, sie nicht zu bewältigen! Man kann etwa unangenehme – aber wichtige – Gespräche (zum Beispiel Aussprachen mit dem Partner) vermeiden, fühlt sich kurzfristig erleichtert, aber man löst damit das Problem nicht. Vermeiden Sie also nur solche Stressoren, die Sie wirklich nicht bewältigen können oder die Ihnen bei genauerer Überprüfung nicht wichtig genug sind, um sich mit ihnen auseinanderzusetzen (wie etwa unfruchtbare Diskussionen).

Probleme lösen – mit System

Durch systematisches Überlegen und Planen kann man effektiver als durch zielloses Vorgehen Lösungen für häufig auftretende und starke Stressoren erarbeiten. Außerdem kann man sich auf zukünftige Belastungen vorbereiten und damit deren unangenehme Wirkungen abschwächen oder sogar verhindern.

Bei reiflicher Überlegung in entspannter Situation gelingt es oft eher, sich der eigenen Schwachstellen und der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden. Im Stress jedoch machen viele Menschen immer wieder dieselben Fehler.

Viele tragen jahrelang die gleichen Stressoren mit sich herum, ohne sich jemals intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen. Vielleicht, weil man keine Zeit hat oder man über eigene Schwächen verärgert ist oder glaubt, dass es eben keine Lösung gibt. Die Neigung, Probleme aufzuschieben oder sie impulsiv und wenig durchdacht in „altbewährter Manier“ zu lösen, ist weit verbreitet. Die Strategie der Problemlösung in sechs Schritten soll im Bereich langfristiger Belastungen – auch rein sachlicher Probleme – ein optimales Verhalten vorbereiten und ermöglichen.

1. Beschreibung des Problems | Im ersten Schritt wird das Problem möglichst genau definiert: die Entstehung, die angestrebten Ziele, die im Wege stehenden Hindernisse,

die mögliche Hilfestellung durch die Umwelt und die sich ergebenden Folgen des Problems. Wenn das eigentliche Problem noch nicht klar erkennbar ist, hilft eine Beobachtungsphase. Oft ist es auch sinnvoll, es zu untergliedern und sich den Detailproblemen nacheinander zuzuwenden. Wenn das stresserzeugende Ereignis in seine kleinen Bestandteile aufgelöst ist, wird man viel leichter damit fertig.

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Erst nach einer umfassenden Beschreibung des Problems setzt man sich im zweiten Schritt mit möglichen Lösungsversuchen auseinander.

Zunächst werden möglichst viele Handlungsmöglichkeiten gesammelt, ohne die Menge der Lösungen durch vorzeitige Kritik zu reduzieren. Der Phantasie wird freier Lauf gelassen. Auch das Verhalten anderer Menschen in ähnlichen Situationen wird in die Überlegung miteinbezogen, oder man fragt Freunde, was sie einem raten würden.

3. Bewertung und Auswahl einer Lösung

Im dritten Schritt erfolgt die Bewertung und Auswahl einer Lösung. Das geschieht durch Überprüfen der einzelnen Lösungsvorschläge auf ihre Konsequenzen. Interessant sind hier kurz- und langfristige Folgen für einen selbst und für andere Beteiligte. Diese Vor- und Nachteile werden dann bewertet und die ungeeigneten Vorschläge werden aussortiert.

4. Handlungsplan | Im vierten Schritt wird die gewählte Lösung weiter ausgearbeitet. Ein konkreter Handlungsplan wird entwickelt. Dabei werden Zeit, Ort, Methode und ein systematisches, schrittweises Vorgehen festgelegt. Es wird überlegt, ob die geplanten Schritte durchführbar sind.

5. Umsetzung | Die beste und am ehesten Erfolg versprechende Lösung wird in konkreten, zunächst einfachen Belastungssituationen erprobt. Wichtig ist, dass man sich genug Zeit zur Verwirklichung nimmt und man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt.

6. Überprüfung des Erfolges | Im sechsten Schritt wird nach einiger Zeit überprüft, ob sich der Handlungsplan in der Praxis bewährt hat. Werden keine befriedigenden Ergebnisse erzielt, beginnt man wieder bei einem früheren Schritt, zum Beispiel der Auswahl der nächsten Lösung in der Lösungshierarchie, der Analyse des Misserfolges und eventuell sogar einer Neudefinition des Problems. Oft ist es auch sehr hilfreich, wenn man Arbeitskollegen oder Freunde zu einzelnen Schritten befragt, die mit der problemauslösenden Situation vertraut sind.

GUT ZU WISSEN!



Auszeiten fürs Gehirn

Die am häufigsten genannten Stressoren – also das, was uns Stress verursacht – sind Ablenkungen. Da vibriert das private Handy, weil eine neue Kurznachrichte eingegangen ist. Der Arbeits-PC vermeldet per Alarmton, dass schon wieder zehn Mails beantwortet werden müssen. Pünktlich zum Feierabend sollten elektronische Medien auch mal zur Seite gelegt werden! Facebook, Fernsehen und Spielekonsolen sind nicht zur Entspannung geeignet. Ihr Gehirn braucht auch mal Zeiten der Ruhe. Ohne Reize von außen.



Praktische Anwendung

Hier haben Sie die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren:

1. Beschreibung des Problems | Mögliche Suchfragen:

- Was ist das Problem?
- Welche Entwicklung hat das Problem genommen?
- Was will ich?
- Welche Hindernisse gibt es?
- Welche Hilfestellung ist möglich?

Eigene Fragen:

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten |

Sammeln Sie möglichst viele eigene Ideen (auch unsinnige), und beziehen Sie Lösungsvorschläge und -versuche anderer mit ein:

3. Bewertung und Auswahl einer Lösung |

Streichen Sie alle ungeeigneten Lösungen aus, und bilden Sie für die verbleibenden eine Rangfolge.

4. Handlungsplan | Entwickeln Sie einen konkreten (vorläufigen) Handlungsplan.

Handlungen und ihre Reihenfolge

5. und 6. Umsetzung und Erfolgskontrolle |

Erproben Sie Ihren Handlungsplan und kontrollieren Sie seine Wirksamkeit.

Konsequenzen des Handlungsplans:

Führen Sie eventuell eine Fehleranalyse durch:

- Suchen Sie neue Lösungen.
- Definieren Sie das Problem neu.
- Bitten Sie andere um Tipps.



Zeit

Ort

Zeitmanagement

„Leider keine Zeit“ – das bekommt man in unserer atemlosen Zeit immer häufiger zu hören. Wenn man bedenkt, dass wir so viel Freizeit wie nie zuvor haben, ist das doch recht erstaunlich. Trotzdem sind Hetze, Termindruck, Unerledigtes und der Wettlauf mit der Uhr Stressoren, die viele von uns betreffen.

Ihren persönlichen Zeitfressern kommen Sie am besten auf die Spur, wenn Sie zunächst einige Tage (noch besser zwei bis drei Wochen) beobachten, womit Sie Ihre Zeit verbringen, wie wichtig das, was Sie machen, tatsächlich ist und welche Störungen Sie von Ihrer Arbeit abhalten.

Häufige Gründe für Zeitverschwendung:

- Besprechungen, Konferenzen
- Besucher
- Telefon
- E-Mails
- Überflüssiger Kleinkram
- Mangelnde Delegation
- Unordentlicher Schreibtisch
- Fehlende Zielsetzung
- Mangelnde Prioritäten
- Unentschlossenheit
- Perfektionismus
- Mangelnde Selbstdisziplin
- Zu viel auf einmal anfangen
- Nicht Nein sagen können
- Unklare Verantwortungsabgrenzung
- Verstrickung in Routine und Details
- Fehlende Kontrolle über Arbeitsfortschritt
- Fehlende Information/Kommunikation
- Typ-A-Verhalten (zum Beispiel Hektik)
- Störungen von außen

Andere Gründe:

Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten

Hier sind in Form einer Checkliste einige wichtige Tipps zum Zeitmanagement zusammengestellt.

Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten heißt:

1. Zeitbewusstsein entwickeln
2. Nie mehrere Ziele gleichzeitig zu erreichen suchen
3. Prioritäten setzen
4. Positive Selbst- und Fremdkontrolle schaffen

Das bedeutet im Einzelnen:

- Morgens richtig anfangen
- Unerledigtes sichtbar machen
- Den eigenen Arbeitsplatz sinnvoll organisieren
- Tagespläne und Wochenpläne aufstellen
- Mit Checklisten arbeiten
- Mit Soll- und Kannvorsätzen arbeiten
- Wissenschaftliche Erkenntnisse nutzen
- Arbeit weitergeben
- Erfolgreich mit anderen arbeiten
- Systematische Problemlösung betreiben
- Systematische Fehleranalyse anwenden
- Gute Arbeit anerkennen
- Den eigenen Arbeitsrhythmus kennen und nutzen
- Abends richtig aufhören
- Nicht ablenken lassen
- Wichtiges festhalten (Notizblöcke)
- Wichtiges/Unwichtiges gewichten
- Mit der eigenen Energie haushalten
- Delegieren
- Ordnung halten

Persönliche Vorgaben:



Stressfaktor Nummer eins ist der Job. Schon jeder dritte Berufstätige arbeitet – so die Statistik – am Limit. Hetze und Termindruck belasten den Tagesablauf am meisten. Die ständige Verfügbarkeit über Handy oder Laptop trägt zusätzlich dazu bei, dass man niemals mehr richtig zur Ruhe kommt.

Richtig abschalten

Es gibt viele unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung: Musik hören, lesen, spazieren gehen, baden, träumen, sich gehen lassen, ein Wochenende verträdeln und vieles mehr.

Man kann aktive Methoden der Entspannung lernen. Sie setzen gezielt und systematisch am Organismus an und basieren auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen.

Wirkung

Alle systematischen Entspannungsübungen führen

- Zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.
- Zu mehr Konzentration auf sich selbst.
- Zur Verhinderung, Linderung oder Beseitigung von Stresssymptomen.
- Zu einer Senkung des Erregungsniveaus.
- Zu einer Erhöhung der Belastbarkeit.
- Zum Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden (wie Spannungskopfschmerz, Herz-Kreislauf-Störungen).

Sie können auf verschiedene Weise eingesetzt werden:

- Man kann sie gut mit anderen langfristigen und kurzfristigen Stressbewältigungsmaßnahmen kombinieren und erhöht so deren Effekt.
- Kurzformen der Entspannung lassen sich als Sofortmaßnahmen in der akuten Stresssituation anwenden.

Systematische Entspannungsmethoden sind unter anderem muskuläre Entspannung, autogenes Training, Atemtechniken, Vorstellungsbildungen, Meditation, Feldenkrais, Yoga und Pilates.

Besonders leicht erlernbar ist die muskuläre Entspannung. Sie wird auch Progressive Muskelentspannung genannt. Im Folgenden wird sie als grundlegende Methode beschrieben, auf der andere Techniken (wie autogenes Training) aufbauen können.

Vorbereitung für die Entspannung

Allgemein | Äußere und innere Ruhe ist die beste Voraussetzung zum Gelingen der Übungen.

Übungsort | Möglichst ruhig, nicht zu kühl, Störungen weitgehend ausschalten (Telefon und so weiter). Anfangs empfiehlt es sich, immer am gleichen Ort zu üben.

Soziales Umfeld | Angehörige informieren und um Verständnis bitten, dass für die Übung Ruhe benötigt wird; sie eventuell mit einbeziehen.

Zeitpunkt | Nicht direkt vor beruflichen Verpflichtungen oder unangenehmen oder wichtigen Ereignissen, damit Sie wirklich abschalten können. Die Übung soll einen festen Platz im Tagesablauf einnehmen. Am besten immer die gleiche Tageszeit wählen, zum Beispiel am frühen Abend oder morgens.

Kleidung | Bequem und locker, störendes Zubehör (Schmuck, Brille) entfernen, Hemdkragen und Krawatte lockern.

Innere Vorbereitung | Augen schließen, völlig abschalten, alle störenden Gedanken vermeiden, sich voll auf den Körper konzentrieren und sich dem Gefühl der Ruhe hingeben.

i

GUT ZU WISSEN!

Pausen machen | Die Leistungsfähigkeit eines Menschen schwankt in einem etwa 90-minütigen Rhythmus. Auch wenn die Leistungskurve nicht unverzüglich (und spürbar) absinkt, eine kurze Pause von mindestens fünf Minuten ist dann sehr wohltuend. Einmal aufstehen, sich bewegen, kurz etwas anderes tun – auf diese Art von Erholung stellt sich der Organismus dankbar ein. Eine solche Pause beugt Müdigkeit vor und steigert die Leistung. Denn wer sich regelmäßig entspannt, verarbeitet und behält Informationen nachweislich besser.



TK-LEISTUNG | Entspannungs-CDs

Zur Einführung in die verschiedenen Methoden der Entspannung bietet die TK zwei CDs an. Atementspannung und das Prinzip Progressive Muskelentspannung können unter www.tk.de auf CD bestellt werden. Mehr Achtsamkeit lernen Sie mit dem „Body Scan“, der als MP3-Datei angeboten wird. Die Anleitungen zur Progressiven Muskelentspannung und Atementspannung stehen ebenfalls im Internet auch als Download für den MP3-Player zur Verfügung.

Muskuläre Entspannung

Als Einstieg in aktive Entspannung ist die Muskulatur meist der günstigste Ansatzpunkt. Es ist recht einfach, die Muskeln willkürlich in ihrem Spannungsgrad zu beeinflussen (durch An- und Entspannen).

Die Methode der systematischen Muskelentspannung besteht in der aufeinanderfolgenden Anspannung der wichtigsten willentlich zu beeinflussenden Muskeln und deren anschließender Lockerung und Entspannung.

Nacheinander werden folgende Muskelpartien zunächst angespannt und dann wieder entspannt:

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. Hände | 8. Brust |
| 2. Unterarme | 9. Bauch |
| 3. Oberarme | 10. Gesäß |
| 4. Schultern und Nacken | 11. Oberschenkel |
| 5. Rücken | 12. Unterschenkel |
| 6. Gesicht | 13. Füße |
| 7. Vorderhals | |

Edmund Jacobson (1934) setzte zuerst diese Methode der „systematischen Progressiven Muskelentspannung“ zu Therapiezwecken ein.

Methode und Wirkung

Man lernt, die Entspannung herbeizuführen, indem man zunächst die einzelnen Spannungsgrade der Muskelgruppen beobachtet. Dazu vergleicht man den angespannten und den entspannten Zustand jeweils einer einzelnen Muskelgruppe.

Man spannt zunächst nur leicht an, achtet dabei genau auf die Empfindungen, lässt dann locker und achtet wieder genau auf die Empfindungen. So lernt man, immer feinere Unterschiede wahrzunehmen, und kann die jeweilige Muskelgruppe von Versuch zu Versuch immer tiefer entspannen.

Durch die anfängliche Anspannung lernt man auch, die mit beginnender Belastung verbundenen Verspannungen schneller und besser wahrzunehmen.

Tiefe Muskelentspannung ist eine Fertigkeit, die man erlernen kann und die es einem dann ermöglicht, Belastungsgefühlen entgegenzuwirken. Man kann nur entweder unruhig oder entspannt sein – aber nicht beides gleichzeitig. Wenn man sich in den kritischen Situationen früh genug entspannt, kann man Stressreaktionen abschwächen oder verhindern. Dazu muss man aber zunächst diesen tiefen Zustand der Entspannung herbeiführen können.

Entspannung erlernt man am besten durch regelmäßiges Training. Schließen Sie sich einer Gruppe an, die unter qualifizierter Anleitung trainiert.

Wenn die körperliche Entspannung „auf Kommando“ („Spontanentspannung“) hervorgerufen werden kann, ist es möglich, in bestimmten Situationen weniger nervös, gereizt, hektisch, aufgeregt oder ängstlich zu reagieren. Außerdem kann man sich auf immer wiederkehrende und voraussehbare Belastungssituationen leichter vorbereiten und sich konzentriert und zielstrebig damit auseinandersetzen.

Körperliche Wirkung

Während der Anspannungsphase wird das Blut aus den zahlreichen Blutgefäßen des Muskels gepresst. Bei der Entspannung erweitern sich die Gefäße durch die parasympathische Wirkung stärker als vor der Anspannung und füllen sich wieder mit Blut. Durch diesen Pumpvorgang und die Erweiterung der Blutgefäße fließt mehr Blut und es fließt schneller. Wenn das Blut in Arme und Beine strömt, wird das oft als Schwere wahrgenommen. Das in den erweiterten Gefäßen benötigte Blut kommt mit 37 Grad Celsius aus dem Körperinneren, gelangt schnell in die gelockerten Muskeln und führt meist zu Wärmegefühlen.

Abschluss der Entspannung

Am Ende der Übung ist es wichtig, die Entspannung zurückzunehmen, um wieder in den aktiven Zustand zu gelangen. Dies geschieht über das kurze Anspannen der Muskeln und das Recken und Strecken des Körpers.





Gedankliche Entspannung

Bereiten Sie sich innerlich auf die Entspannung vor. Legen Sie sich ganz ruhig und locker hin. Genießen Sie einfach den ungestörten Zustand und gehen Sie in Gedanken ganz in Ihren Körper hinein. Wir werden jetzt alle für eine Entspannung wichtigen Muskeln nacheinander durchgehen und versuchen, sie durch reine Konzentration zu lockern und zu entspannen.

Gehen Sie jetzt als Erstes in die rechte Hand. Lassen Sie die Fingerspitzen ganz entspannt und schwer auf die Unterlagen sinken: den Daumen, den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger ganz schwer und entspannt werden lassen. Lassen Sie dann auch die Handinnenfläche ganz schwer und entspannt werden. Beziehen Sie jetzt auch die linke Hand mit ein. Lassen Sie die Fingerspitzen ganz entspannt und schwer auf die Unterlage sinken: den Daumen, den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger ganz schwer und entspannt werden lassen. Lassen Sie dann auch die Handinnenfläche ganz schwer und entspannt werden. Beide Hände liegen jetzt locker und schwer und entspannt auf der Unterlage.

Konzentrieren Sie sich nun auf beide Unterarme. Lassen Sie die Unterarme schwer und entspannt nach unten sinken. Gehen Sie dann weiter in die Oberarme. Lassen Sie auch diese locker und schwer auf die Unterlage sinken.

Gehen Sie dann in Gedanken weiter in den Schulterbereich. Lassen Sie die Schultern breit, rund und schwer auf die Unterlage sinken. Gehen Sie nun in Gedanken zum Nacken. Lassen Sie auch diesen locker und schwer werden.

Gehen Sie jetzt weiter in die Rückenmuskulatur. Lassen Sie auch die Rückenmuskulatur ganz locker und schwer werden. Gehen Sie dann weiter in das Gesicht. Lassen Sie die Gesichtsmuskeln locker wegsinken, ganz locker und entspannt werden, die Stirn, die Wange, die Mundpartie ganz locker und entspannt werden.

Gehen Sie weiter in die Brustmuskeln. Lassen Sie die Brustmuskeln breit und schwer nach unten wegsinken. Gehen Sie in Gedanken weiter in den Bauchraum. Lassen Sie den Bauch locker und entspannt nach unten sinken. Gehen Sie weiter in die Gesäßmuskulatur. Lassen Sie auch diese locker und entspannt und schwer auf die Unterlage sinken.

Gehen Sie weiter in die Oberschenkelmuskulatur. Lassen Sie die großen Muskeln schwer nach unten wegsinken. Gehen Sie weiter in die Unterschenkel. Lassen Sie auch die Unterschenkelmuskulatur angenehm locker und schwer werden.

Gehen Sie zuletzt weiter in die Füße. Lassen Sie die Füße ganz locker und entspannt werden, bis hin zu den Zehen. Registrieren Sie, wie jetzt der ganze Körper angenehm schwer und entspannt ist, und genießen Sie diesen Zustand.

(Dauer der gedanklichen Entspannung circa fünf Minuten)



Reaktionsgrundlage. Die Belastbarkeit wird erhöht und bereits bestehende Anspannungs- und Erregungszustände werden reduziert. Der Organismus legt sich eine „Schutzschicht gegen Stress“ zu. Denn: Je belastbarer der Organismus, desto weniger erregungsbereit ist er und desto weniger Forderungssituationen werden zu Stress. Autogene Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung muskulärer Entspannung.

Schlafstörungen

Bei den meisten Schlafstörungen liegt mehr als nur eine Ursache vor. Häufig muss man außerdem zwischen den Ursachen unterscheiden, die eine Schlafstörung ausgelöst haben, und den Ursachen, die im Laufe der Zeit hinzugekommen sind. Nicht selten spielen die auslösenden Ursachen keine Rolle mehr. Schlafstörungen tendieren dazu, sich zu verselbstständigen.

Wie man selbst Schlafstörungen ausschalten kann:

1. Bewegen Sie sich tagsüber möglichst viel, am besten an der frischen Luft.
2. Trainieren Sie tagsüber regelmäßig muskuläre Entspannung oder autogenes Training.
3. Nehmen Sie frühzeitig eine leichte Abendmahlzeit zu sich, trinken Sie ab 15 Uhr keinen Kaffee und schwarzen Tee mehr.
4. Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie aufhören zu arbeiten oder sich mit Problemen auseinanderzusetzen (auch gedanklich). Schalten Sie dann ganz bewusst auf Freizeit um. Auch wenn diese Freizeit im Notfall nur eine halbe Stunde dauert.
5. Wenn dennoch Gedanken an Probleme auftreten, schreiben Sie diese auf. Geben Sie sich ein inneres STOPP und sagen Sie sich „Morgen ist auch noch ein Tag“ oder eine andere positive Selbstinstruktion.
6. Gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind, nicht wenn Ihre Uhr es Ihnen sagt (zum Beispiel: „Es ist 23 Uhr, jetzt muss ich schlafen“).
7. Überzeugen Sie sich vorher kurz, dass der Wecker gestellt und alles für den nächsten Tag gerichtet ist.
8. Lüften Sie das Schlafzimmer.
9. Nehmen Sie eventuell Baldrian, Hopfen oder warme Milch mit Honig zu sich.
10. Machen Sie das Licht aus, legen Sie sich ins Bett, schließen Sie die Augen.

Autogenes Training

Autogenes Training gehört zu den Techniken konzentrativer Selbstentspannung. Durch Selbstsuggestion wird eine direkte Beeinflussung des vegetativen Nervensystems erreicht. Diese Selbstsuggestion erfolgt durch intensive, gefühlsbetonte Vorstellungen, die sich auf die Funktionen des vegetativen Nervensystems beziehen und auf eine gesamtorganische Ruhigstellung abzielen.

Autogen heißt „selbst erzeugt“ und das Wort Training deutet schon darauf hin, dass man methodisch vorgehen und regelmäßig üben muss. Suggestion ist ein Vorgang, dem wir ständig, meist unbewusst, ausgesetzt sind.

Die intensive Vorstellung einer Zitrone erzeugt zitronensauren Geschmack auf der Zunge und die Speicheldrüsen treten in Aktion: Das Wasser läuft einem im Mund zusammen. Bei engagiertem Betrachten eines Filmes oder beim Lesen eines Buches weint man oft aus Mitgefühl, verfolgt mit Herzklopfen den spannenden Krimi, ist über den Ausgang einer Geschichte erfreut oder enttäuscht.

Intensive Vorstellungen lösen Gefühle und gleichzeitig vegetative Funktionen wie zum Beispiel Speichel- oder Tränenfluss und Herzklopfen aus.

Das von dem Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelte autogene Training (AT) setzt primär auf der vegetativen Verhaltensebene an. Durch AT ändert sich das vegetative Nervensystem in Richtung einer entspannten

GUT ZU WISSEN!



Im Alter weniger Schlaf |

Mit zunehmendem Alter ändert sich das Schlafverhalten. Während Babys durchaus 20 Stunden des Tages verschlafen, brauchen Kinder und Jugendliche schon nur noch acht bis zehn Stunden Schlaf. Im Erwachsenenalter nimmt die absolute Schlafdauer gleichmäßig weiter ab. Der Anteil des Tiefschlafes wird immer geringer und die Aufwachhäufigkeit nimmt zu. Das ist aber kein Grund zur Sorge: Wer tagsüber aktiv ist und sich körperlich regelrecht verausgabt, schläft dennoch (gefühl) nachts gut.

11. Wenn Sie nicht gleich einschlafen, machen Sie eine Entspannungsübung – durch die Bewusstseinseintrübung, durch die Lenkung der Aufmerksamkeit von etwaigem Grübeln auf das Training und durch die Entspannung steigt die Einschlafwahrscheinlichkeit.
12. Ist Ihre innere Unruhe so groß, dass Sie auch auf diese Weise nicht einschlafen, stehen Sie auf. Werfen Sie sich nicht hellwach im Bett hin und her. Gehen Sie in einen anderen Raum und lenken Sie sich ab, solange Sie sich nicht müde fühlen (auch wenn Sie am nächsten Morgen früh aufstehen müssen). Auf diese Weise wird
 - a) das Bett nicht mit unangenehmen Empfindungen assoziiert,
 - b) durch Ablenkung (zum Beispiel, wenn Sie lesen) der Aufschaukelungsprozess von Erwartungsangst und Schlaflosigkeit unterbrochen.

Wenn Sie sich dann erneut müde fühlen, gehen Sie wieder ins Bett.



GUT ZU WISSEN!

Zur rechten Zeit | Nicht jeder Mensch braucht sieben bis acht Stunden Schlaf. Zwingen Sie sich also nicht mehr Schlaf auf, als Sie brauchen! Sagen Sie nie beim Zubettgehen: „Sicher kann ich wieder nicht schlafen.“ Damit fordern Sie den Prozess der Schlafstörung durch sich selbst erfüllende Prophezeiungen heraus.



Schlafmythen

- Der Schlaf verläuft nach dem Einschlafen gradlinig abfallend bis zu seinem tiefsten Punkt, um dann langsam bis zum Erwachen am Morgen wieder anzusteigen. Falsch! Schlaf ist ein aktiver, in 90-Minuten-Zyklen ablaufender Prozess.
- Der Großteil der Nacht besteht aus Tiefschlaf. Falsch! Tiefschlaf findet sich nur in der ersten Hälfte der Nacht und macht insgesamt maximal 15–20 Prozent der Nacht aus. 50 Prozent der Nacht bestehen aus Leichtschlaf.
- Ein guter Schläfer wacht nachts nicht auf. Falsch! Mehrmaliges Aufwachen gehört zu einem gesunden Schlaf und ist physiologisch sinnvoll.
- Nach einer „schlechten“ Nacht muss der Schlaf in der darauf folgenden Nacht nachgeholt werden, das heißt, man muss länger schlafen. Falsch! Der Körper reguliert einen Schlafverlust durch die Schlafqualität und nicht durch die Schlafquantität.
- Regelmäßiger nächtlicher Schlaf ist lebensnotwendig – Schlafstörungen sind katastrophal. Falsch! Regelmäßiger Schlaf ist wichtig, aber verpasster Schlaf ist unschädlich und hat tatsächlich nur wenig Konsequenzen für die Leistungsfähigkeit am Tage. Schlafstörungen sind unangenehm, aber kein Grund zur Panik.
- Das Befinden am Tage ist ausschließlich von der Qualität des Nachtschlafes abhängig. Wenn ich nachts schlecht geschlafen habe, muss ich mich tagsüber schonen. Falsch! Das Befinden am Tage ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig. Schlechter Schlaf kann schnell zur „Ausrede“ dafür werden, dass man sich schlecht fühlt. Ausreichende Tagesaktivität stellt eine notwendige Bedingung für einen gesunden Nachtschlaf dar.
- Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste. Falsch! Frühes Zubettgehen führt in der Regel zu frühem Erwachen. Das erste Drittel des Schlafes mit seinem überwiegenden Tiefschlafanteil tritt weitgehend unabhängig vom Einschlafzeitpunkt auf.
- Im Laufe des Tages nimmt die Müdigkeit stetig zu. Falsch! Die Müdigkeit schwankt in einem circa vierstündigen Rhythmus.
- Acht Stunden Schlaf sind notwendig, um erholt zu sein. Falsch! Die Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich. Es gibt Kurzschläfer, die mit nur vier bis fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommen. Auch Acht-Stunden-Schläfer können häufig ihre Schlafdauer relativ „unproblematisch“ auf fünf bis sechs Stunden verkürzen.



Atemtechniken

Wie angespannt jemand ist, kann man an der Atmung erkennen. Im Zustand der Entspannung ist die Atmung langsam und rhythmisch. Im Stress ist sie schnell und flach.

Das Zwerchfell ist ein großer kuppelförmiger Muskel, der die Grenze zwischen Bauchhöhle und Brustkorb bildet. Beim Einatmen sollte sich das Zwerchfell zusammenziehen und abwärts bewegen und die Bauchdecke sich dabei nach vorne wölben. Im Brustraum entsteht so ein Sog. Dadurch entfaltet sich die Lunge, man atmet ein (Bauch-/Zwerchfellatmung). Bei der Brustatmung werden die Rippen nach oben gezogen und sie entfernen sich voneinander. Dadurch vergrößert sich der Brustraum und es entsteht wieder Unterdruck, der zur Einatmung führt.

Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und nimmt wieder seine alte Gestalt an. Damit wird verbrauchte Luft aus der Lunge gepresst. Ein Zusammenziehen der Rippen unterstützt diesen Prozess.

Viele Menschen atmen falsch. Bei unvollständiger und verkrampfter Atmung arbeitet der Organismus unökonomisch. Durch Wechselwirkungsprozesse steigt das Erregungsniveau an.

Falsche Atmung fördert das Hyperventilationssyndrom (Muskelkrämpfe durch gesteigerte Atmung). Unvollständige Atmung führt auch zu der gepressten resonanzarmen Sprache, die man häufig bei aufgeregten Rednern und Vortragenden hören kann.

Allgemeines zu den Atemtechniken

Ruhige Atmung wirkt entspannend. Sie bringt Sauerstoff und Energie in den Körper und entschlackt den Organismus. Wir werden Atemübungen mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad behandeln.

Für alle Übungen gilt Folgendes:

- Raum vorher gut lüften.
- Lockere, nicht einengende Kleidung tragen.
- Anfangs in Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien trainieren.
- Vor Beginn der Übungen Muskeln lockern und entspannen.

Atmung mit Wortwiederholung

Wirkung

- Sensibilisierung für den persönlichen Atemrhythmus
- Beruhigung der Atmung
- Entspannung
- Kurzentspannung

Die Atmung mit Wortwiederholung ist einfach zu erlernen und eignet sich besonders als Einstiegsübung für den Laien.



GUT ZU WISSEN!

Sauerstoff ist Leben | Die Atemluft gelangt über die Bronchien in die Lunge.

Etwa 300 Millionen Lungenbläschen – die ausgebreitet etwa die Fläche eines Tennisplatzes ausfüllen würden – nehmen die Atemluft auf. Der darin enthaltene Sauerstoff wird ins Blut weitergeleitet, Kohlendioxid aus „verbrauchtem“ Blut atmen wir schließlich wieder aus.

Achten Sie darauf, durch die Nase einzuatmen.

Atmen Sie ebenfalls durch die Nase langsam und konzentriert aus. Sprechen Sie dabei in Gedanken langsam ein zweisilbiges Wort, zum Beispiel „Ruhe“. Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

Wichtig | Atmen Sie so schnell oder langsam, wie es für Sie am bequemsten ist.

Dreistufige Atmung

Wirkung

- Sensibilisierung für den persönlichen Atemrhythmus
- Schwachstellenanalyse
- Beruhigung der Atmung

Wiederholen Sie jede der nachfolgenden Übungen fünf bis zehn Mal.

1. Stufe: Schlüsselbeinatmung

Legen Sie die Hände auf den oberen Teil des Brustkorbs, atmen Sie aus und atmen Sie dann langsam ein, sodass sich der Brustkorb leicht hebt.

Beim Ausatmen achten Sie darauf, dass die gesamte Luft ausfließt, um genug Raum für die frische sauerstoffreiche Luft zu schaffen. Die Hände bleiben dabei passiv, sie liegen einfach auf der Brust und fühlen das Heben und Senken der Brust.

2. Stufe: Brustatmung

Atmen Sie normal aus. Legen Sie die Hände beiderseits des Brustbeins auf die unteren Rippen, sodass sich die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen fühlen Sie, wie sich die Rippen weit nach außen dehnen und die Hände sich voneinander entfernen.

Beim Ausatmen nähern sich dann die Fingerspitzen wieder einander.

3. Stufe: Bauchatmung

Legen Sie jetzt die Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch. Atmen Sie zunächst aus. Beim Einatmen hebt sich der Bauch. Damit senkt sich das Zwerchfell und die unteren Lungenlappen füllen sich mit Luft. Die Hände werden dadurch nach oben gedrückt.

Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell in seine kuppelförmige Position zurück. Der Bauch wird flach und die Hände kommen in ihre Ausgangslage zurück.





Nach innen geschaute Bilder

Wirkung | Verbesserung der Vorstellungskraft/
Konzentrationssteigerung

Hier zwei Übungsbeispiele.

Übung 1: am Strand | Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie sich. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor:

Sie sind an einem ruhigen, einsamen Strand. Es ist ein warmer sonniger Tag und Sie spazieren am Strand entlang ...

Sie spüren den warmen Sand zwischen Ihren Zehen ...

Sie fühlen die angenehm warme Sonne auf Ihrer Haut ...

Sie atmen die frische, salzhaltige Seeluft ein ...

Sie betrachten den Himmel, die Wolken ...

Sie gehen zum Wasser und waten darin. Fühlen Sie das angenehm kühle Wasser, die leichte Brise auf Ihrer Haut ...!

Hören Sie, wie sich die Wellen am Strand brechen ...

Setzen Sie sich auf einen Fels und schauen Sie auf das Meer hinaus ...

Sehen Sie, wie das Licht auf den Wellen tanzt, hören Sie das Rauschen und spüren Sie das ruhige entspannte Gefühl, das dieser Anblick in Ihnen auslöst.

Übung 2: der Zufluchtsort | Entspannen Sie sich. Stellen Sie sich irgendeinen Ort vor, an dem Sie sich zufrieden und geborgen fühlen, zum Beispiel ein Zimmer, eine Landschaft, irgendeinen Ort, an den Sie gehen könnten, wenn Sie Frieden und ein Gefühl der Sicherheit haben möchten.

Stellen Sie sich diesen Ort so vor, dass Sie ihn jederzeit betreten und wieder verlassen können. Versuchen Sie, nach und nach alle Ihre Sinne in die Vorstellung mit einzubeziehen.

Versuchen Sie, Geräusche zu hören (zum Beispiel Vogelzwitschern, Uhrenticken ...), nehmen Sie die Gerüche wahr (Gras ...), fühlen Sie die Oberflächen (Baumrinde, Wand ...). Setzen Sie Ihre Phantasie ein. Schaffen Sie sich damit einen Zufluchtsort, den Sie immer aufsuchen können, wenn Sie sich geborgen fühlen wollen.

Im Lauf der Zeit werden Sie die vorgeschlagenen Bilder immer mehr zu Ihren eigenen Vorstellungen machen. Sie sitzen dann vielleicht nicht mehr auf einem Fels am Strand, sondern unter einem Sonnenschirm auf dem Liegestuhl. Wichtig ist dabei nur, dass Ihr Bild möglichst konkret und plastisch ist.

Sport und Fitnessstraining

i

GUT ZU WISSEN!

Jogger leben länger | In einer dänischen Studie wurde jetzt festgestellt, dass regelmäßiges Joggen die Langlebigkeit in jedem Fall erhöht. Schon ein moderates wöchentliches Laufpensum reicht dafür aus. Nach den ermittelten Daten von rund 20.000 Teilnehmern steht fest: Männliche Jogger leben im Schnitt 6,2 Jahre länger als Nicht-Läufer, weibliche Jogger 5,6 Jahre länger. Das optimale Laufpensum soll nach dieser Studie bei insgesamt einer bis zweieinhalb Stunden pro Woche liegen, verteilt auf zwei bis drei Joggingrunden.



Bewegung ist die (vielleicht) einfachste Art, Stress abzubauen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

Außerdem leistet regelmäßige körperliche Aktivität einen essenziellen Beitrag zur Förderung der Gesundheit. Menschen, die Sport treiben, leben länger. Besonders gut tut moderate körperliche Bewegung. Denn Sport ist nur so gesund, wie man ihn betreibt. Treibt man seinen Körper ständig zu Höchstleistungen an und lässt keine Ruhepausen zu, verliert auch – eigentlich gut gemeinte – sportliche Betätigung ihre gesundheitsfördernde Wirkung.

Der Mensch ist ein Bewegungstier! Und wer erst einmal für sich entdeckt hat, wie glücklich körperliches Training machen kann, der möchte nicht mehr auf Bewegung verzichten. Beim Laufen beispielsweise geraten Körper und Geist in einen sehr angenehmen Bewusstseinszustand. Ausdauersportler bezeichnen dies als einen „Flow“. Sie können weiter und weiter laufen – denn unter besonderer körperlicher Belastung fährt sich das Gehirnanreal herunter, das für das Nachdenken zuständig ist. Es verliert sich die Wahrnehmung von Zeit und Raum, man ist rundum glücklich mit dem, was man gerade tut. Man läuft sich sozusagen frei.

Gedankenspiralen werden unterbrochen, negative Überlegungen in geordnete Bahnen gelenkt. Das Erfolgserlebnis nach dem Lauf lässt uns stolz und voller Selbstbewusstsein zurück. Wir glauben an unsere Leistungsfähigkeit, sind voller Elan und neuem Schwung.

Weiterhin erleben sportlich aktive Menschen ihre eigenen Ressourcen stärker als körperlich inaktive Menschen. Ein positives Selbstwertgefühl oder die Fähigkeit, sich trotz innerer oder äußerer Hindernisse zum Training zu überwinden (Selbstwirksamkeit), führt dazu, dass auch bei der Konfrontation mit belastenden Alltagsereignissen die eigenen Handlungsmöglichkeiten eher optimistisch eingeschätzt werden.

Wirkung | Sport hat positive Effekte auf die psychische, physische und soziale Gesundheit. Er ist eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz, denn

- Man besinnt sich auf sich selbst und nimmt sich positiv wahr.
- Man erlebt positive Gefühle (Freude an der Bewegung, Stolz).
- Konzentrations- und Gedächtnisleistungen verbessern sich.
- Das soziale Wohlbefinden erhöht sich durch soziale Kontakte und soziale Einbindung.
- Man erfährt Unterstützung und Anerkennung durch andere.
- Man tut, worauf man bei Stress programmiert ist – man verbraucht die bereitgestellte Energie.
- Man gewinnt Abstand zu seinen Problemen.
- Spannung und Entspannung stehen in einem ständigen Wechselspiel.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Durch den Trainingseffekt nehmen Belastbarkeit und Vitalität zu, die gesundheitliche Gesamtverfassung verbessert sich.
- Schmerzen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen) werden verhindert oder reduziert.
- Der Körper wird attraktiver, überflüssiges Fett wird abgebaut.





Physiologische Vorgänge beim Sport

Auf physiologischer Ebene finden unter anderem folgende Abläufe statt:

- Stoffwechselprodukte werden schneller abgebaut.
- Adrenalin und Noradrenalin sowie LDL-Cholesterin werden reduziert.
- Die Muskulatur, die Gefäße und die Organe werden besser durchblutet und gestärkt.
- Das Atemvolumen erhöht sich.
- Die Herzkraft nimmt zu und die Pulsfrequenz sinkt.

Das alles – möchte man meinen – sind ausreichende Gründe, regelmäßig zu trainieren. Weit gefehlt! Aus gesundheitlichen Gründen allein tut man selten etwas, oder man beginnt mit Elan und bleibt doch nicht lange dabei.

Erinnern wir uns: Gerade dann, wenn man Bewegung am dringendsten benötigt, im Dauerstress, kann man sich am wenigsten dazu überwinden. Dauerstress führt zu körperlicher Erschöpfung und zur Unlust, sich sportlich zu betätigen. Am schwierigsten sind meistens die ersten 30 Zentimeter, nämlich die, vom Stuhl hochzukommen!

Sicher sind reine Fitnessprogramme besonders geeignet zur Verbesserung der Stressresistenz, aber für manch einen ist es sinnvoller, mit Freude und Spaß zwei bis drei Mal wöchentlich Tennis zu spielen, als sich verbittert und schlecht gelaunt in einem Fitnesscenter oder mit dem extra angeschafften Heimtrainer alleine im Keller zu quälen und ein Pflichtpensum zu absolvieren.



TK-LEISTUNG | Broschüre Bewegung

Ausführliche Informationen zum Thema Sport und dazu, wie Sie am besten mit einem systematischen Fitnesstraining starten können, finden Sie in der TK-Broschüre „Bewegung“. Sie erhalten die Broschüre in Ihrem TK-Kundencenter oder auf www.tk.de (Webcode 049148).

Zufriedenheitserlebnisse

Wer sich trotz Stress auch Zeit für schöne Dinge nimmt, tut (womöglich unbewusst) genau das Richtige! Schließlich sorgt ein netter Abend mit Freunden nicht nur für Ablenkung, Spaß und gute Gespräche. So eine Verabredung wirkt auch langfristig positiv – und lässt uns den Ärger im Büro, die Auseinandersetzung mit den Nachbarn einfach auch mal vergessen. Das, was eben noch größte Wichtigkeit hatte, wird – dank des lustigen Zusammentreffens – plötzlich ganz unbedeutend.

Ganz verkehrt: Unter Dauerbelastung schränkt man oft Hobbys oder andere angenehme Freizeitaktivitäten ein. Gerade für Typ-A-Persönlichkeiten ist jeder Augenblick kostbar und sie machen oft mehrere Dinge gleichzeitig. Zeit für Muße und Erholung bleibt dann kaum. Aber auch viele andere Menschen glauben, keine Zeit mehr für Hobbys zu haben, und empfinden vieles, was ihnen früher Spaß gemacht hat, heute als überflüssig. Ihre Aufmerksamkeit wird zum größten Teil von belastenden Situationen in Anspruch genommen. Wenn sie sich dann, auf den Rat eines besorgten Menschen hin, tatsächlich einmal Zeit für ihre alten Interessen nehmen, werden sie meist schnell ungeduldig und fühlen sich unwohl. Das vergrößert wiederum die Belastung, denn man unternimmt noch seltener Dinge, die Spaß machen und dem Harmonieprinzip (Anspannung – Entspannung) Rechnung tragen. So paradox es klingt:

Gerade bei Dauerstress müssten wir uns Zeit nehmen für befriedigenden Ausgleich.

Für Ausgleich sorgen | Erlauben Sie sich Zufriedenheitserlebnisse und genießen Sie sie, ohne ein schlechtes Gewissen zu entwickeln. Versuchen Sie, sich einen persönlichen Freiraum zu schaffen. Und wenn Sie zurzeit zu rastlos sind, um sich anspruchsvollen Interessen zu widmen, dann beginnen Sie eben mit einfachen Vergnügungen.

Empfehlenswert sind Zufriedenheitserlebnisse, die

- persönlichen Neigungen und Interessen entsprechen,
- ohne großen Aufwand durchführbar sind,
- mit einer gewissen Regelmäßigkeit praktiziert werden können (dann muss man nicht immer wieder Widerstände überwinden),
- keine ungünstigen Folgen für Sie oder Ihre Umwelt haben, also einer Kosten-Nutzen-Analyse standhalten können,
- eventuell gemeinsam mit Ihnen wichtigen Menschen durchgeführt werden können, für die Sie sonst zu wenig Zeit haben.



Einstellung ändern

Die Ursache für Stress liegt häufig in uns selbst. Denn unsere Gedanken, Erwartungen und Einstellungen beeinflussen uns in der Bewertung der Umwelt. Wenn man Bewertungen von Stresssituationen hinterfragt, kann man zu den zu Grunde liegenden Einstellungen vordringen. Häufig stellt man dann fest, dass diese Bewertungsmuster die Bewältigung der Situation hemmen oder sogar für das Entstehen von Stress verantwortlich sind.

Hier lassen wir uns einmal berichten, wie unterschiedlich die Eheleute Becker ihren Sommerurlaub erlebt haben.

Frau Becker berichtet von ihrem Urlaub:

„Von wegen Urlaub, eine einzige Katastrophe war das. So etwas kann nur mir passieren! Schon auf der Hinfahrt hatten wir eine Reifenpanne. Und beim Essen haben wir uns gar nicht zurechtgefunden. Immer wieder ist es passiert, dass wir irgendwelche undefinierbaren Spezialitäten serviert bekamen, die ich eigentlich gar nicht mag. Obendrein hat es drei Tage geregnet – was in Südspanien für diese Jahreszeit doch wirklich untypisch ist. Und dann ist uns doch tatsächlich unsere neue Kamera irgendwie abhandengekommen. Ich weiß nicht, wie das passieren konnte, obwohl ich mir tagelang den Kopf darüber zerbrochen habe. Es war jammerschade, dass wir nichts auf Bildern festhalten konnten.“

Herr Becker schildert den gemeinsamen Urlaub ganz anders:

„So einen interessanten und erlebnisreichen Urlaub hatten wir noch nie! Bei einer Reifenpanne half uns ein sympathischer junger Spanier. Da konnte ich gleich meine neu erworbenen Spanischkenntnisse nutzen. Das klappte ganz gut. Freundlicherweise gab er uns einige Insidertipps für gute Restaurants. So lernten wir die typische spanische Küche kennen – und einiges davon hat mir ausgezeichnet geschmeckt. Aber besonders begeistert haben mich Kunst und Kultur Spaniens. Ich konnte davon gar nicht genug bekommen. Nächstes Jahr werde ich sicher wieder hinfahren.“

Gehen wir davon aus, dass beide Erzählungen der Wahrheit entsprechen. Frau Becker nimmt ihre Umwelt – in diesem Fall den Urlaub – durch die Negativbrille („Ich werde vom Pech verfolgt“) wahr. Negative Aspekte werden besonders intensiv bewertet. Die Reifenpanne bleibt im Gedächtnis, weniger der sympathische junge Spanier. Sie beschäftigt sich so intensiv mit Gedanken an die verlorene Kamera, dass



sie die Sehenswürdigkeiten nicht richtig genießen kann ... Zusätzlich verknüpft sie alle möglichen negativen Situationen mit ihrem persönlichen Schicksal.

Es gibt eine ganze Reihe von Merkmalen, die eine selbstschädigende Einstellung kennzeichnen:

Wenn man beispielsweise glaubt, dass man eine Situation ohnehin nicht bewältigen kann, obwohl objektiv gesehen durchaus Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden sind, wird man es auch nicht versuchen. So nimmt man sich die Möglichkeit, vom Gegenteil überzeugt zu werden, und erlernt Hilflosigkeit.

Ist man davon überzeugt, dass es immer eine perfekte oder „noch perfektere“ Lösung gibt, kann man sich mit keiner wirklich zufriedengeben. Derart unrealistische Erwartungen oder eine einzige negative Erfahrung, die verallgemeinert wird („Vielleicht war ich tatsächlich einmal zu schnell mit einer Notlösung zufrieden ...“), erzeugen Stress.





GUT ZU WISSEN!

Leben auf Standby |

Auch Handy und Internet bereiten Stress. Wer ständig erreichbar ist, von Klingeltönen, Summen oder Vibrieren gestört wird, hat kaum eine Chance abzuschalten. Die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verschwimmen zunehmend – aber so weit es möglich ist, sollte man sich dem entziehen.

Gönnen Sie sich Auszeiten, in denen Sie nicht erreichbar sind. Schalten Sie automatische Benachrichtigungen (Summen, Piepen) aus, die Ihnen eingehende E-Mails und SMS ankündigen. Lesen und bearbeiten Sie E-Mails im Block.

Nichts ist unmöglich

Oft werden auch Anforderungen übersteigert unangenehm beziehungsweise unrealistisch gesehen („Das ist das Schrecklichste, was einem passieren kann“).

Wenn man ausgerechnet am Tag einer wichtigen Besprechung mit einem neuen Kunden im Stau steckt, ist das möglicherweise ärgerlich und ein dummer Zufall. Aber ist es eine Katastrophe, werde ich deshalb entlassen, werde ich noch in zehn Jahren über dieses grauenhafte Ereignis berichten? Nein? Warum rege ich mich dann so auf?

Manchmal sorgt man auch selbst dafür, dass sich Prophezeiungen erfüllen. Wenn man Schlimmes erwartet, tritt es auch oft ein: Nehmen Sie an, Sie sind im Skiurlaub. Sie sind ein mittelmäßiger Skifahrer und Ihr Partner ermuntert Sie, eine in Ihrer Vorstellung schwierige Abfahrt zu wagen. Je mehr Sie befürchten, dass Sie „schlecht fahren“ oder „stürzen“, desto größer ist Ihre Chance, dass Sie Recht behalten. Sie verkrampfen sich, werden unsicher, stürzen.

Typisch für stresserzeugende oder stressaufrechterhaltende Einstellungen ist auch Schwarz-Weiß-Malerei:

immer nie alle sicher keiner	} statt {	oft selten viele wahrscheinlich manche
--	-----------	--

Selbst, wenn wir die Umwelt und unsere Mitmenschen nicht verändern können, ist es wichtig, die Bewertung zu überdenken:

Wenn Sie an Ihre persönliche Stresssituation denken, werden Sie auf eine Reihe von Belastungssituationen stoßen, die momentan nicht verändert werden können oder die Sie nicht verändern wollen, obwohl sie belastend sind (zum Beispiel abendliche Weiterbildung, von der Sie sich langfristig berufliche Chancen versprechen, die Sie derzeit aber stark belastet).

Dieses Glas ist zwar tatsächlich schon halb leer getrunken, aber es ist erfreulicherweise auch noch halb voll!

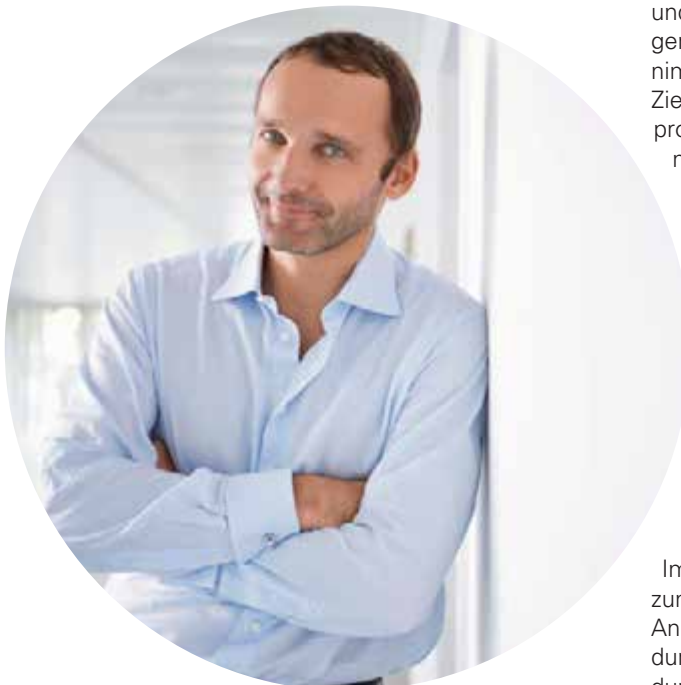
Ich habe zwar noch einen Riesenberg Arbeit vor mir, aber für mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit ist es sicher günstiger, wenn ich auch sehe, welche Menge an Arbeit ich schon bewältigt habe, und mich darüber freue.

Reflexion über das eigene Anspruchsniveau

Auch der Anspruch an die eigene Leistung und das eigene Verhalten kann Stress erzeugen. Wenn man zu viel von sich fordert, nimmt der Aufwand, den man betreibt, um ein Ziel zu erreichen, überproportional zu und man programmiert viele Misserfolge automatisch mit ein. Diese wiederum führen häufig zur Selbstabwertung, besonders bezüglich der persönlichen Belastbarkeit und der eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten.

Ein mittleres Anspruchsniveau bewährt sich eher: Es hat mehr Realitätsbezug und führt bei Fehlschlägen nicht zu übertriebener Schuldzuschreibung an die eigene Person („Nicht ich alleine habe versagt, sondern die konkreten Umstände haben es mir wirklich zusätzlich schwer gemacht ...“).

Im Rahmen einer Karrierelaufbahn kommt es zum Beispiel oft zu einem unbemerkten Anstieg des Anspruchsniveaus, entweder durch eigene steigende Erwartungen oder durch die der Umwelt; die Belastbarkeit nimmt dann häufig langsam und unbemerkt ab. Die Leistung kann meist noch über einige Zeit mit Mühe aufrechterhalten werden.



Wer die Erwartungen an sich selbst zu hoch schraubt, wird nie richtig zufrieden sein. Ein „mittleres Anspruchsniveau“ macht viel eher glücklich.

Wenn dieser Zustand länger anhält und die vorhandenen Fertigkeiten nicht mehr ausreichen, nimmt die Belastbarkeit rapide ab und es kommt zu einem plötzlichen oder chronischen Leistungsabfall.

Fragen Sie sich: „Welchen Preis zahle ich für meine Ideale, meine Ansprüche, beispielsweise für ein harmonisches Familienleben, einen perfekten Haushalt, beruflichen Erfolg, finanzielle Sicherheit oder das eigene Haus? Stimmt das Kosten-Nutzen-Verhältnis? Wie sieht es mit meiner Lebensqualität aus? Lebe ich im Hier und Jetzt oder nur in der Zukunft? Lebe ich?“

Überprüfen Sie so von Zeit zu Zeit, ob Ihr Anspruchsniveau, Ihre Fähigkeiten und Ihre Belastbarkeit zusammenpassen oder ob sich deutliche Abweichungen ergeben! Wenn das der Fall sein sollte, können Sie

- Ihr Anspruchsniveau kurz- oder langfristig reduzieren.
- Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausbauen.
- Ihre Belastbarkeit erhöhen.
- Neue Lebensziele entwickeln.
- Genießen üben.

Eine Einstellungsänderung ist also sinnvoll, wenn

- Die Stresssituation derzeit nicht verändert werden kann (soll) und durch eine Umwertung leichter ertragbar wird.
- Die Einstellung selbst Stress produziert.



Alles wird anders

1. Schritt: Erkennen der Einstellung, die mich belastet

Um schädliche Einstellungen verändern zu können, muss man sie wahrnehmen und sich ihrer bewusst werden.

Mögliche Vorgehensweisen dabei sind:

- Objektive Beschreibung der konkreten Stresssituation – ohne jede Bewertung oder Interpretation.
- Kritische Selbstbeobachtung (wie erlebe ich die Situation, was schießt mir durch den Kopf, worauf richte ich meine Aufmerksamkeit, was fühle ich?).
- Gespräche mit guten Bekannten (wie siehst du mich, womit mache ich mir in deinen Augen das Leben schwer?).

- Die Feststellung, hier macht sich jemand selbst unnötige Probleme durch seine Einstellung, die mir gar nicht so fremd ist.
- Die Beobachtung, wie andere mit ähnlichen Situationen lockerer oder auch nur anders umgehen, wie sie derartige Situationen beschreiben.

Hilfe hierzu leisten Schlüsselfragen, wie:

- Wie ist die Situation ganz neutral betrachtet?
- Was sage ich zu mir selbst – speziell in Belastungssituationen?
- Was glaube ich?
- Welche Erwartungen oder Befürchtungen habe ich?
- Wie sehen mich andere?
- Wem schreibe ich meine Probleme zu?
- Welche Gefühle habe ich dabei?

Beschreiben Sie in einem Satz Ihre irrationale Einstellung | Nun können Sie die belastende Bewertung auf den Punkt bringen, indem Sie Ihre irrationalen Denk- und Fühlmuster in einem prägnanten Satz beschreiben. Der Satz könnte folgendermaßen beginnen: „Andere dürfen/sollten ...“, „Ich muss/erwarte in solchen Situationen ...“, „Ich sollte immer ...“ (Beispiele siehe Kasten).

Die nachfolgende Auflistung häufiger stresserzeugender Einstellungen soll Ihnen einige Anregungen zur Selbstreflexion geben.

Beispiele für stresserzeugende Einstellungen

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Ich muss besser sein als die anderen.
- Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen.
- Es ist wichtig, dass alle mich akzeptieren.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Es gibt immer eine perfekte Lösung.
- Je weniger ich offen von mir zeige, desto besser.
- Die anderen sind besser dran als ich.
- Es ist wichtig, immer Recht zu haben.
- Wenn man Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg geht, verschwinden sie mit der Zeit von selbst.
- Ich bin für alles verantwortlich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.
- Es ist wichtig, dass ich immer die volle Kontrolle über alles habe.



2. Schritt: Realitätsüberprüfung

Hinweise für die Tauglichkeit einer Einstellung sind die Fragen nach dem Realitätsbezug und den Konsequenzen.

Realitätsbezug | Hier überprüft man, ob eines oder mehrere Merkmale stresserzeugender oder -aufrechterhaltender Einstellungen vorliegen.

Schlüsselfragen sind:

- Sehe ich nur die Negativseiten einer Situation?
- Verallgemeinere ich?
- Habe ich zu hohe/falsche Erwartungen?
- Führe ich durch meine Befürchtungen erst unangenehme Situationen herbei?
- Schreibe ich meine Probleme der Umwelt zu?
- Fühle ich mich unnötig hilflos?
- Dramatisiere und übertreibe ich?
- Was würde ein anderer zu meiner Einstellung sagen?
- Wie sehen andere die gleiche Situation?



Negative Konsequenzen, zu denen die kognitive Haltung führt beziehungsweise führen kann | Wenn man beispielsweise die Einstellung hat „Starke Menschen brauchen keine Hilfe“, führt das möglicherweise dazu, dass man

- Keine Hilfe sucht, selbst wenn man welche braucht.
- Sich dadurch überfordert.
- Vielleicht zu schlechteren Lösungen/ Arbeitsergebnissen kommt, weil man keine Tipps von anderen bekommt.

Kurzfristige positive Folgen, die die Einstellung aufrechterhalten, könnten sein:

- Man muss Schwächen nicht zugeben und vermeidet damit Angst.
- Man kann unerwünschte Kontakte vermeiden.
- Man muss sich nicht verändern – das ist bequem.

Um zu einem Resultat für sich selbst zu kommen, ist es sinnvoll, die positiven und negativen Konsequenzen gegeneinander abzuwägen und damit die Tauglichkeit einer Einstellung zu überprüfen.

Mögliche Schlüsselfragen dazu:

- Welche kurzfristig positiven Konsequenzen hat die Einstellung für mich?
- Was nutzt mir meine Einstellung?
- Welche Probleme schafft sie mir vom Hals?
- Welche negativen Konsequenzen hat die Einstellung für mich?
- Inwiefern schade ich mir mit meiner Einstellung selbst?
- Was würde geschehen, wenn ich die alte Einstellung ändern würde?

3. Schritt: Veränderung des Denkens

Aus dem, was gegen die alte Bewertung spricht, leiten wir eine neue, stressreduzierende Einstellung ab. Das darf aber nicht bedeuten, sich etwas einzureden, denn dann glaubt man nicht daran und verfällt schnell wieder in den alten Denkstil. Das Erarbeiten neuer Bewertungen sollte gerade da ansetzen, wo die Unangemessenheit der alten Einstellung besonders augenfällig ist.

Schlüsselfragen:

- Gibt es wirklich einen Beweis, dass meine Einstellung immer richtig ist?
- Wie könnte ich die Situation anders betrachten?
- Welche Tipps könnte mir ein neutraler Beobachter geben?
- Was spricht für eine neue Einschätzung?
- Welche anderen Aspekte sind in der Situation wichtig?
- Wie werde ich später darüber denken (einen Tag, eine Woche später)?
- Wie sehen meine Schwächen aus, wenn ich sie vor dem Hintergrund meiner Stärken betrachte?

Verallgemeinerungen werden durch der Situation angemessene Beschreibungen ersetzt:

- Einer – nicht alle.
- Hier und jetzt – nicht immer.
- In einer Situation – nicht in allen.
- Wenn ich mal etwas ungeschickt mache – nicht immer.
- Auch wenn einer die Meinung hat, ich sei inkompetent, gibt es vielleicht andere, die diese Meinung nicht haben.

Zuletzt wird die neue Bewertung formuliert und kann jetzt in Form eines positiven Selbstgesprächs immer wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

4. Schritt: Veränderung des Verhaltens

Es ist wichtig, eine neue Art zu denken und zu fühlen durch neues Verhalten zu üben. Dazu begibt man sich freiwillig in Situationen, vor denen man ursprünglich Angst hatte.

Bei der Einstellung „Ich bin vom Pech verfolgt“ könnte die Veränderung des Denkens zum Ergebnis „Ich kann/werde mein Leben zum großen Teil selbst gestalten“ führen. Korrigierende Handlungen könnten dann zum Beispiel sein:

- Das tägliche Notieren aller positiven Situationen und Ereignisse, die Ihnen widerfahren sind.
- Veränderungen von Rückzugsverhalten in konkretes Gestalten von Situationen und so weiter.

Eine stresssenkende Umbewertung der Situation gelingt meist nicht auf Anhieb, sondern erst nach mehreren Versuchen. Geben Sie also nicht gleich auf, wenn Sie merken, dass Sie sich zum Beispiel schon wieder geärgert haben, obwohl Sie geglaubt hatten, jetzt über der Sache zu stehen!

Nicht alles auf einmal tun

Multitasking ist eine Selbsttäuschung. Selbst wenn man glaubt, man könne mehrere Dinge auf einmal erledigen (telefonieren, E-Mails checken, Post abzeichnen) – tatsächlich funktioniert das nicht. Weder Frauen noch Männer sind für Multitasking geschaffen. Denn für alles, was wir nicht automatisch tun können, brauchen wir Aufmerksamkeit. Wir müssen Informationen auswählen, einordnen und dann entscheiden, was wir tun. Wer versucht, alles auf einmal zu erledigen, schafft nichts richtig – und die Fehleranfälligkeit ist übermäßig groß. Und: Es entsteht Stress. Besser ist es, eins nach dem anderen zu tun, Schritt für Schritt.



Beispiele für stressmindernde Einstellungen

- Ich darf mir auch erlauben, Fehler zu machen, das ist nur menschlich, alle Menschen machen Fehler.
- Aus Fehlern kann ich lernen, ich setze mir erreichbare Ziele.
- Ich kann auch mal in der zweiten Reihe stehen.
- Ich kann es ertragen, wenn andere bestimmen, wo es langgeht.
- Wenn ich mir meine Erfolge und Leistungen bewusst mache, macht die Arbeit mehr Spaß.
- Auch der Weg macht einen Sinn, ist wichtiger Teil der Aufgabe.
- Hindernisse gehören dazu, sind O.K., eine Herausforderung, ich kann mit ihnen umgehen.
- Ich sehe eine sinnvolle Aufgabe für mich darin, diese schwierige Situation zu akzeptieren und aus ihr zu lernen.
- Ich bin zum großen Teil für mein Glück selbst verantwortlich.
- Ich werde meinen Weg finden.
- Ich lasse den Ärger von mir abgleiten und konzentriere mich auf konstruktive Problemlösungen.
- Ärger macht's ärger.

Burnout

Wer es über einen längeren Zeitraum nicht schafft, Situationen mit negativem Stress von sich fernzuhalten, läuft Gefahr auszubrennen. Der Begriff Burnout wird inzwischen geradezu inflationär benutzt – und häufig ist die Abgrenzung zu einer Depression sehr schwierig auszumachen.

Auch wenn Burnout ein Beschwerdebild ist, das eindeutig eine nachhaltig gestörte Balance (zwischen Stress und Entspannung) kennzeichnet – eine klare Diagnose ist vielfach nicht so einfach.

Burnout ist eine Begleiterscheinung der modernen Arbeitswelt, aber als Modekrankheit sollte sie nicht verharmlost werden. Studien zeigen, dass es sich um eine weit verbreitete psychische Erkrankung mit erheblichen gesellschaftlichen Folgen handelt. So gibt es Schätzungen, die davon ausgehen, dass Burnout und andere stressbedingte Diagnosen bis zum Jahr 2020 an die zweite Stelle der weltweit häufigsten Krankheiten rücken werden.



Ein Burnout entsteht nicht über Nacht, sondern entwickelt sich über einen langen Zeitraum. Vor allem in der Anfangsphase merken Betroffene zunächst nicht, dass sie langsam in eine Krise geraten.

Charakteristisch sind folgende Frühwarnsymptome:

- Die Betroffenen sind zunächst noch auffallend dynamisch, aktiv und zupackend. Allerdings bleibt neben dem Job kaum mehr Zeit für anderes.
- Zunehmend werden eigene Bedürfnisse verleugnet: Freizeit, Urlaub – nichts ist mehr wichtig. Erfolge werden nicht mehr wahrgenommen. Dinge, die früher Spaß machten, bereiten keine Freude mehr. Betroffene gehen auf Abstand zu allem und jedem. Zwischenmenschliche Kontakte werden spürbar vernachlässigt. Sogar der vorher verbissen umkämpfte Job wird nun vernachlässigt.
- Das Überengagement wird schließlich durch eine große, sich ausbreitende Erschöpfung ausgebremst. Erst nach dieser Rückzugsphase stellen sich Symptome ein, die zur Arbeitsunfähigkeit führen.

GUT ZU WISSEN!



Ausgebrannt | Es gibt mehr als 130 Symptome, die Anzeichen eines Burnouts sein können. In jedem Fall aber geht eine emotionale Erschöpfung mit dem Krankheitsbild einher. Innere Leere und Freudlosigkeit gepaart mit einer deutlich verringerten Arbeitsleistung sind typische Beschwerdebilder. Und: Alles, was Menschen in dauerhaft ausweglose Situationen bringt, kann zu einem Burnout-Prozess führen.



Stress vorbeugen

Je stabiler die Psyche, desto leichter und unbeschwerter lässt sich das Leben genießen. Optimismus, Humor und das soziale Umfeld beeinflussen unser Stresserleben maßgeblich.

Persönliche Schutzfaktoren

Auch der Aufbau von Schutzfaktoren zur Erhaltung und Verbesserung von gesundheitsförderndem Denken, Fühlen und Verhalten erhöht die Stressstabilität und stärkt die Gesundheit, ganz besonders die psychische Gesundheit. Zahlreiche Untersuchungen konnten belegen, dass etwa 30 Prozent der Menschen selbst nach traumatischen Ereignissen oder trotz starker Dauerbelastung psychisch gesund bleiben, ihr Leben als insgesamt positiv und sinnvoll sehen und sich ihren Aufgaben bewusst stellen. Derzeit existieren zwei Modelle, die zu erklären versuchen, unter welchen Bedingungen Menschen trotz hoher Belastungen, ja sogar nach außerordentlichen Krisen keinen dauernden Schaden davontragen und sich wieder erholen.

Das Salutogenesemodell

Der Begriff Salutogenese geht auf den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky zurück. Seine Untersuchung an Frauen in Israel der Geburtsjahrgänge 1914–1923 über die Auswirkung der Wechseljahre zeigte, dass immerhin 29 Prozent (!) psychisch weitestgehend gesund waren, obwohl die Frauen teilweise in einem Konzentrationslager inhaftiert gewesen waren, Kriege miterlebt und Angehörige verloren hatten. Der Organismus ist offensichtlich in der Lage, unter bestimmten Voraussetzungen Belastungen aufzufangen. Diese Bedingungen untersucht die Salutogeneseforschung.

Dabei steht nicht die Entstehung von Krankheiten (Pathogenese) und deren Heilung, sondern die Erhaltung von Gesundheit sowie das Auffinden sogenannter Schutzfaktoren im Mittelpunkt. Fragestellungen sind:

Was erhält Menschen gesund, wie entsteht Gesundheit?

- Wie schaffen es relativ gesunde Menschen, gesund zu bleiben?
- Welche Ressourcen stehen ihnen zur Erhaltung der Gesundheit zur Verfügung?
- Durch welchen Umgang mit Belastungen und schädlichen Einflüssen können sie ihre Gesundheit schützen?
- Wie schaffen sie es, mit Beschwerden und Beeinträchtigungen so gut fertigzuwerden, dass sie keinen oder nur geringen Schaden nehmen?

Das Resilienzmodell

Auch dieses Konzept erklärt, warum manche Menschen mit extremen Belastungen fertigwerden, an denen andere zerbrechen. Es entstand aus Langzeitstudien an Kindern, die in sehr ungünstigen Verhältnissen aufgewachsen sind und dennoch in ihrer Entwicklung nicht beeinträchtigt – also „resilient“ (übersetzt: widerstandsfähig) – waren.

Mit Resilienz wird die innere Stärke bezeichnet, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Dauerbelastungen und neue Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Auch das subjektive Ausmaß von Belastung hängt für den Einzelnen von dessen Resilienz ab.



”

ZITAT

Platon, Griechischer Philosoph der Antike |
„Willst du den Körper behandeln, musst du zunächst die Seele heilen.“

Menschen mit hoher Resilienz | Trotz harter Rückschläge und Lebenskrisen bleiben sie stabil und wachsen sogar manchmal über sich hinaus. Sie stellen sich neuen Herausforderungen, da sie gelernt haben, zu kämpfen und an ihre Grenzen zu gehen, um sich weiterzuentwickeln. Sie suchen nicht aktiv Risiken, sie halten aber Gefahren stand.

Resiliente Menschen akzeptieren Fehlschläge und Misserfolge und versuchen einen Sinn und eine persönliche Herausforderung darin zu finden. Sie haben ein System entwickelt, sich zu schützen und Probleme ganzheitlich zu lösen. Wie andere Menschen haben auch resiliente Menschen Ängste und Zweifel. Sie haben aber gelernt, sich davon nicht überwältigen zu lassen.

Resilienz ist eine erlernbare Fähigkeit | Resilienz ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann. Kinder erwerben sie in den ersten zehn Jahren ihres Lebens. Doch auch als Erwachsener kann man noch in begrenztem Ausmaß die zu Grunde liegenden Fähigkeiten und Schutzfaktoren systematisch stärken.

Psychische Schutzfaktoren

Psychische und psychosomatische Krankheiten nehmen rapide zu. Der TK-Gesundheitsreport 2011 zeigt, dass im Durchschnitt 1,7 Fehltage pro Mitarbeiter pro Jahr auf diese Diagnosegruppe zurückgeführt werden können. Sie sind damit an vierter Stelle der Ursachen für Krankschreibungen, mit zunehmender Tendenz: Die WHO schätzt, dass Depressionen im Jahr 2020 nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen an zweiter Stelle stehen werden.

Dementsprechend beschäftigen sich Forschung und Praxis vermehrt damit, welche psychischen Schutzfaktoren den Menschen stressstabil und resilient machen und die psychische Gesundheit erhalten helfen.

Bestimmte Sichtweisen haben sich als gesundheitsförderlich und die Eigenverantwortung unterstützend herausgestellt. Wer beispielsweise glaubt, wichtige Ereignisse im Leben selbst beeinflussen zu können, wer sein Leben und seine Welt versteht und als sinnvoll empfindet, wer sich nicht äußeren Kräften oder anderen Menschen ausgeliefert fühlt und wer Belastungen auch mit Humor nehmen kann, wird seltener krank und schneller gesund.



Optimismus und Selbstvertrauen

Menschen, die der Meinung sind, weitgehend selbst die Kontrolle über ihr Leben zu haben, sind optimistischer, haben weniger Angst und fühlen sich in Belastungssituationen weniger gestresst. Sie vertrauen auf ihre Fähigkeiten, schätzen ihr Können hoch ein und sind überzeugt, ihren Erfolg kontrollieren zu können.

Grundlegendes Vertrauen in die Zukunft und in andere Menschen sowie eine positive Ergebniserwartung führen zu Gelassenheit. Menschen, die trotz Misserfolgen und Rückschlägen die Hoffnung nicht aufgeben, sind gegen Krankheiten gefeierter als Pessimisten.

Der Einfluss von Optimismus auf Gesundheit und Verlauf verschiedener Erkrankungen ist vielfach nachgewiesen. Optimisten erholen sich zum Beispiel nach einer Bypassoperation besser und ihr Leben normalisiert sich schneller als bei Pessimisten.



Kohärenzsinn | Gesundheitsbegünstigend ist nach Antonovsky der sogenannte Kohärenzsinn. Damit beschreibt er eine positive Grundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben. Gemeint ist ein überdauerndes, aber flexibles Grundvertrauen. Dieses ist dadurch gekennzeichnet, dass

- Man sich die Welt auch in schwierigen Situationen erklären kann.
- Man zuversichtlich ist, diese Anforderungen selbst oder durch Hilfe anderer zu bewältigen.
- Man das Leben als sinnvoll empfindet und es eine Herausforderung darstellt, für die es sich lohnt, sich zu engagieren.

Lebenssinn | Das Empfinden von Lebenssinn schützt und stärkt die Gesundheit. Subjektiv sinnvolle Lern-, Arbeits-, und Freizeitziele tragen zu einem lebenswerten Leben bei. Sich persönliche Ziele zu setzen und diese zu verfolgen, sich einer Sache zu verpflichten und engagiert handeln zu können, sind Merkmale, die sich als schützende Faktoren für die Gesundheit erwiesen haben.

Das Leben erscheint Menschen sinnvoll, wenn

1. Ziele vorhanden sind: Menschen haben das Bedürfnis nach Zielen. Auf Dauer ist Ziellosigkeit den meisten Menschen schwer erträglich.
2. es durch Wertvorstellungen geprägt wird: Persönliche Wertvorstellungen – vorgegeben zum Beispiel durch Religion, Moral, Politik – geben dem Leben eine Orientierung.
3. es als kontrollierbar erlebt wird: Erleben von Sinn ist davon abhängig, ob man sich selbst als einflussreich und wirksam erlebt. Damit ist allerdings nicht eine stark kontrollierende Haltung („Ich muss alles im Griff haben!“) gemeint, mit der man für sich und die Umwelt Stress produziert. Das Gefühl, dem Schicksal oder anderen Menschen hilflos ausgeliefert zu sein, führt zu „erlernter Hilflosigkeit“, die unter anderem als eine Ursache für Depression angesehen wird.
4. Menschen sich als wertvoll und wichtig erleben: Bedeutend sind hier günstige Einflüsse in der Kindheit. Sie schaffen den Rahmen für eine gesunde Entwicklung des Vertrauens in sich und andere. Je sicherer das Selbstwertgefühl, desto unwichtiger werden äußere Einflüsse.

ZITAT



Viktor Frankl, österreichischer Neurologe und Psychiater (1905-1997) | „Es gibt keine Lebenssituationen, die von sich aus wirklich sinnlos sind ... Jeder Tag, jede Stunde wartet mit einem Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn.“



i

GUT ZU WISSEN!

Bitte recht freundlich |

Lachen ist gesund und macht glücklich. Indem wir in Lachen ausbrechen, wird eine ganze Reihe von biochemischen Prozessen in Gang gesetzt, die Körper und Seele ausgesprochen positiv beeinflussen. Untersuchungen belegen, dass häufig lachende Menschen eine höhere Lebenserwartung haben als griesgrämige Menschen. Und: Babys sind quasi süchtig nach ihrer lächelnden Mama: Etwa 30.000 Lächelbegnungen zur Mutter suchen sie allein in ihren ersten sechs Lebensmonaten.

Humor | Lachen ist für die Gesundheit tatsächlich wesentlich, wie die Gelotologie – die Lachforschung – beweist. Denn Lachen baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, stabilisiert den Kreislauf und vertieft die Atmung. Humor kann helfen, schwierige Lebenssituationen zu meistern, macht belastende Situationen leichter und nimmt ihnen die Strenge. Eine positive Gefühlslage erleichtert uns, Situationen und uns selbst aus einer heiteren Distanz zu betrachten. Auch können sich fröhliche Menschen an lustige Ereignisse doppelt so schnell erinnern und sich damit noch einmal amüsieren wie eher negativ programmierte Personen.

Humor erleichtert den Perspektivenwechsel, indem man einen Schritt zur Seite tritt und sich selbst und die jeweilige Situation mit heiterer Distanz betrachtet. Er setzt sich über alle Beschränkungen hinweg, hält sich an keine vorgegebenen Regeln und durchbricht Tabus. Dies führt zu Spannungs- und Stressabbau. Anwendungen von Perfektionismus und andere irrationale Überzeugungen werden relativiert, Denkblockaden aufgelöst. Kreativität und Effizienz werden gesteigert und neue Lösungswege können leichter gefunden werden.

Lustvoll arbeiten und leben | Der Mensch braucht Arbeit. Berufstätigkeit ist wichtig, sowohl für das Selbstbewusstsein als auch für die Gesundheit. So sind Arbeitslose häufiger depressiv und körperlich krank als in das Berufsleben Eingebundene. Das Gegenextrem, permanente (Selbst-)Überforderung, ist allerdings genauso ungesund.

Wer es schafft, sich selbst zu motivieren, positiv mit sich und den beruflichen Anforderungen umzugehen, hat mehr Spaß bei der Arbeit und erbringt bessere Leistungen als Menschen, die lustlos ihren Berufsalltag verbringen. Dazu gehört auch, Unlust zu akzeptieren, um Lust erleben zu können.

Wer nicht genießt, wird ungenießbar

Das Erleben von Lust und die Fähigkeit, Genuss zu empfinden, sind maßgebliche Bestandteile für Gesundheit. Wenn die Menschen zu sehr von Leistungsstreben und Pflichtbewusstsein bestimmt werden – dies geht oftmals mit einer Abwertung und Vernachlässigung der Fähigkeit zu genussvollem Erleben einher –, werden Lebensqualität und Lebensfreude massiv beeinträchtigt.



Sich wappnen gegen Stress

Weniger Stress bedeutet in jedem Fall mehr Wohlbefinden. Wer sich rechtzeitig Strategien überlegt, wie stressige Phasen kontrollierter ablaufen können, wird souverän und viel weniger hilflos sein.

Eine typische Stresssituation – die vor allem im Berufsleben häufig vorkommt – ist folgende:

Christian Mertens ist Abteilungsleiter in einem mittelständischen Unternehmen. Im Rahmen einer großen Marketingaktion müssen Kugelschreiber mit Firmen-Logo produziert werden. Doch immer wieder – so das Gefühl von Herrn Mertens – gibt es massive Probleme mit den Abteilungen, die ihm zuarbeiten sollen.

So auch in diesem Fall: Der gesamte Auftrag verzögert sich, weil die Bestellung nicht rechtzeitig erfolgt ist und die Beschriftung nicht zeitnah abgestimmt wurde. Ärgerliche zwei Wochen länger wird alles dauern. Herr Mertens ist außer sich vor Wut.

Obwohl er schließlich selbst herausbekommt, wo die Schwachstellen im Hause sind, reagiert der Chef der Werbeabteilung nicht. Er bedankt sich für die guten Hinweise, ändert aber nichts an den Arbeitsabläufen.

Christian Mertens bleibt vor allem hilflos zurück. Er selbst weiß, wie man das Problem lösen könnte – kann es aber trotzdem nicht aus der Welt schaffen.

Zuhause ist Herr Mertens in solchen Phasen unausgeglichen und gereizt. Er kompensiert seinen Ärger mit Essen und trägt deshalb einige Kilo Kummerspeck mit sich herum.

Er sieht derzeit keine Möglichkeit mehr, diese Stresssituation zu bewältigen, da alle seine Versuche bisher fehlschlagen. Fehlende Bewältigungsstrategien führen zu massivem Stress: zur Hilflosigkeit. Die Forschung zeigt, dass der Aufbau positiver Verhaltensweisen (zum Beispiel Fähigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, wie Sichdurchsetzen) einen deutlichen Rückgang von Stressproblemen zur Folge hat. Auch dann, wenn die persönlichen Probleme nicht direkt angegangen werden.

Sehen wir uns noch einmal die Situation an. Was kann Herr Mertens zur langfristigen Stressbewältigung machen?

Er kann sich durch Entspannungstechniken belastbarer machen: Dann ärgert er sich nicht mehr so intensiv und er kann auf die Ersatzbefriedigung Essen verzichten. Er kann seine Einstellung zu der auslösenden Situation ändern, also lernen, damit zu leben. Er kann beispielsweise den Bedeutungsgrad des Ereignisses relativieren oder versuchen, sich nicht für alles verantwortlich zu fühlen.

GUT ZU WISSEN!



Selbstbewusst agieren |

Je geringer die reale oder subjektive Kontrollmöglichkeit über Situationen ist, desto mehr Stress entsteht. Das bedeutet: Je mehr wir können, desto mehr Situationen können wir souverän bewältigen, desto weniger stressanfällig sind wir.

Sicher wäre es auch sinnvoll, die Stresssituation zu verändern. Doch dazu fehlen ihm derzeit die nötigen Möglichkeiten, wie seine vergeblichen Versuche in diese Richtung zeigen. Herr Mertens müsste sich sicher nicht so oft ärgern, wenn ihm dies gelingen würde:

- Er Vorschläge motivierend und nicht wie bisher belehrend formulieren könnte.
- Er dem Gesprächspartner verständlich machen könnte, wie sehr ihn eine derartige Panne ärgert.
- Er deutlich und selbstbewusst seine Vorstellungen vorbringen könnte.
- Er in seinen Darstellungen weniger aggressiv wäre und sachlich bleiben könnte.
- Er den Gesprächspartner ermuntern könnte, die Probleme aus eigener Sicht zu schildern – denn bisher weiß Herr Mertens nicht, worin die Schwierigkeiten wirklich liegen (aktiv zuhören).

Fähigkeiten in der Kommunikation und im Sozialverhalten spielen in der erfolgreichen Stressprophylaxe eine herausragende Rolle.

Zu einer umfassenden Stressbewältigung gehören Fähigkeiten wie Ärgerkontrolle, Zuhörenkönnen, Anderen-Aufmerksamkeit-Widmen, Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Kontaktfähigkeit, Redegewandtheit und andere soziale Fertigkeiten.



Welche Fähigkeiten sind wichtig?

Im Folgenden finden Sie eine Auflistung von Fähigkeiten, die eine gute Basis für die Verbesserung der Stresskompetenz darstellen können – Psychologen sprechen einfach von positivem Verhalten.

Kommunikation:

- Rhetorische Fähigkeiten
- Angriffsfreie Darlegung eigener Wünsche
- (Aktiv) zuhören

Soziale Kompetenz:

- Fordern
- Nein sagen
- Sich selbst vertrauen
- Sich durchsetzen

Führung:

- Motivieren
- Delegieren
- Kontrollieren
- Beurteilen

Arbeitsmethodik:

- Zeitmanagement
- Planen
- Organisieren





Beziehungen pflegen

Freundschaften sind (über)lebenswichtig! Was würden wir bloß tun ohne unsere beste Freundin, den langjährigen Freund, die uns immer so verlässliche Gesprächspartner sind?

Auch für unsere Gesundheit sind menschliche Netzwerke unersetzlich. Ob Freunde, Partner oder Familienangehörige – bei Dauerstress sind sie die allerbesten Trostspender. Sie sorgen für emotionalen Rückhalt und Geborgenheit.

Personen in einem sozialen Netzwerk erkranken deutlich seltener körperlich oder psychisch und leben länger als Menschen ohne soziale Geborgenheit.

Die Selbstmordrate bei alleinstehenden Menschen ist deutlich höher als bei Menschen, die in soziale Gefüge eingebunden sind. Sozialer Rückzug und Einsamkeit hängen nachweislich mit Stressproblemen zusammen. Einsam sind aber nicht nur unfreiwillige Singles, sondern oft auch sogenannte grüne Witwen (isolierte Hausfrauen), die zwar „alles haben“, aber mit ihren Problemen ganz alleine sind. Genauso

Arbeitssüchtige, die über Jahre hinweg ihre sozialen Kontakte vernachlässigen und irgendwann feststellen: „Ich bin ja ganz alleine, ich wüsste gar nicht, wem ich vertrauen könnte, wer für mich Zeit hätte. Ich habe keine Freunde mehr.“ Manchmal wird einem das erst schmerzhaft bewusst, wenn die Ehefrau die Scheidung beantragt hat und alle Kontakte wegfallen, da sie nur von ihr aufrechterhalten wurden. Soziale Beziehungen müssen gepflegt werden – und das kostet Zeit und Kraft.

Befriedigende Beziehungen setzen einiges voraus:

- Kontakte wichtig nehmen
- Interesse für andere zeigen
- Sich selbst öffnen – auch Schwächen zugeben
- Um Hilfe bitten können
- Sich abgrenzen können – auch mal Nein sagen
- Bereitschaft, sich mit den Problemen der anderen auseinanderzusetzen
- Sich Zeit nehmen für Freunde und Familie

Kurzfristige Änderung

Auch bereits eingetretener Stress kann oft noch kontrolliert werden. Die Techniken der kurzfristigen Erleichterung haben gemeinsam, dass sie an der Stressreaktion direkt ansetzen und deshalb nur eine kurzfristige Veränderung des Befindens bewirken. Sie sind also immer dann anwendbar, wenn die eigentlichen Ursachen für die Belastung (momentan) nicht zu beheben sind und man die eigene Erregung abbauen möchte. Ziel dieser Methoden ist es, das Aufschaukeln der Stressreaktion zu verhindern. Die Stressreaktion selbst kann nicht abgeschnitten oder verhindert werden, sie tritt ja unwillkürlich gegenüber all jenem auf, was der jeweilige Organismus als Belastung bewertet.

Einsatzmöglichkeiten

1. Man kann sich vorbereiten auf typische persönliche Stresssituationen und bereits vorher überlegen und üben, welche stressabbauenden Maßnahmen hier sinnvoll eingesetzt werden können.

Wenn man in einer Woche einen unangenehmen Zahnarzttermin hat, kann man vorbereitend auf die Situation geeignete Entspannungstechniken auswählen und üben.

2. In und nach der akuten Stresssituation: vorher intensiv eingeübte Maßnahmen einsetzen, die erfahrungsgemäß helfen, die Erregung zu drosseln.

3. Wenn man mitten in einer akuten Stresssituation steht, kann man beispielsweise positive Selbstgespräche einsetzen.

4. Bei Auftreten von Stressreaktionen ohne eine sofort erkennbare Stresssituation mit erregungsreduzierenden Maßnahmen antworten. Wenn

man merkt, dass man zunehmend hektisch wird, kann man zum Beispiel durch Atemübungen oder erholsame Aktivitäten Eskalationen vermeiden.



Bis hierher und nicht weiter: Sobald eine Stresssituation zu eskalieren droht, sollte man mit positiven Selbstgesprächen oder auch „spontaner“ Entspannung gegensteuern.

Die Methoden sind auf den ersten Blick recht einfach. Wirksam sind sie aber nur dann, wenn sie frühzeitig individuell eingesetzt werden, und zwar mit genau den Methoden, die für Person und Situation „maßgeschneidert“ sind. Viele Techniken der kurzfristigen Erleichterung sind Kurzformen von vorher erlernten, langfristig wirksamen Stressbewältigungsmaßnahmen, zum Beispiel Entspannungstechniken und Einstellungsänderung.

Akute Stresssituation

Systematische Spontanentspannung

Wenn systematische Formen der Entspannung sicher beherrscht werden, können Kurzformen durchaus abgeleitet werden.

Besonders geeignet für solche „auf Kommando“ abrufbaren erregungsreduzierenden Maßnahmen sind Übungsteile aus

- Der systematischen Muskelentspannung
- Dem autogenen Training
- Den Atemübungen

Wie bei den Langformen der Entspannung sind im Allgemeinen muskuläre Methoden am leichtesten einsetzbar.

Man lernt dabei, einzelne Muskelgruppen zu entspannen, beispielsweise jene, die man in einer Stresssituation gerade nicht benötigt und bei denen einem die Entspannung besonders gut gelingt. So kann man bei Gesprächen, während man mit den anderen zusammensitzt und mit ihnen redet, unauffällig Muskeln des Gesichts, der Schultern, des Rückens und der Beine entspannen.

In Belastungssituationen sind viele Muskeln des Körpers stark angespannt. Will man dieser Verkrampfung begegnen, muss man zunächst beobachten, welche Muskeln momentan unnötig angespannt sind, und dann genau diese Muskeln entspannen. So kann man viele Aktivitäten entspannter durchführen und in den verschiedenen Stresssituationen Belastungsgefühlen entgegenwirken.



Ablenkung

Damit sind gezielte Aktivitäten gemeint, die die Belastung vorübergehend vergessen lassen. Man macht einfach kurzfristig etwas anderes und konzentriert sich vollständig auf die neue Tätigkeit.

Entwickeln Sie kein schlechtes Gewissen und nehmen Sie die neue Beschäftigung ernst. Konzentrieren Sie sich zum Beispiel intensiv auf den Spaziergang und schieben Sie alle erregungssteigernden Gedanken zur Seite. Setzen Sie die neue Beschäftigung ganz gezielt zur Erregungsreduktion ein.

Diese Methode ist sehr einfach durchzuführen, und sie bewährt sich besonders, wenn es darum geht, Erregungsspitzen zu kappen. Die gewählten Aktivitäten dürfen natürlich nicht neuen Stress erzeugen, wie das bei vielen „altbewährten Tröstern“, etwa bei der Entspannungszigarette (Nikotin aktiviert!), dem Entspannungsschluck und anderem mehr der Fall ist.

Beispiele:

- Beschäftigung mit anderen, angenehmeren Arbeiten
- Glas Wasser trinken
- Zum Kopieren gehen
- Mit Freunden telefonieren
- Männchen malen
- Schreibtisch aufräumen
- Kurzpausen einlegen
- Spazieren gehen
- Blumen gießen

Oder auch ganz kurzfristig einsetzbare Beruhiger, wie:

- Bewusst aus dem Fenster schauen
- Ein Bild anschauen
- Bewegungsübungen



Wahrnehmungslenkung

Innere Wahrnehmungslenkung heißt, an etwas anderes zu denken.

Man lenkt die Aufmerksamkeit von der stressauslösenden Situation und richtet sie intensiv auf etwas anderes:

Auf einen beliebigen Gegenstand in der Nähe

Beispiele:

- Kugelschreiber
- Autoschlüssel
- Bild
- (Urlaubs-)Foto
- Blumen
- Vogelzwitschern

Auf nach innen geschaute Bilder

Das sind einzelne Gegenstände oder komplexe Bilder, die nur in der Vorstellung beziehungsweise Erinnerung existieren und momentan nicht konkret vorhanden sind.

Beispiele:

- Zahl
- Wiese
- Kreuz
- Berglandschaft
- Punkt
- See
- Strand

Wenn die nach innen geschauten Bilder vorher mit Entspannung gekoppelt sind, sind sie besonders wirksam (siehe Spontanentspannung).

Auf andere neutrale oder positive Gedanken

Man denkt dabei nicht an andere unangenehme Dinge wie Tätigkeiten, die noch erledigt werden müssen, sondern an nicht belastende neutrale oder wenn möglich an positive Ereignisse, die selbstverständlich nicht erregend sein sollen, sondern beruhigend.

Beispiele:

- Freizeitaktivitäten
- Nette Menschen
- Urlaub
- Lustige Ereignisse
- Hobbys



Positive Selbstgespräche

In Stresssituationen tauchen oft Gedanken auf wie „Das schaffe ich nie“, „Das wird schiefgehen“ oder „Ich fühle mich schrecklich“.

Ziel der Methode der positiven Selbstgespräche ist es, sich positiv zu beeinflussen und negative Selbstgespräche zu erkennen, um sie in positive umzuwandeln. Wenn Sie sich bereits mit stresserzeugenden Einstellungen und der Veränderung von Bewertungen beschäftigt haben, wissen Sie sicher schon viel über Ihre typischen Selbstgespräche und können diese Erfahrungen hier nutzen.

Mögliche Vorgehensweise:

- Sammeln Sie schriftlich alle Selbstgespräche, die Ihnen in Stresssituationen durch den Kopf gehen.
- Teilen Sie diese Gedanken in positive und negative ein.
- Überlegen Sie sich jetzt positive Selbstgespräche für die gesammelten negativen. Es ist dabei wichtig, dass Sie diese Formulierungen akzeptieren können. Also statt „Ich mache sicher Fehler“ nicht „Ich mache sicher keinen Fehler“, sondern eher „Wenn ich Fehler mache, ist das nicht so schlimm“. Nur Selbstgespräche, an die Sie selbst glauben, sind wirksam.
- Sammeln Sie außerdem mögliche ermunternde Selbstgespräche, die Ihnen bei der Bewältigung helfen oder Sie selbst stärken.

Wählen Sie möglichst passende Selbstinstruktionen und setzen Sie diese vor, während und/oder nach der zu bewältigenden Situation ein. Sprechen Sie sie laut oder in Gedanken vor sich hin.



So leiten Sie sich positiv an

	Negative Selbstaussage	Positives Selbstgespräch
1. Vor der Stresssituation	„Das wird schiefgehen ...“ „Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll ...“ „Du liebe Zeit, was da wieder auf mich zukommt ...“	„Erst einmal probieren ...“ „Ich gehe Schritt für Schritt vor ...“ „Ich werde daraus lernen ...“
2. In der Stresssituation	„Ich werde schon wieder nervös ...“ „Mein Herz schlägt wie wild ...“ „Die Angst wird mich überwältigen ...“	„Nur ruhig, entspanne dich ...“ „Bleib ruhig ...“ „Ich kann Erregung nicht verhindern, aber ich werde sie steuern ...“
3. Nach der Stresssituation	„Ich habe versagt ...“ „Das kann ich nie ...“	„Es war besser, als ich gedacht hatte ...“ „Jedes Mal, wenn ich das Verfahren einsetze, wird es besser werden ...“

Drei Arten von positiven Selbstgesprächen

Umstrukturieren | Viele Belastungssituationen haben auch positive Elemente. Bei dieser Technik konzentriert man sich auf die erfreulichen und fördernden Aspekte der Belastungen und missachtet die negativen. „Jede Träne kitzelt auch die Wange“, „Jede Forderung gibt mir auch die Chance, mich zu behaupten, zu lernen“. Man sieht die ganze Sache aus einer anderen Perspektive und macht sie dadurch erträglicher. In letzter Zeit ist diese Technik unter dem Begriff „positives Denken“ allgemein bekannt geworden.

Bewältigen | Man kann sich selbst auffordern und ermuntern, stressauslösende Bedingungen zu verändern. So kann man sich erregt sorgen, wie chaotisch man eigene Ideen vorträgt, aber man kann sich auch instruieren, ruhig und gelassen, mit fester Stimme Lösungsansätze vorzutragen. Man fordert sich auf, zu handeln, das Richtige zu tun.

Selbstermuntern | Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich durch Selbstgespräche zu ermuntern, sich Mut zuzusprechen und sich zu stärken. Stresspsychologen empfehlen folgende Selbstgespräche:

Angst: „Eins nach dem anderen. Ich hab die Situation in der Hand. Entspann dich. Konzentriere dich auf das, was unmittelbar zu tun ist. Es ist gleich vorbei. Es gibt Schlimmeres.“

Ärger: „Ruhig bleiben. Nicht alles persönlich nehmen, nicht aus der Fassung bringen lassen. Nimm nicht gleich das Schlimmste an. Suche nach positiven Seiten. Meine Muskeln verspannen sich – ein Signal, mich zu entspannen. Hat keinen Zweck, aus der Fassung zu geraten. Ärger ist richtig, aber ich sollte die Kontrolle über ihn bewahren. Versuche kooperativ zu sein. Vielleicht haben beide Recht.“



„Dampf ablassen“

Körperliche Abreaktion

Wenn man die Möglichkeiten hat, sich körperlich abzureagieren, tut man das, worauf man physiologisch programmiert ist: Man bewegt sich. Nach einem frustrierenden Arbeitstag die Treppe statt des Fahrstuhls zu nehmen, ist schon ein erster Schritt.

Beispiele:

- Mit der Faust auf den Tisch schlagen.
- Mit dem Fuß aufstampfen.
- Die Treppe hochlaufen.
- Abends Sport treiben (wenn man noch immer „geladen“ ist).

Den Gefühlen Luft machen

Hin und wieder im Stress den Gefühlen freien Lauf zu lassen, ist eine weitere Möglichkeit zur kurzfristigen Erleichterung. Die im Stress angestauten Gefühle kann man abreagieren, indem man im Auto laut schimpft oder sich bei Freunden ausweint.

Dabei muss man sich so weit unter Kontrolle haben, dass man sich und anderen nicht schadet und so neuen Stress verursacht. Es mag durchaus momentan erleichtern, nach einem

anstrengenden Arbeitstag die Ehefrau anzuschreien; in der Folge aber belastet das gekränkte Gesicht der Partnerin oder aber der heftige Ehestreit aufs Neue. Oder man handelt sich immer wieder Konflikte mit Kollegen ein, weil man unbedacht und wütend zu viel sagt.

Um eine Belastungssituation zu verändern, können mehrere Techniken zusammen oder nacheinander eingesetzt werden. Dies erhöht meistens den Effekt. Wird man beispielsweise von seinem Vorgesetzten kritisiert, kann man sich zunächst entspannen und sich dann durch selbst-ermutigende Äußerungen wieder aufbauen.

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine oder mehrere kurzfristige Erleichterungstechniken sehr häufig für bestimmte Situationen einsetzen, ist es womöglich sinnvoller, eine langfristige Bewältigung (Veränderung der Einstellung oder der stressauslösenden Bedingungen) anzustreben: Denn die kurzfristige Erregungsreduktion ist ja in erster Linie für momentane, nicht vermeidbare/veränderbare Situationen gedacht und nicht für Dauerprobleme, die man durchaus langfristig lösen könnte.

Man kann bei ständigen Ehekonflikten sinnvollerweise die eigene Erregung oder Wut bei der Auseinandersetzung mit dem Partner drosseln, um Eskalationen zu verhindern; aber sehr viel wichtiger ist die grundlegende Veränderung der streitauslösenden Bedingungen!

Trainingsprotokoll

Zuletzt: einige Tipps zur persönlichen Planung.

- Entscheiden Sie, was Sie verändern möchten und wo Sie dabei am besten ansetzen: bei den Stressoren oder bei sich selbst zur langfristigen Veränderung und/oder bei der Stressreaktion in Form einer kurzfristigen Erleichterung.
- Wählen Sie zunächst nur eine oder zwei Gelegenheiten, die Sie verändern möchten. Weniger ist hier mehr! Gehen Sie dafür umso gründlicher vor!
- Führen Sie regelmäßig Buch über Ihre Maßnahmen.
- Setzen Sie Erlerntes in möglichst vielen Situationen ein, wenn Sie es beherrschen.
- Akzeptieren Sie Fehlschläge. Die sind ganz normal.
- Bleiben Sie realistisch in Bezug auf die gewählten Strategien: Vermeiden Sie übertriebenen Perfektionismus.
- Freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg und belohnen Sie sich selbst.

Stressbewältigung: Ziele

Was will ich machen?

Wie häufig?

An welchen Tagen?

Wie will ich vorgehen?

Zu welcher Zeit?

Wo?

Wie komme ich dorthin?

Welche Ausrüstung benötige ich dazu?

Mit wem?

Wer kann mich unterstützen?

Welche Hindernisse können auftreten?

Wie kann ich sie vermeiden?

Wodurch will ich mich belohnen?

Wie werde ich mich fühlen, wenn ich es geschafft habe?

Was bedeutet das für meine Umwelt?

ZITAT



Chinesische Weisheit |

Ich bin diesen Weg gegangen, ich bin jenen Weg gegangen, dann bin ich meinen Weg gegangen.

