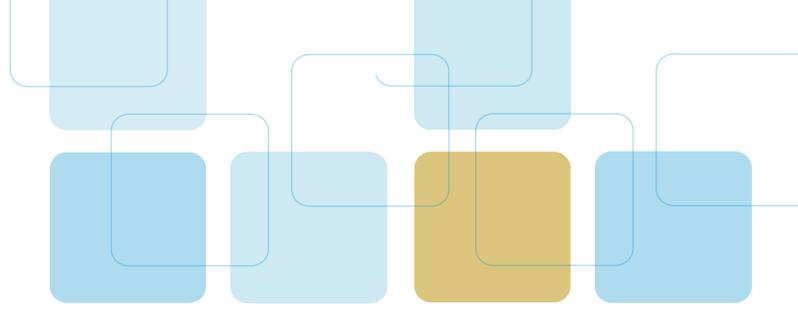


HELG CONSULTING

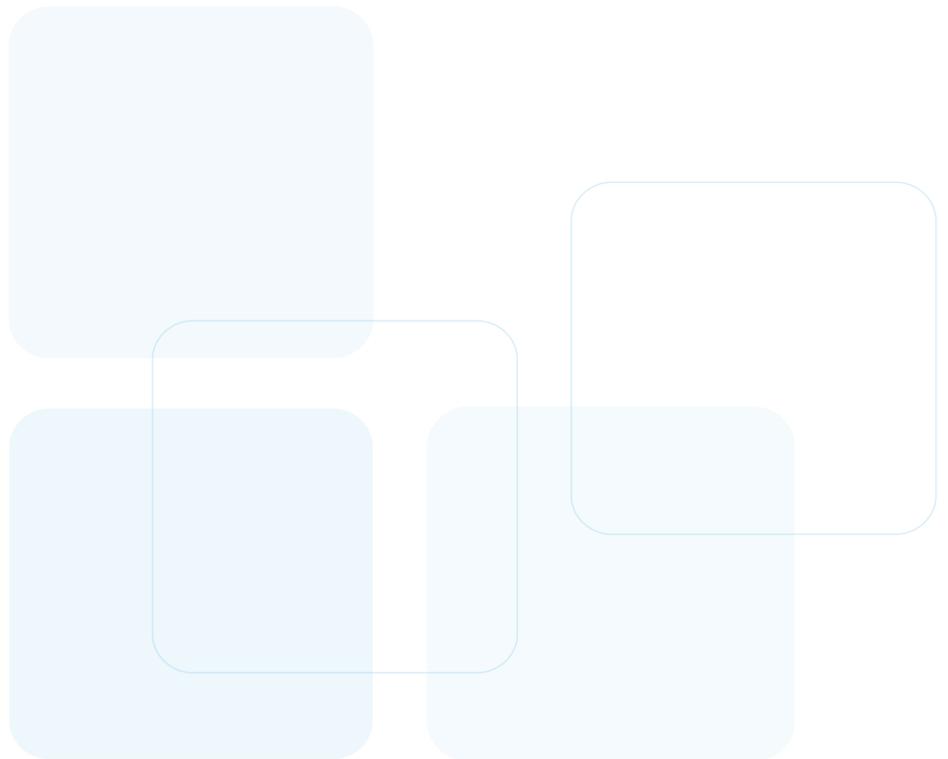
Coaching • Unternehmensentwicklung • Training



Stressmanagement

Inhalt

Einleitung	3
Das Phänomen Stress	4
2. Die vier Ebenen der Stressreaktion	9
3. Grundlagen der Stressbewältigung	11
4. Kurzfristige Stressbewältigung	15
5. Langfristige Stressbewältigung	17
6. Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm	28
Literatur	30



Einleitung

«Sorry, ich habe keine Zeit, bin gerade im Stress!» oder: «Es geht mir gut, wenn nur dieser Stress nicht wäre!» Solche Sätze sind heutzutage oft zu hören. Stress ist ein häufiges Zeitphänomen geworden – in gewissen Kreisen gehört es sogar zum guten Ton, gestresst zu sein. Man muss mithalten im Kampf um Aufmerksamkeit, man will gehört, beachtet oder gebraucht werden. Stress als kurzzeitige Belastung ist denn auch kein Problem – im Gegenteil. Solche Herausforderungen helfen uns, wach und präsent zu bleiben. Sie unterstützen uns in unserer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Gefährlich wirds, wenn Stress chronisch wird: Menschen, die unter dauerndem Druck stehen, entwickeln je nach Veranlagung körperliche Krankheiten oder reagieren mit seelischen Symptomen.

Die finanziellen Kosten von Stress für die erwerbstätige Bevölkerung betragen in der Schweiz deutlich über 4 Milliarden Franken pro Jahr. Darin inbegriffen sind medizinische Kosten, Selbstmedikation sowie Produktionsausfälle und Fehlzeiten. Immerhin 12% der erwerbstätigen Bevölkerung gibt an, den eigenen Stress nicht im Griff zu haben.

Wichtig ist zu erkennen, dass Stress zu unserem Leben dazugehört und richtig dosiert sogar positive Aspekte aufweist: Er spornt uns zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an und ist somit Basis für Erfolgserlebnisse, Schwung und Vitalität. Ob wir eine bestimmte Situation als negativen oder positiven Stress erleben, lässt sich nicht immer vorhersehen. Was uns gestern noch vollkommen ruhig gelassen hat, wirft uns heute aus dem Gleichgewicht.

Zu einer aktiven Stressbewältigung gehört:

- Analyse der persönlichen Ausgangssituation
- Kennenlernen verschiedener Methoden der Stressbewältigung
- Auswahl und Anwendung von geeigneten Massnahmen
- Entwicklung eines persönlichen Anti-Stressprogramms

1. Das Phänomen Stress

Stressbegriff

Als Pionier der Stressforschung gilt der ungarisch-kanadische Mediziner Hans Selye. Er hat dieses Phänomen als erster wissenschaftlich untersucht.

Selye (1950) definiert: „*Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede an ihn gestellte Anforderung.*“

Stress ist somit neutral betrachtet ein Spannungszustand, der sowohl positiv als auch negativ für den Menschen sein kann. Ein negativ wirkender Spannungszustand wird als *Dis-Stress*, ein positiv wirkender als *Eu-Stress* bezeichnet. Ob eine Situation als Eu- oder Dis-Stress empfunden wird, hängt von zahlreichen – dem Menschen nicht immer bewussten – Faktoren ab. Neben erklärbaren und wissenschaftlich begründeten Ursachen spielen das subjektive Erleben und Empfinden eine wichtige Rolle.

Stressoren

Stress bezeichnet einen Zustand, in dem sich eine Person befindet. Die Ursache, die den Stress auslöst, wird als *Stressor* bezeichnet. Stress ist also die Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, auf alle Anforderungen oder Situationen, die als Bedrohung oder Herausforderung bewertet werden.

Typische Stressoren sind:

- **Physische Belastung** wie schwere körperliche Arbeit, lange Autofahrten, Lärm, Hitze, Schichtdienst, Reizüberflutung, Bewegungsmangel.
- **Psychische Belastungen** wie Termindruck, Arbeitsüberlastung, Fremdbestimmung, Konkurrenzkampf, Konflikte mit Vorgesetzten, Misserfolg, Ärger in der Familie, soziale Isolation.
- **Negative Gedanken** wie «Es allen recht machen wollen», «Sich als Versager fühlen», «Immer nur das Schlimmste erwarten».

Stress, die Reaktion auf Stressoren, ist eine angeborene und erworbene Reaktion, die es den Menschen ermöglicht, sich schnell auf veränderte Lebensumstände einzustellen. Wie der Einzelne auf Stress reagiert, ist auf das Zusammenspiel zwischen den situativen Anforderungen und der individuellen Bewertung zurückzuführen. Menschen können objektiv gleiche Anforderungen / Belastungen subjektiv ganz unterschiedlich empfinden.

Der biologische Sinn des Stressmechanismus

Die Stressreaktion dient dazu, den Organismus in Zeiten hoher Beanspruchung besonders leistungsfähig zu machen: Hellwache Aufmerksamkeit, die Ausschüttung von Hormonen ins Blut, ein kurzzeitig erhöhter Blutdruck, verminderte Schmerzempfindlichkeit und andere Mechanismen helfen dem Menschen, seine maximale Leistungsfähigkeit abzurufen.

Stellen Sie sich einen Höhlenbewohner vor, wie er vor 20'000 Jahren – ein Liedchen pfeifend – durch den Wald spaziert. Plötzlich erblickt er hinter einem Felsblock einen Säbelzahn-Tiger! Im Bruchteil einer Sekunde laufen alle oben beschriebenen Mechanismen ab. Blitzschnell muss sich der Höhlenmensch entscheiden: ergreift er die Flucht oder schlägt er dem Raubtier seine Keule auf den Kopf? Seine Überlebens-Wahrscheinlichkeit steigt massiv an, wenn er in diesen lebenswichtigen Sekunden maximal leistungsfähig und einsatzbereit ist.

In der heutigen Zeit haben wir es nicht mehr mit Säbelzahn-Tigern zu tun. Der moderne Mensch hält dafür z. B. Vorträge vor vielen Menschen, oder er ärgert sich mit abstürzenden Computern herum. Der Chirurg führt schwierige Herztransplantationen durch; die Pflegefachfrau leidet unter Personalstopp und steigenden Patientenzahlen. Der Manager trifft folgenreiche Entscheidungen für seine Unternehmung, und der Polier auf dem Bau ist direkt vom Kostendruck in der Bauwirtschaft betroffen. In all diesen schwierigen Situationen ist es wichtig, im entscheidenden Moment präsent und handlungsbereit zu sein. Eine erfolgreiche Stressbewältigung ist deshalb heute für die meisten von uns unumgänglich.

Die körperliche Stressreaktion verläuft in 3 Phasen:

1. Alarmphase

- Aktivierung verschiedener Hormone wie *Adrenalin*, *Noradrenalin*, etc.
- Anstieg des Blutdrucks
- Vermehrung der Blutkörperchen

2. Handlungsphase

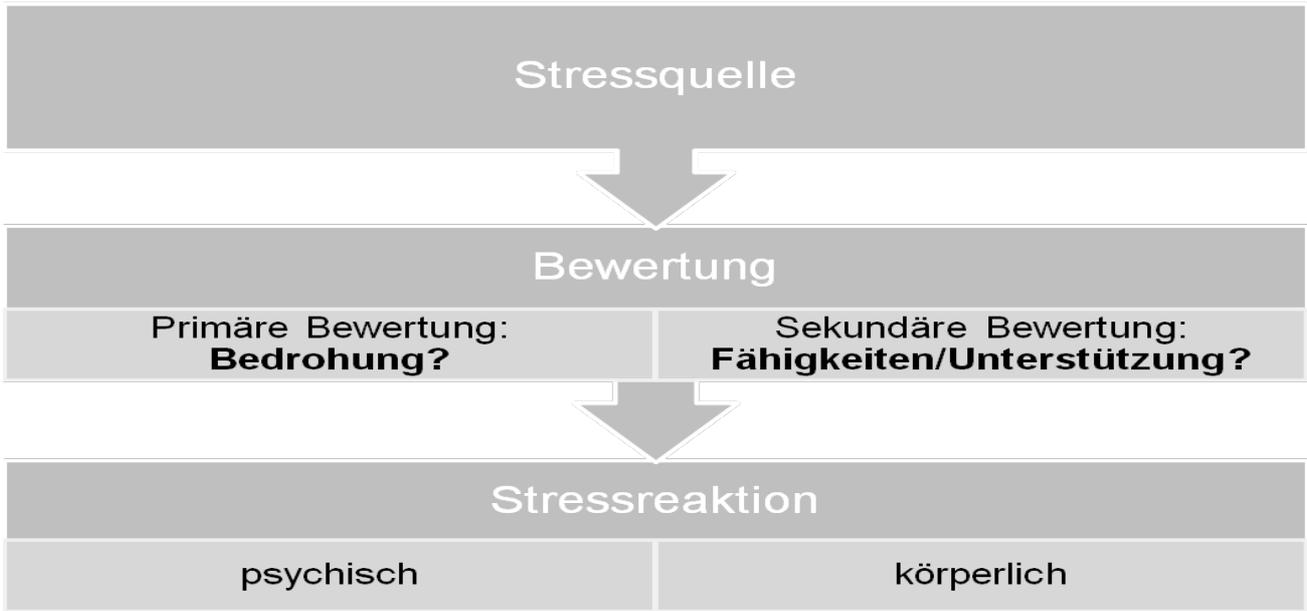
- Freisetzung und Verbrauch der bereitgestellten Energie. Der Organismus versucht, durch eine Kapazitätssteigerung den Stressor zu bewältigen und sein inneres Gleichgewicht (*Homöostase*) aufrecht zu erhalten.

3. Erholungsphase oder Erschöpfung

- Regulation und Nachschub. Der Organismus hat sein inneres Gleichgewicht wiedererlangt; alles «läuft» wieder normal. Hält die Einwirkung des Stressors an, so kommt es in der dritten Phase zur Erschöpfung der regulierenden Mechanismen und zum Zusammenbruch der Homöostase.

Das Modell von Lazarus

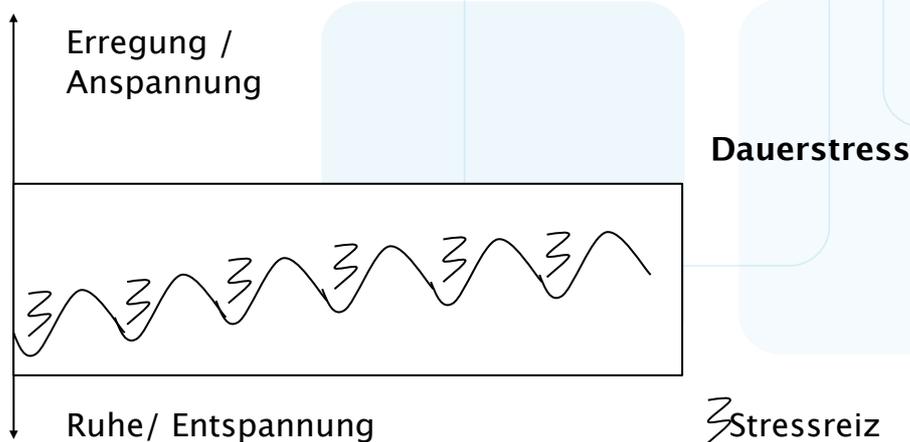
Der Stressforscher Lazarus (1966) definiert Stress als Störung des Gleichgewichts zwischen Umweltanforderungen und persönlichen Ressourcen. Stress entsteht als emotionale oder physiologische Reaktion, wenn eine Person den Eindruck hat, sie könne mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln die an sie gestellten Anforderungen nicht bewältigen. Das Ausmass des Stressses hängt dabei davon ab, wie die Person die Bedrohlichkeit der Situation bewertet und wie sie ihre Fähigkeiten einschätzt, diese Situation zu bewältigen.



Wie wird Stress chronisch?

Der moderne Arbeitsalltag bringt es mit sich, dass die in uns mobilisierte Energie oftmals nicht mehr durch eine aktive Handlung abgebaut wird. Wir müssen nicht mehr um unser Leben rennen oder einen Angreifer besiegen. Ist eine Stress-Situation nur von kurzer Dauer, verarbeitet der Organismus die Auswirkungen der Mobilmachung problemlos. Folgen jedoch immer weitere Stressreize, entsteht eine ständige Alarmbereitschaft, der so genannte Dauerstress. Die Ruhephasen reichen nicht mehr aus, um die Stresssymptome abzubauen.

Die folgende Abbildung verdeutlicht den Prozess der Entstehung von Dauerstress:



Wenn es nicht gelingt, einen Stressor unter Kontrolle zu bringen, steigt das Risiko von körperlichen oder seelischen Krankheiten. Eine Wiederanpassung ist dann nur mit hohem Aufwand möglich. Dabei weisen verschiedene Persönlichkeitstypen unterschiedliche Gefährdungen auf. Allgemein bekannt ist der sogenannte Typ A. Er lebt in ständigem Zeitdruck, weist ein eher feindseliges und aggressives Verhalten auf und neigt zu Wettbewerbs- und Konkurrenzdenken. Eine hohe Arbeitsbelastung und die Bereitschaft, viel Verantwortung anzunehmen, sind typisch für diese Persönlichkeitsstruktur. Es gibt Hinweise für die Annahme, dass der aggressive Ausdruck von Ärger mit der Entwicklung von kalkhaltigen Ablagerungen in den Blutgefässen einhergeht. Das bedeutet ein erhöhtes Infarktisiko.

Die Unterdrückung von Ärger wird oft mit einer Schwächung der Immunabwehr in Zusammenhang gebracht. Die Forschungsergebnisse widersprechen sich jedoch zum Teil und sind nicht eindeutig.

Wann wird eine Situation als Stress empfunden?

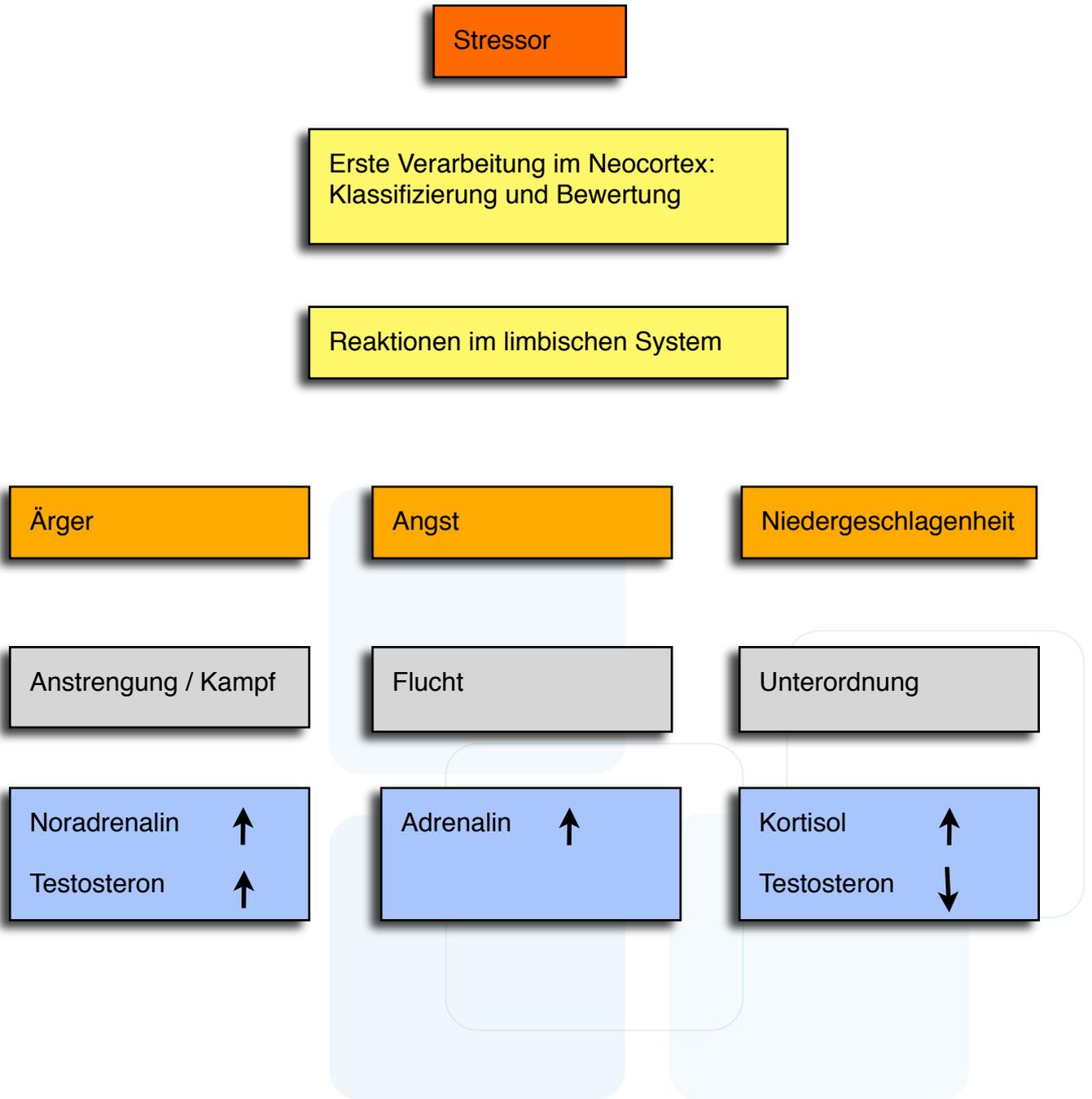
Ob eine Person in einer spezifischen Situation Stress empfindet, hängt zu einem wichtigen Teil von ihrer *persönlichen Bewertung* ab. Diese Bewertung resultiert aus ihrer Veranlagung und Lebenserfahrung, woraus sich wiederum ihre Einstellung, Bewältigungsstrategien und Belastbarkeit entwickeln.

Beispiel:

Herr Peter und Herr Eggenberger sollen einen Vortrag halten. Beide besitzen ausgezeichnete Sachkenntnisse. Herr Peter steht gerne im Rampenlicht. Herr Eggenberger hingegen ist eher introvertiert und fühlt sich unsicher, wenn er vor Leuten reden muss. Objektiv gesehen verfügen beide über die Fähigkeit, den Vortrag in gleicher Weise zu meistern. Subjektiv jedoch fühlt sich Herr Eggenberger viel weniger in der Lage, den Vortrag professionell vorzutragen. Mitten in dem Vortrag tuscheln zwei Zuhörer. Während Herr Peter dieses Zwischenspiel wohlwollend übergeht und unbeirrt in seinen Ausführungen fortfährt, glaubt Herr Eggenberger, dass er von den beiden kritisiert wird. Als Folge wird er noch nervöser, verliert den Faden und verspricht sich fortlaufend.

In der Stressforschung unterscheidet man verschiedene Reaktionsmuster: Personen, die gewohnheitsmässig zu Ärger neigen und den Kampf und die Anstrengung suchen, haben eine erhöhte Produktion der Hormone Noradrenalin und Testosteron. Menschen mit einer Neigung zu Furcht schütten häufig Adrenalin aus. Persönlichkeiten, deren emotionale Muster eher Antriebslosigkeit, Depression und Unterordnung sind, haben einen erhöhten Kortisol- und einen niedrigen Testosteron-Spiegel im Blut.

Die nachfolgende Übersicht zeigt die Zusammenhänge vom emotionalen Mustern, spezifischen Verhaltensweisen und hormoneller Reaktion in stark vereinfachter Form auf - die Wirklichkeit ist wie oft viel komplexer!



2. Die vier Ebenen der Stressreaktion

Die Stressreaktion findet auf vier Ebenen statt:

- kognitiv
- emotional
- vegetativ-hormonell
- muskulär

Auf jeder Ebene kann Dauerstress zu unterschiedlichen Folgen führen.

2.1 Die kognitive Ebene

Diese Ebene beschreibt Denk- und Wahrnehmungsprozesse. In einer Stress-Situation verengt sich die Wahrnehmung auf die jeweiligen Reize, die für die Stressauslösung von Bedeutung sind. Parallel hierzu treten gedankliche Bewertungen auf, wie z. B. „Das schaffe ich auf keinen Fall!“ oder „Sei vorsichtig!“. Weitere kognitive Reaktionen können sein: Denkblockaden, Konzentrationsmangel oder der berühmte „Blackout“. Dauerstress kann zu kognitiver Überforderung führen. Die Fähigkeit zur Informationsaufnahme, die Kreativität sowie die Lern- und Gedächtnisleistung verringern sich. Mögliche Konsequenzen sind:

- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisstörungen
- Scheuklappeneffekt
- Realitätsflucht

2.2 Die emotionale Ebene

Diese Ebene betrifft alle Gefühle, Empfindungen und Befindlichkeiten. Aus dem Grundmuster der Stressreaktion Angriff – Flucht - Hilflosigkeit bzw. Aggression – Angst - Depression können Gefühle wie Wut, Angst oder Ohnmacht entstehen. Mögliche Folgen von Dauerstress sind:

- Hohe Aggressionsbereitschaft
- Unzufriedenheit
- Depression und Ohnmachtsgefühle
- Angstzustände

2.3 Die vegetativ-hormonelle Ebene

Zur vegetativ-hormonellen Ebene gehören alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran gekoppelten Organe. Das vegetative Nervensystem regelt die Organfunktionen. Es stellt eine automatische Anpassung des Organismus auf veränderte Aussenbedingungen sicher. Es ist im Gegensatz zum somatischen Nervensystem - von dem die Steuerung der Skelettmuskulatur ausgeht - der willentlichen Kontrolle entzogen und versorgt die glatte Muskulatur, die inneren Organe, das Herz und die Drüsen.

Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Bereichen, dem *Sympathikus* und dem *Parasympathikus*, die entgegengesetzt wirken. Der *Sympathikus* bewirkt eine erhöhte Leistungsbereitschaft, der *Parasympathikus* Erholung und Schonung.

Im vegetativen Nervensystem spielen der *Hypothalamus* und das *limbische System* eine zentrale Rolle. Im *limbischen System* findet eine Überprüfung statt, ob einem Reiz eine besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden soll. Wenn ja, signalisiert der *Hypothalamus* über den *Sympathikus* den Organen die Notwendigkeit

einer erhöhten Leistungsbereitschaft. Die *Nebenniere* wird angeregt und schüttet in vermehrter Masse die Hormone *Adrenalin* und *Noradrenalin* aus. Diese gelangen in den Blutkreislauf und führen dort unter anderem zu einer Beschleunigung des Herzschlages sowie einer Erhöhung des Blutdrucks. Zucker- und Fettreserven werden mobilisiert und Verbrennungsvorgänge beschleunigt. Die Immunabwehr des Körpers sinkt durch die Ausschüttung des Hormons *Hydrocortison*. Der Verdauungsprozess sowie die Sexualfunktionen werden vorübergehend eingeschränkt. Sämtliche Energien sind auf die Stress-Situation ausgerichtet, alle nicht unbedingt lebensnotwendigen Funktionen werden reduziert. Dauerstress kann zu einer Vielzahl körperlicher und psychischer Beschwerden führen, wie z. B.:

- Herz- und Kreislauf- Beschwerden
- Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten
- Erhöhtes Infarktrisiko
- Chronische Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen
- Gastritis, Darm- und Magengeschwüre
- Zyklusstörungen bei der Frau
- Reduktion der Samenproduktion beim Mann
- Übermässiges Schwitzen

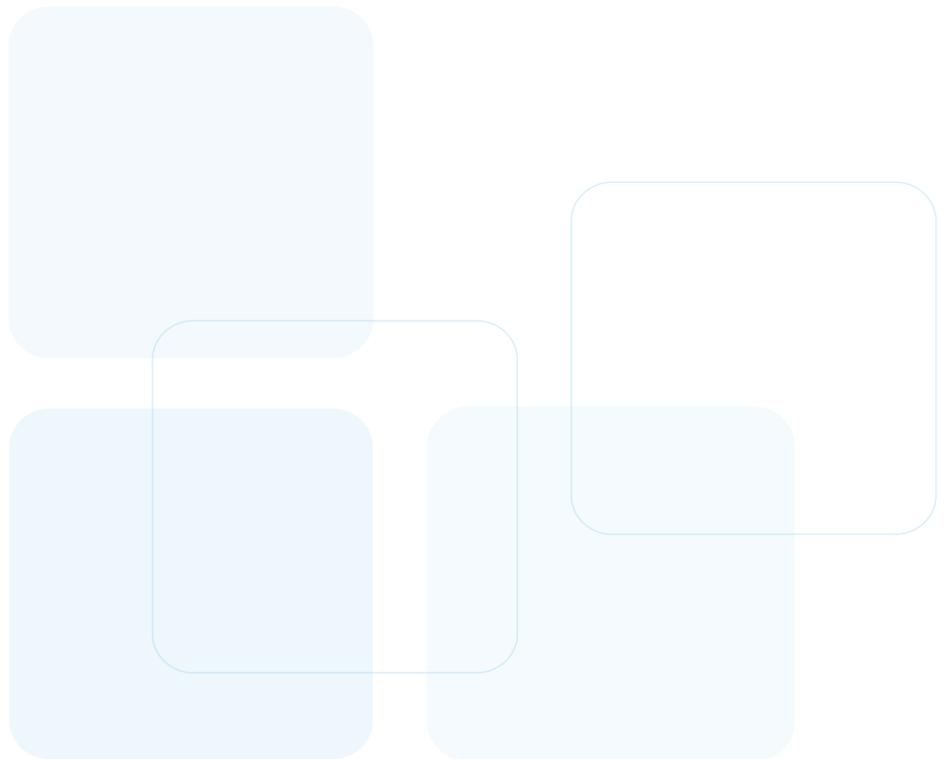
2.4 Die muskuläre Ebene

Befinden sich Muskeln durch einseitige körperliche oder psychische Belastung in einem ständigen Anspannungszustand, verengen sich die in ihnen liegenden Blutgefässe. Hierdurch kommt es zu einer Drosselung der Blutzufuhr, wodurch zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe in die Muskeln transportiert werden. Abfallprodukte wie Milch- und Kohlensäure können nicht in ausreichendem Masse ausgeschüttet werden. Diese Abfallstoffe erzeugen Schmerzen, die sich im Laufe der Zeit verselbständigen und auch ohne einen direkten Auslöser auftreten können. Als Folge treten chronische Verspannungen, wie z. B. Spannungskopfschmerzen oder Rücken- und Nackenschmerzen auf.

3. Grundlagen der Stressbewältigung

Als Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress unterscheidet man *persönliche Eigenschaften* wie Selbstwertgefühl oder Selbstwirksamkeit, *soziale Unterstützung* (frühe Erfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen, einen guten Freundes- oder Kollegenkreis, eine stabile Partnerschaft) und das *Verhalten* im Umgang mit dem Stressor. Jemand, der von sich das Gefühl hat, sehr kompetent im Umgang mit heiklen Situationen zu sein, wird sich weniger schnell gestresst fühlen als jemand, der sich eher unsicher fühlt. Wer die Erfahrung gemacht hat, dass ihm in Zeiten der Not jemand beiseite steht, hat mehr Stressresistenz als jemand, der sich oft alleine gelassen fühlte. Und jemand, der einen guten Werkzeugkasten im Umgang mit stressigen Situationen hat, kann gelassener bleiben als ein Mensch, der nur wenige Instrumente zur Stressbewältigung kennt.

Wir werden uns in der Folge auf den letzten Punkt, auf die Instrumente zur Stressbewältigung konzentrieren. Diese sind von jedermann und jederfrau erlernbar und tragen viel dazu bei, in stresserzeugenden Situationen die Ruhe zu bewahren und überlegt zu handeln. Es gibt jedoch keine Patentlösung zur Stressbewältigung. Was der eine als optimale Stressbewältigungsmethode empfindet, hilft dem anderen überhaupt nicht. Was im Berufsalltag erfolgreich angewandt wird, versagt vielleicht im Familienleben.



3.1 Die drei Ansatzpunkte der Stressbewältigung

Effektive Stressbewältigung kann bei folgenden Punkten ansetzen:

- Bei den Stressoren
- Bei sich selber
- Bei der Stress-Situation

Bei den Stressoren

Man reduziert die Stressdosis (die Summe der Stressoren), indem man einige davon ganz ausschaltet, verringert oder vermeidet. Beispiele hierfür sind:

- Ausschaltung der Stressors „Ständiges Telefonklingeln“: Abstellen des Telefonklingelns, um am Abend endlich in Ruhe zu entspannen.
- Verringerung des Stressors „Zeitnot, Hetze“: Verbesserung des persönlichen Zeitmanagements.
- Vermeiden des Stressors „Stau auf dem Weg vom Arbeitsplatz nach Hause“: Wahl eines anderen Zeitpunktes, eines anderen Verkehrsmittels oder eines neuen Weges für die Heimfahrt.

Vermeiden Sie Stressoren jedoch nur, wenn Sie diese wirklich nicht ändern können oder sie Ihnen nicht wichtig sind. Denken Sie daran, dass Sie ein Problem nicht lösen können, wenn Sie ihm lediglich aus dem Weg gehen. Vermeiden Sie beispielsweise die fällige Aussprache mit einem Kollegen, fühlen Sie sich kurzfristig erleichtert. Langfristig bringt das natürlich keine Lösung und erhöht sogar noch den Stress.

Bei sich selber

Es gibt drei Bereiche der Stressbewältigung bei der eigenen Person. Der wichtigste Bereich sind negative Gedanken und Bewertungen über mich und meine Umwelt. Solche Gedanken können grossen Stress auslösen und sich sehr destruktiv auswirken. Es ist möglich, diese Gedanken Schritt für Schritt zu verändern und konstruktiv zu gestalten. Körperliche Vorgänge wie die Alarmierung des sympathischen Nervensystems, muskuläre Verspannungen und hormonale Veränderungen wirken sich ebenfalls negativ aus. Durch Atem- oder Entspannungsübungen können Sie direkt auf die körperliche Ebene einwirken. Als dritter Bereich ist die Verhaltensebene zu nennen. Wir haben es oft in der Hand, ob wir mit unserem Verhalten eine Stress-Situation noch verschlimmern oder eher entspannen. Ich kann zum Beispiel in einer angespannten Situation im Büro schnell nach draussen gehen und ein wenig frische Luft schnappen. Das wirkt sich sicher stresslösend aus. Wenn ich hingegen in diesem Moment ein altes Problem anspreche, das ich schon länger einmal lösen wollte, ist das höchstwahrscheinlich kontraproduktiv.

Es geht bei der Stressbewältigung nicht darum, die eigene Persönlichkeit zu ändern, sondern das eigene Verhalten zu verändern. Dies führt mit der Zeit zu einem neuen Lebensstil.

Bei der Stress-Situation

Auch wenn weder der Stress noch die Persönlichkeit beeinflusst werden können, hilft der Einsatz von Methoden zur kurzfristigen Stressreduzierung, Situationen mit hoher Anspannung zu meistern. Ziele sind die Senkung des Erregungsniveaus, das Verhindern von Eskalationen und das Bewahren eines kühlen Kopfes.

Grundsätzlich lassen sich Stressbewältigungsstrategien in kurzfristige und langfristige Methoden unterteilen.

Methoden der kurzfristigen Stressbewältigung

Diese bieten sich an, wenn Sie die Situation nicht verändern können, d.h. die Stressursache nicht ausschalten ist. Wenn Sie sich in einer akuten Stress-Situation befinden und weiterhin klar denken wollen, kann es nützlich sein, ein wirkungsvolles Mittel einzusetzen, um Ihre innere Erregung wieder zu senken.

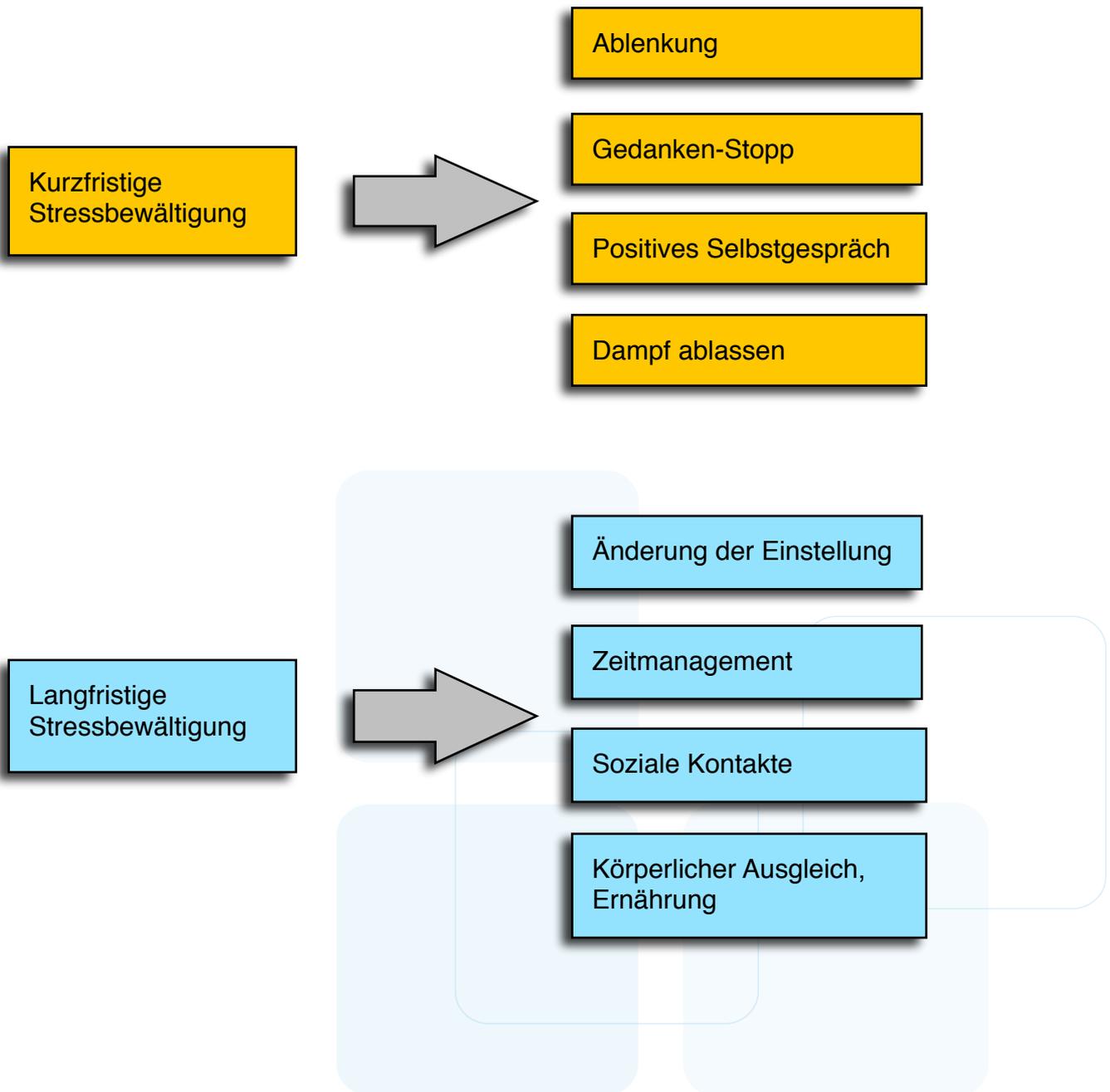
Methoden der langfristigen Stressbewältigung

Eine langfristige Stressbewältigung zielt auf die Veränderung der *Stressursachen*. Die Belastungsquelle wird konkret angegangen, eine langfristige Problemlösung ist das Ziel.

Die optimale Kombination der beiden Wege der Stressbewältigung wird in dem Gedicht von Reinhold Niebur folgendermassen beschrieben:

„Gebe Gott mir
die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut,
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“

3.2 Überblick der Methoden zur Stressbewältigung



4. Kurzfristige Stressbewältigung

Folgende Techniken, setzen direkt an der Stressreaktion an:

- Ablenkung
- Gedanken-Stop
- Positives Selbstgespräch
- Dampf ablassen

Ziel ist es, das Zuspitzen einer bestimmten Situation zu verhindern, die eigene Erregung abzubauen und die Stressreaktion „im Zaum zu halten“.

Ablenkung

Ablenkung hilft Ihnen, eine Belastung durch bewusste Konzentration auf eine Aktivität vorübergehend zu vergessen. Durch kurzfristige Ablenkung wird die innere Wahrnehmung bewusst auf einen anderen Reiz als den Stressor geleitet. Dieses Vorgehen hilft bei der De-Eskalation einer Situation, z. B. bei einem zwischenmenschlichen Konflikt. Möglichkeiten für eine Ablenkung:

- Einen Kaffee holen
- Aus dem Fenster schauen
- Am Computer spielen
- Einen kurzen Spaziergang machen
- Blumen giessen

Gedanken-Stopp

Beenden Sie Ihre negativen Gedanken, indem Sie – am besten laut – das Wort „**STOPPI!**“ sagen. Suchen Sie dann aktiv eine Ablenkung, die Sie dabei unterstützt, sich anderen Gedanken zuzuwenden. Manchmal hilft es auch, sich vorzunehmen, ein bestimmtes Problem später zu lösen, oder es mit einer vertrauten Person zu besprechen. Je früher Sie Ihre Gedanken auf einen anderen Bereich lenken, umso besser. Sie verhindern so, sich in eine bestimmte Vorstellung „zu verrennen“ und die Kontrolle über Ihre Gedanken zu verlieren. Der Gedanken-Stopp ist eine Art Notbremse in bestimmten Überlastungsreaktionen. Eine langfristige Problemlösung ist hiermit natürlich nicht zu erreichen.

Positives Selbstgespräch

Sie kennen diese Situation bestimmt: Sie stehen vor einer unvorhersehbaren neuen Aufgabe. Negative Gedanken, wie z. B.: „Das schaffe ich nie“ schnellen Ihnen durch den Kopf. Ein anderes Beispiel: Ein guter Bekannter geht auf der Strasse an Ihnen vorbei, ohne Sie zu grüssen, obwohl er Sie gesehen hat. Zunächst denken Sie „Was ist denn in den gefahren?“ Dann ziehen Sie den Schluss: „Der hat bestimmt etwas gegen mich.“ Und vielleicht als nächste Stufe : „Was habe ich ihm getan, dass er mich nicht mehr grüsst?“ In unseren Selbstgesprächen ziehen wir oftmals voreilige Schlüsse, bewerten Situationen einseitig und kommen so zu falschen Ergebnissen. Ziel des positiven Selbstgespräches ist es, gerade diese negativen, stresserzeugenden Gedanken zu erkennen und in positive umzuwandeln.

Als mögliche Vorgehensweise hat sich bewährt:

- Notieren Sie sich die Selbstgespräche, die Sie in Stress-Situationen mit sich führen.
- Unterteilen Sie ihre Gedanken in positive und negative.
- Finden Sie für die negativen Selbstgespräche positive Formulierungen.

- Beispielsweise wandeln Sie die negative Selbstaussage „Das wird bestimmt schief gehen“ in eine positive „Ich versuche es erst einmal“ um.
- Wichtig ist, dass Sie an die neue Aussage glauben können. Den Gedanken „Ich mache sicher viele Fehler“ sollten Sie nicht in „Ich werde überhaupt keinen Fehler machen“ umformulieren. Sinnvoller ist: „Ich kann aus meinen Fehlern lernen“ oder „Ich kann mein Ziel erreichen, auch wenn ich Fehler mache.“

Verändern Sie negative in positive Selbstaussagen:

Phase	Negative Selbstaussage	Positive Selbstaussage
Vor der Stress-Situation	<ul style="list-style-type: none"> • „Das wird bestimmt schief gehen!“ • „Ich weiss nicht, wie ich das alles schaffen soll!“ • „Meine Güte, was da wieder alles auf mich zu kommt!“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich werde es erst einmal probieren!“ • „Ich ordne zunächst meine Gedanken!“ • „Ich versuche, aus dieser Herausforderung viel zu lernen!“
In der Stress-Situation	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich werde schon wieder nervös!“ • „Mein Herz rast!“ • „Die Panik überrollt mich!“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Bleibe ruhig, spreche langsam und deutlich!“ • „Atme tief durch!“ • „Ich weiss, dass ich meine Nervosität nicht ganz abbauen kann. Ich versuche aber, sie zu steuern.“
Nach der Stress-Situation	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich habe versagt!“ • „Das werde ich nie schaffen!“ 	<ul style="list-style-type: none"> • „Ich habe zwar ein paar Fehler gemacht, aber ich habe daraus gelernt!“ • „Ich mache jedes Mal ein paar Fortschritte!“

Dampf ablassen

Machen Sie Ihren Gefühlen Luft! Auch dieses Vorgehen eignet sich hin und wieder, um kurzfristigen Stress abzubauen bzw. Streitsituationen zu entschärfen. Die in dem Überlastungsmoment aufgestauten Gefühle können z. B. durch folgende Aktionen abgebaut werden: Sport machen (das ist die wirkungsvollste Methode!), im Auto laut schimpfen, sich bei einem Freund oder einer Freundin aussprechen, etc. etc. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass das Dampf ablassen anderen nicht schadet oder erneuten Stress auslöst. Beschimpfen Sie also nicht einfach Ihren Kollegen, nur um kurzfristig eine Stress-Situation zu mildern!

5. Langfristige Stressbewältigung

Einstellungs- und Verhaltensänderung

Eine Hauptursache unseres Stressempfindens liegt häufig in uns selbst, d.h. wir erzeugen den Stress selbst. Wie wir eine Situation bewerten, ist abhängig von unseren Erfahrungen, unserer Veranlagung, der persönlichen Verfassung und ebenso von unserer Einstellung. Menschen neigen dazu, in Stress-Situationen immer wieder in die gleichen Bewertungsmuster zu fallen. Diese hemmen die Situationsbewältigung oder sind sogar für die Stressentstehung mitverantwortlich.

«Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden deine Gewohnheiten.»

Dieses Sprichwort zeigt auf, dass das Verändern von Gewohnheiten Zeit braucht. Voraussetzung für den Erfolg bei der langfristigen Stressbewältigung ist ein sorgfältiges Einüben von neuen Gewohnheiten. Wie wir alle wissen, bilden sich Gewohnheiten nicht über Nacht – das Verändern von persönlichen Einstellungen und das Aneignen von neuen hilfreichen Verhaltensmustern dauert deshalb seine Zeit!

Ein Beispiel: Herr Civelli ist ein grosser Autoliebhaber. Er investiert viel Zeit in die Pflege seines Fahrzeugs, eines roten Alfa Romeo. Eine Beule an seinem Auto ärgert ihn masslos. Herr Huber dagegen sieht in seinem weissen Toyota lediglich einen fahrbaren Untersatz - eine Delle löst bei ihm nur wenige Emotionen aus.

Das Erarbeiten der Einsicht, dass alles Materielle vergänglich ist, und dass es sich nicht lohnt, sich allzu sehr über eine Beule am Auto zu ärgern, wird für Herrn Civelli einen viel grösseren Aufwand bedeuten als für Herrn Huber.

Viele Menschen haben eine präzise Erwartungshaltung, wie eine bestimmte Situation abzulaufen und wie man sich zu verhalten hat. Weicht die Realität von ihren Erwartungen ab, sind Sie enttäuscht, verängstigt oder ärgerlich. Leitsätze wie: „Ich muss unbedingt alles richtig machen!“ Oder: „Ich muss unbedingt beliebt sein!“ Oder: „Ich muss unbedingt befördert werden!“ lösen unnötig Stress aus.

Negative Brille

Man glaubt, eine bestimmte Situation nicht bewältigen zu können, obwohl man objektiv betrachtet dazu in der Lage wäre. Gedanken wie: „Das schaffe ich sowieso nicht!“ oder: „Ich werde vom Pech verfolgt“ sind dafür typisch.

Schwarz-Weiss Malerei

Generalisierende Worte wie „immer“, „nie“, etc. sind wenig hilfreich. Besser ist es, die Realität möglichst präzise zu beschreiben.

Statt: „**Immer** bekomme ich die Mehrarbeit aufgebracht!“ *«Das nächste Mal achte ich auf eine gerechte Arbeitsverteilung!»*

Statt: „Meinem Chef kann ich es **nie** recht machen!“ «*Ich frage meinen Chef vor der nächsten Arbeit genau nach seinen Erwartungen. Falls er dann wieder nicht zufrieden ist mit meiner Leistung, werde ich das aktiv ansprechen.*»

Statt „**Alle** nörgeln an mir herum!“ «*Jetzt habe ich viel Kritik abbekommen. Woran das wohl liegt?*»

Statt „**Keiner** hilft mir!“ «*Ich muss mich aktiv darum kümmern, dass ich mehr Unterstützung bekomme, sonst werde ich unzufrieden!*»

Perfektionismus

Wir alle haben bestimmte Forderungen verinnerlicht, die uns unsere Eltern oder andere Autoritätspersonen mit auf den Weg gegeben haben. Man kann diese Forderungen *Antreiber* nennen. Ein häufig zu beobachtender Antreiber ist der Perfektionismus. „Sei immer perfekt!! Mach keine Fehler!!“. Dieser Antreiber verlangt Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was ich tue. In der Regel erwarte ich ein solches Verhalten auch von anderen. Hinter diesem Antreiber steht die Annahme: „Ich bin o.k., wenn ich immer perfekt bin.“ Erfülle ich diese Forderung nicht – und sie ist nicht erfüllbar! – entsteht ein Gefühl des Ungenügens. Dieses Gefühl wiederum äussert sich in Niedergeschlagenheit oder in Wut. Um diese unangenehmen Gefühle künftig zu vermeiden, werde ich das nächste Problem noch perfekter zu lösen versuchen. Und schon bin ich mitten in einen Teufelskreis geraten!

Aus diesem Teufelskreis lässt sich ausbrechen, indem ich den Antreiber durch einen *Erlauber* ersetze. Statt immer perfekt zu sein, erlaube ich mir, kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn einmal ein Fehler passiert ist. Oder: statt es immer allen recht zu machen, erlaube ich mir, auch einmal „nein“ zu sagen. Statt immer stark zu sein, darf ich auch einmal traurig sein. Statt immer der erste sein zu müssen, darf ich mir auch einmal Musse gönnen.

Das Ersetzen der Antreiber durch Erlauber ist allerdings nicht ganz einfach. Antreiber haben einen starken emotionalen Hintergrund: die Bindung an die Eltern oder andere wichtige emotionale Bezugspersonen. Der notwendige Abschied von solchen verinnerlichten Glaubenssätzen kann nicht mit einer blossen Willensdeklaration erfolgen, weil ich ja bei einer Überprüfung meiner Antreiber immer auch die Beziehung zu meinen Bezugspersonen in Frage stelle. Es ist deshalb eine vertiefte Auseinandersetzung notwendig:

- Wieweit will ich die Botschaften meiner Eltern auch noch als erwachsener Mann oder als erwachsene Frau akzeptieren?
- Wo sind eventuell Änderungen notwendig?
- Welche Vor- und Nachteile bringt eine bedingte Einhaltung des Antreibers?
- Kann ich mit den Nachteilen (z. B. Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, etc.) leben? Welche Antreiber will ich ganz über Bord werfen?

Übertreibungen

Frau Kuhn erfährt im Büro, dass sie einen neuen Vorgesetzten erhält, der als ziemlich streng bekannt ist. Abends schildert sie ihrem Mann diese neue Situation folgendermassen: „Heute ist das Schlimmste passiert, was ich mir vorstellen kann!“ Hilfreicher wäre es, vorerst einmal zu sagen: „Achtung, mein neuer Vorgesetzter gilt als sehr streng. Ich werde mir gut überlegen, wie ich mich ihm gegenüber verhalten werde, damit wir einen guten gemeinsamen Start haben.“ Die Änderung der eigenen Einstellung ist ein zentraler Aspekt in der Stressbewältigung. Sehr viel Stress ist „hausgemacht“ und lässt sich bei einer entsprechenden Änderung der persönlichen Einstellung auflösen oder verringern. Dies setzt aber kontinuierliche Arbeit an sich selbst voraus. Einstellungen haben sich nicht von heute auf morgen gebildet, und sie lassen sich deshalb auch nicht von heute auf morgen auflösen.

Die vier Schritte zur Einstellungs- und Verhaltensänderung

Um Einstellungen und Verhaltensweisen wirksam zu ändern, hat sich ein vierstufiges Vorgehen bewährt:

1. Erkennen der belastenden Einstellung
2. Realitätsüberprüfung
3. Veränderung des Denkens
4. Veränderung des Verhaltens

1. Erkennen Sie Ihre belastende Einstellung

Um sich selbst Klarheit darüber zu verschaffen, welche Einstellung der Stressbewältigung im Wege stehen, sollte man sich folgende Punkte als Hilfestellung nehmen:

- Beschreiben Sie objektiv Ihre konkrete Stress-Situation. Vermeiden Sie eine subjektive Bewertung!
- Dann beschreiben Sie die Gefühle und Gedanken, die Sie in dieser Situation empfinden. Was schiesst mir durch den Kopf? Was fühle ich?
- Besprechen Sie diese Situation mit Menschen Ihres Vertrauens: Wie sehen Sie andere Personen in dieser Situation? Womit machen Sie sich in den Augen anderer das Leben schwer?
- Achten Sie bewusst darauf, wie andere Menschen in ähnlichen Situationen reagieren!

2. Überprüfen Sie den Realitätsbezug Ihrer Einstellung

In diesem Schritt soll überprüft werden, ob eine gewisse Einstellung objektiv der Realität entspricht. Ist es z.B. objektiv richtig, dass ich immer Pech habe? Stimmt es, dass Gefühle zeigen ein Zeichen von Schwäche ist? Ist die Einstellung „Starke Menschen brauchen keine Hilfe“ nicht eher eine Schutzbehauptung, um selbst keine Schwächen zugeben zu müssen? Vielleicht ist diese Behauptung ein gutes Mittel, um sich selbst nicht verändern zu müssen?

Schauen wir uns die Einstellung „Sei perfekt!“ an: Kurzfristige positive Konsequenz ist z.B. die hohe Qualität an gelieferten Ergebnissen. Die langfristige negative Folge kann jedoch das Gefühl sein, ständig unter Druck zu stehen und keinem mehr gerecht zu werden. Es liegt in der Natur des Menschen, nicht immer perfekt zu sein!

Um den „Sinn oder Unsinn“ einer Einstellung zu prüfen, nutzen Sie folgende Fragestellung:

- Welche kurzfristigen und langfristigen Konsequenzen hat die jeweilige Einstellung für mich? Welches sind positive, welches negative Folgen?
- Welche Probleme kann ich mit dieser Einstellung lösen?
- Inwiefern schade ich mir mit dieser Einstellung selbst?
- Wie würde ich reagieren, wenn eine andere Person sich so verhält, wie ich es tue?

3. Verändern Sie Ihr Denken

Haben Sie für sich selbst Punkte herausgearbeitet, die gegen Ihre bisherige Einstellung sprechen, können Sie nun im nächsten Schritt Ihre alten Denkmuster und Einstellungen überwinden. Halten Sie sich immer wieder vor Augen, welche positiven Aspekte für die Einstellungsänderung sprechen. Wie würden Sie in

einem Monat oder einem Jahr über Ihr Verhalten denken? Versuchen Sie sich Ihre neue Einstellung in Form eines positiven Selbstgesprächs immer wieder zu vergegenwärtigen.

4. Ändern Sie Ihr Verhalten

Das Erkennen von stressverursachenden Einstellungen ist ein bedeutender Schritt in Richtung „stressfreier leben“. Der wichtigste liegt jedoch noch vor Ihnen: die Umsetzung der Einsicht in konkretes Verhalten. Sie werden feststellen, dass dieser Vorsatz gar nicht so einfach ist und man gerade in den berühmten Stress-Situationen dazu neigt, in alte Denk- und Verhaltensmuster zurückzufallen.

Um Ihr Verhalten langfristig zu ändern, ist es sinnvoll, in Einzelschritten vorzugehen:

- Wählen Sie zunächst **ein** Verhalten aus, das Sie ändern möchten!
- Stellen Sie sich Ziele der Verhaltensänderung auf
- Beobachten Sie Ihr konkretes Verhalten
- Schliessen Sie einen Vertrag mit sich selbst

Wählen Sie zunächst ein Verhalten aus

Versuchen Sie nicht gleich, Ihre gesamte Persönlichkeit zu ändern, sondern konzentrieren Sie sich auf *eine* Verhaltensweise, die Ihnen besonders am Herzen liegt oder leicht zu ändern ist.

Beispiel: Das Führen von Diskussionen in Besprechungen. In den Sitzungen, die ich leite, lasse ich mich immer wieder in wenig hilfreiche, ausufernde Diskussionen verwickeln, die mich stark stressen. Notieren Sie die Verhaltensweise, deren Änderung für Sie höchste Priorität besitzt.

Formulieren Sie konkrete Ziele

Wichtig ist, dass Sie die Ziele anschaulich formulieren und in Teilziele unterteilen.

Beispiel: „Ich möchte selbstbewusster auftreten.“ Diese Formulierung ist noch zu allgemein. Besser ist: „In Besprechungen lasse ich mir nicht ständig ins Wort fallen, sondern trage meinen Standpunkt klar und deutlich vor. Auf eventuelle Anmerkungen gehe ich zu einem späteren Zeitpunkt ein.“

Erstes Teilziel: Werde ich bei meinen Ausführungen unterbrochen, weise ich darauf hin, dass ich zunächst mit meinen Ausführungen fortfahren und Anmerkungen am Schluss diskutieren möchte. Ich mache mir eine Notiz und fahre fort.

Zweites Teilziel: Werde ich bei meinen Ausführungen unterbrochen, reagiere ich ruhig und schaue meinem Gesprächspartner in die Augen. Ich lasse mich nicht verunsichern und behalte den roten Faden.

Drittes Teilziel: Werde ich bei meinen Ausführungen unterbrochen, nehme ich die Einwände nicht als persönliche Kritik, sondern als sachliche Anmerkung auf. Ich nehme mir heraus, Aspekte noch einmal zu überdenken oder aber auch meinen Standpunkt – aufgrund meiner Kompetenz – vertreten zu können.

Beobachten Sie Ihr Verhalten

Beobachten Sie Ihr konkretes Verhalten über einen Zeitraum von zwei Wochen, halten Sie es schriftlich fest und notieren Ihre Beobachtungen so genau wie möglich. Dazu ist es wichtig, dass Sie Ihr Verhalten neutral beschreiben.

Beispiel: Besprechung vom 3. Februar: Herr Häfliger hat mich mehrmals unterbrochen. Es gelang mir zweimal, ihn auf später zu vertrösten, aber beim dritten Mal hat er mich in eine unnötige Diskussion verwickelt.

Schliessen Sie einen Vertrag mit sich selbst

Um Ihrem Vorhaben, Ihr Verhalten wirklich zu ändern und stressfreier zu leben, eine besondere Verbindlichkeit zu geben, schliessen Sie einen Vertrag mit sich selbst. Der Vertrag kann neben dem Ziel auch eine Sanktion enthalten. Diese Sanktion stellt eine Strafe dar, falls Sie Ihren Handlungsplan vorzeitig aufgeben oder nicht konsequent umsetzen. Vereinbaren Sie z.B. eine Spende an eine Organisation.

Noch ein Tipp: Berichten Sie möglichst vielen Menschen von diesem Vertrag, denn so wird die Hürde, ihn zu brechen, erhöht.

Zeitmanagement

Die moderne Zeit ist atemlos geworden. Termindruck und Hektik nehmen immer mehr überhand. Unsere Lebenszeit ist begrenzt; sie stellt ein knappes Gut dar. Unter Zeitmanagement versteht man das systematische und bewusste Planen unserer Zeit. Ziel ist es, die uns zur Verfügung stehende Zeit in allen Lebensbereichen optimal zu nutzen. Es geht aber nicht darum, einfach die Effizienz zu steigern und mehr Dinge schneller zu tun. Entscheidend ist vielmehr, das Richtige zu machen! Ein wirksames Zeitmanagement bezieht sich deshalb nicht nur auf den Beruf, sondern betrachtet alle Lebensbereiche (Partnerschaft, Familie, Hobbies, Freundschaften und ausserberufliche Aktivitäten). Wenn ich mich klar entscheide, wo und wie ich meine Lebenszeit einsetze, wirkt sich das stressreduzierend aus, weil ich dann nicht mehr allen Ansprüchen, die von aussen an mich gestellt werden, gerecht werden muss. So werde ich meine Erwartungen an die Pflege meiner Hobbies zurückschrauben, wenn ich eine herausfordernde berufliche Karriere wähle. Umgekehrt hilft mir eine bewusste Entscheidung, dem Familienleben eine hohe Priorität zu geben bei der Abgrenzung gegenüber Forderungen, die vom Betrieb auf mich zukommen. Nur eine ganzheitliche Sicht unseres Lebens hilft uns auf dem Weg zu mehr Lebensqualität! Starkes Engagement und persönliche Erfüllung sind dann möglich, wenn ich mir darüber im Klaren bin, was mir im Leben wirklich wichtig ist, wo ich meine Prioritäten setzen will. Es genügt deshalb auch nicht, nur berufliche Ziele zu formulieren: Auch das Privatleben muss mit einbezogen werden.

Formulieren Sie Ihre Ziele

Denken Sie darüber nach, welche Ziele Sie im kommenden Jahr erreichen möchten, und zwar in allen Lebensbereichen, in denen Sie aktiv sind. Werden Sie sich dabei bewusst, dass Sie Entscheidungen treffen müssen, wo Sie Ihre Prioritäten setzen. Formulieren Sie Ihre Ziele schriftlich und hängen Sie diese an einem gut sichtbaren Ort auf. Notieren Sie auch, woran sie merken, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben. „Ich will mehr Zeit mit meinen Kindern verbringen“ reicht also nicht. Besser ist: „Ich werde an einem Nachmittag pro Monat mit meinen Kindern einen Ausflug machen.“

Gewinnen Sie einen Überblick über Ihren Arbeitsalltag

Schreiben Sie mindestens eine Woche lang auf, womit Sie wie viel Zeit verbringen. Analysieren Sie Ihren Tagesablauf mit Hilfe folgender Fragestellung:

- Welche Tätigkeiten waren zielführend?
- Welche Tätigkeiten haben Sie selbst durchgeführt, obwohl Sie delegierbar waren?
- Welche Tätigkeiten haben Sie erledigt, bei denen sich im Nachhinein herausgestellt hat, dass sie überflüssig waren?
- Wie viel Zeit haben Sie tatsächlich für eine Tätigkeit gebraucht? Welche Zeitspanne wäre angemessen gewesen?

Identifizieren Sie Ihre Zeitdiebe

„Zeitdiebe“ können sein:

- Fehlende Prioritäten
- Chaotischer Schreibtisch
- Nicht „Nein“ sagen können
- Zu viel auf einmal anfangen
- Mangelnde Delegation, Hang zum „alles Selbermachen“
- Zu häufige, inhaltsarme Besprechungen
- Telefonanrufe, ständige Unterbrechung durch Kollegen, Kunden, etc.
- Verstrickung in Details

Stellen Sie Tages- und Wochenpläne auf

- Schreiben Sie auf, wie Ihr gewünschter Tagesablauf in den nächsten zwei Wochen sein soll.
- Schätzen Sie realistisch ein, wie viel Zeit Sie für die jeweils geplanten Tätigkeiten benötigen und beachten Sie dabei folgende Grundregel: Verplanen Sie nur ca. 60% Ihrer zur Verfügung stehenden Zeit. Den Rest sollten Sie für unerwartete und nicht planbare Aktivitäten reservieren.
- Um zu entscheiden, welche Aktivitäten wann zu erledigen sind, müssen Sie Prioritäten setzen. Unterscheiden Sie Ihre Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. Überprüfen Sie, welche Aufgaben Sie delegieren können.
- Für die praktische Anwendung gilt als grobe Richtlinie:

	Dringend	Nicht Dringend
Wichtig	Sofort erledigen	Terminieren
Nicht Wichtig	Delegieren	Papierkorb

- Eine schriftliche Fixierung ist entscheidend. Der Überblick über Zeitpläne, die man nur „im Kopf“ hat, geht schnell verloren. Darüber hinaus entlasten Sie so Ihr Gedächtnis und können am Tagesende überprüfen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben.
- Organisieren Sie den eigenen Arbeitsplatz sinnvoll; arbeiten Sie evtl. mit einem Wiedervorlagesystem.
- Haushalten Sie mit Ihrer Energie und achten Sie auf Ihren eigenen Arbeitsrhythmus.
- Erledigen Sie die Ihnen unangenehmen, aber dringlichen und wichtigen Dinge sofort.
- Arbeiten Sie mit Checklisten.

Gönnen Sie sich Spass!

Das Ausüben von Dingen, die Ihnen wirklich Spass machen, ist ein wichtiger Eckpfeiler sinnvoller Stressbewältigung. Viele stressgefährdete Menschen schränken oftmals Hobbys und andere angenehme Freizeitbeschäftigungen ein. Jede Minute muss sinnvoll verplant werden; für Musse und persönliche Freiräume bleibt keine Zeit. Doch gerade für diese Menschen ist der Ausgleich von besonderer Wichtigkeit. Besonders geeignet sind Tätigkeiten, die Ihnen wirklich Spass machen und die ohne grosse Vorbereitung und

Aufwand durchzuführen sind. Ideal ist, wenn sie möglichst regelmässig praktiziert und mit Menschen durchgeführt werden können, die Ihnen nahe stehen.

Beispiele:

- Joggen, Rudern, Krafttraining
- Kino- oder Theaterbesuche
- Bei einem Laientheater mitmachen, in einem Chor singen
- Zeichnen und Malen

Pflegen Sie Ihre Beziehungen

Menschen, die uns nahe stehen, spenden emotionalen Rückhalt und Kraft. Sie sind enorm wichtig für unser seelisches Wohlbefinden. Die Partnerin oder der Partner, Familienangehörige, Freunde oder andere vertraute Menschen sind für die Stressbewältigung besonders wichtig. Arbeitssüchtige Menschen, die vor lauter Zeitmangel soziale Kontakte vernachlässigen, stellen irgendwann fest, dass sie alleine auf weiter Flur stehen und sich nirgendwo anlehnen können, um Kraft zu schöpfen. Die Forschung zeigt, dass Menschen, die über eine gute soziale Unterstützung verfügen, Stress besser bewältigen als Menschen, die diese Unterstützung nicht haben.

Der Managementtrainer Stephen Covey hat die Frage gestellt: „Wie viele Führungskräfte wüssten sich auf ihrem Sterbebett, dass sie mehr Zeit in ihrem Büro zugebracht hätten?“ Sinngemäss lässt sich dieser Satz auch auf viele andere Berufsgruppen anwenden!

Entspannung

Neben den spontanen Möglichkeiten zur Entspannung, wie Spazieren gehen, Musik hören oder einfach einen Sonntagnachmittag verträdeln, gibt es eine Reihe bewährter systematischer Entspannungsmethoden. Diese Methoden führen zu einer Senkung eines überhöhten Spannungszustandes. Sie steigern die Belastbarkeit und stärken das Immunsystem. Sie bieten eine gute Kombinationsmöglichkeit mit anderen Massnahmen zur Bewältigung von Stress. Kurzformen der Entspannung lassen sich als einfache Sofortmassnahmen in akuten Stress-Situationen anwenden.

Um eine Entspannungsübung effektiv durchführen zu können, achten Sie auf geeignete Rahmenbedingungen:

- Nehmen Sie sich mehrmals in der Woche ca. 15 Minuten Zeit. In der Phase des Erlernens der Methode eignet sich die Zeit vor dem zu Bett gehen oder frühmorgens besonders gut. Üben Sie später auch am Tage oder gezielt bei aufkommenden Stress-Situationen.
- Sie benötigen einen ruhigen Raum, in dem Sie ungestört sind
- Tragen Sie bequeme Kleidung.
- Lassen Sie sich von störenden Gedanken nicht zu stark abbringen. Akzeptieren Sie, dass solche Gedanken immer wieder auftauchen und kehren Sie wieder zu Ihrer Übung zurück, sobald Sie die Ablenkung registriert haben.

Als Beispiele für systematische Entspannungsmethoden werden im Folgenden die wesentlichen Elemente der muskulären Entspannung, zwei Beispiele für eine Atemtechnik sowie das autogene Training beschrieben.

Muskuläre Entspannung

Die muskuläre Entspannung – auch als progressive Muskelrelaxation bezeichnet – ist leicht erlernbar und eignet sich als Basismethode, auf der Sie andere Techniken aufbauen können. Diese Methode beruht auf einem Wechsel zwischen Anspannung einzelner Bereiche der Skelettmuskulatur und den anschliessenden Lockerungen und Entspannungen. Sie wird gelernt, indem die einzelnen Spannungsgrade der Muskelgruppen beobachtet werden. Nun wird der jeweilige Zustand der angespannten mit dem der entspannten Muskelgruppen verglichen.

Übung: Muskuläre Entspannung

Nacheinander werden folgende Muskelgruppen erst angespannt und dann wieder entspannt: Hände – Arme - Schultern und Nacken – Rücken – Gesicht – Vorderhals – Brust – Bauch – Gesäss – Oberschenkel – Unterschenkel – Füsse. Die Dauer der Spannungsphase sollte jeweils etwa 5 Sekunden dauern, die Entspannung mindestens doppelt so lange. Beherrscht man diese Methode, so ist eine Entspannung „auf Kommando“ möglich. Der persönliche Stresspegel kann dadurch erheblich reduziert werden.

Beispielhaft üben Sie die Entspannung der Hände:

- Setzen Sie sich bequem hin und achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. Lockern Sie Ihre Kleidung und schliessen Sie die Augen. Schalten Sie völlig ab und konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände.
- Ballen Sie nun Ihre rechte (bei Linkshändern die linke) Hand zur Faust und drücken Sie diese allmählich immer fester zusammen.
- Beobachten und fühlen Sie die Spannung in der Faust, in Ihrer Hand.
- Nun entspannen Sie sich. Öffnen Sie Ihre Hand und lassen Sie diese ganz locker. Konzentrieren Sie sich auf die Entspannung und beobachten Sie den Unterschied zwischen dem Spannungs- und Entspannungsgefühl.
- Jetzt wiederholen Sie den Vorgang: Sie ballen die Hand wieder zur Faust und erhöhen nach und nach die Spannung. Sie halten die Spannung einige Sekunden und konzentrieren sich auf sie.
- Nun strecken Sie die Finger wieder und entspannen wieder die ganze Hand.
- Beobachten Sie Ihre Empfindungen, während Ihre Hand immer lockerer wird

Wenden Sie sich nun in gleicher Weise Ihrer anderen Hand zu. Sie werden feststellen, dass Sie nach einiger Übungszeit die jeweiligen Muskelgruppen immer tiefer entspannen und diesen Entspannungszustand aus vollen Zügen geniessen können. Oftmals wird dieser Entspannungseffekt als Kribbeln oder auch als Fliesen empfunden.

Atemtechniken

Atementspannung ist ebenfalls eine relativ leicht erlernbare Technik, um Erregungszustände zu mindern und die Leistungskraft des Körpers zu erhöhen. In Stress-Situationen verändert sich durch die Erregung des Sympathikus unsere Atmung: Sie wird schneller, flacher und unregelmässiger. Mögliche Folgen sind:

- der Organismus arbeitet unökonomisch und durch die Wechselwirkung steigt die Erregung
- Atemnot durch zu starkes Einatmen
- gepresste resonanzarme Sprache durch unvollständiges Atmen (häufig bei aufgeregten Rednern zu beobachten)

Es existiert eine grosse Bandbreite von Atemübungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Fangen Sie mit einer einfachen Übung an!

Übung: Atmen im Fünfertakt

Ein tägliches Training von 5 Minuten ermöglicht es Ihnen, sich in ca. vier bis sechs Wochen nach Belieben zu entspannen. Führen Sie die Übung zunächst an einem Ort durch, wo Sie ungestört sind.

- Setzen Sie sich bequem hin und achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. Schliessen Sie die Augen, beide Arme sind an Ihrer Seite.
- Lassen Sie den Atem tief einströmen. Während Sie ausatmen, entspannen Sie Ihre Gesichts- und Nackenmuskeln.
- Atem wieder einströmen lassen. Im Ausatmen lassen Sie die Muskeln in Ihren Schultern und Armen locker werden.
- Nach dem dritten Einatemzug entspannen Sie beim Ausatmen die Muskeln in Ihrem Brustkorb, im Bauch und im Rücken.
- Lassen Sie den Atem wieder einströmen. Während Sie ausatmen, lassen Sie die Muskeln in den Beinen und Füßen los.
 - Nach dem fünften Atemzug richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, den ganzen Körper zu entspannen.

Verweilen Sie im Zustand der Entspannung solange Sie Lust haben. Schliessen Sie die Übung ab, indem Sie langsam von fünf bis eins zählen.

Übung: „Atmung der Wortwiederholung“

Ziel dieser Übung ist es, neben der Beruhigung der Atmung und dem Erreichen eines Entspannungszustandes eine Sensibilisierung für Ihren persönlichen Atemrhythmus zu erreichen.

- Setzen Sie sich bequem auf Ihren Stuhl. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels, so dass sich Ihre Fingerspitzen berühren. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- Atmen Sie nun durch die Nase ein.
- Atmen Sie dann langsam und bewusst durch Ihre Nase wieder aus.
- Sprechen Sie dabei in Gedanken langsam ein zweisilbiges Wort, z. B. „Ruhe“
- Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie möchten.
- Atmen Sie in einem angenehmen Tempo.

Diese Übung bewirkt eine ruhige Atmung, macht Ihnen Ihren eignen Rhythmus bewusst, bringt Sauerstoff und Energie in Ihren Körper und wirkt entspannend.

Autogenes Training

Das autogene Training ist eine Form von Selbstsuggestion. Durch die Selbstsuggestion wird eine Beeinflussung des vegetativen Nervensystems erreicht und auf eine Beruhigung des Organismus abgezielt.

Das Prinzip im autogenen Training lautet wie folgt:

- Sie sagen sich immer wieder die gleichen formelhaften kurzen Sätze vor wie z. B. „Ich bin ganz ruhig. Mein rechter Arm ist warm und schwer!“
- Sie konzentrieren sich völlig auf diesen beschriebenen Zustand, bis der Arm tatsächlich ganz warm und schwer wird.
- Die körperliche Entspannung bewirkt eine psychische Entspannung
- Je geübter man ist, desto leichter kann man sich in den Entspannungszustand bringen und desto belastbarer ist der Organismus.

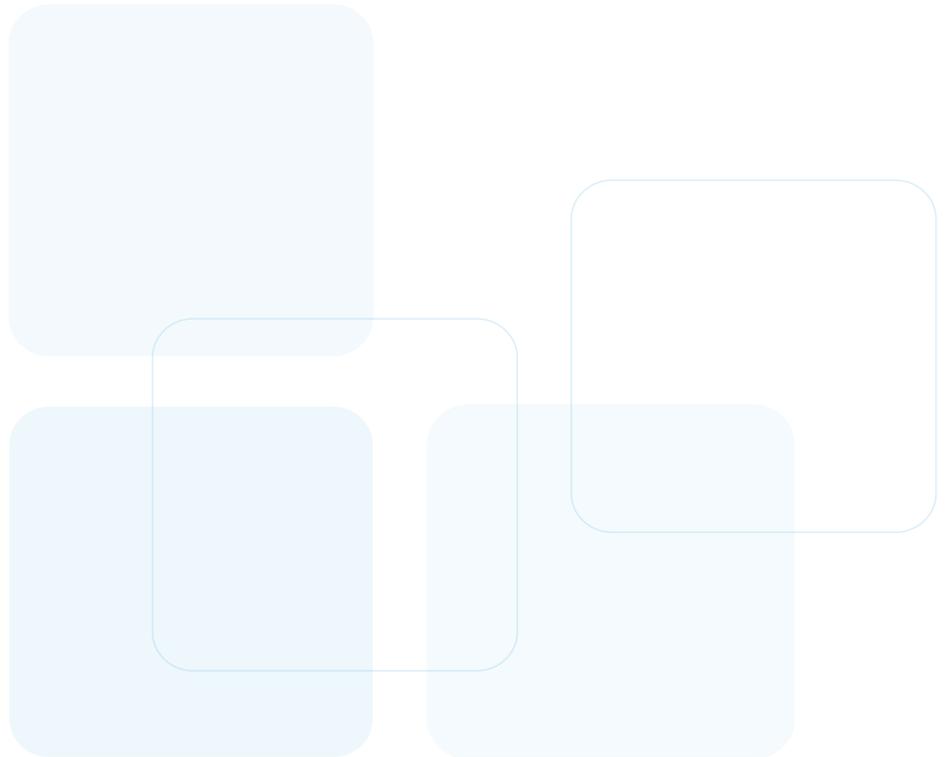
Autogenes Training ist eine wirksame Technik zur Stressbewältigung, sollte jedoch nicht ohne Anleitung und Kontrolle erlernt werden. Die Grundlagen des autogenen Trainings sind mit einem Aufwand von ca. einer halben Stunde am Tag über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten erlernbar. Am besten gelingt das in einem Kurs.

Körperliches Wohlbefinden

Wer sich durch körperliche Aktivitäten und gesunde Ernährung fit hält, bietet dem Stress weniger Angriffsmöglichkeiten und neigt seltener zu negativen Stressreaktionen. Eine regelmässige sportliche Betätigung erhöht die Stressresistenz und steigert die seelische und geistige Leistungsfähigkeit enorm. Leider hat eine solche Lebensweise in unserem Alltag immer weniger Platz. Seien Sie ehrlich zu sich: Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, mehr Sport zu treiben und sich ausgewogener zu ernähren, und in welchem Masse haben Sie Ihre guten Vorsätze wirklich umgesetzt?

Hier einige Tipps, damit es nicht nur bei Ihren guten Vorsätzen bleibt:

- Wählen Sie eine sportliche Betätigung, die Ihnen wirklich Spass macht! Das beste Training in einem Fitnessstudio bringt nichts, wenn Sie es als Quälerei ansehen. Auch ein Spaziergang am Abend kann viel zur Entspannung beitragen.
- Suchen Sie Unterstützung! Fragen Sie doch ein Familienmitglied oder einen Freund, ob man nicht zusammen einmal in der Woche Schwimmen oder ähnliches gehen könnte.
- Übertreiben Sie nicht! Es geht nicht darum, vier Stunden am Stück Fahrrad zu fahren und danach wegen Muskelkater eine Woche lang nicht mehr gehen zu können! Eine dauerhafte Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit auch der Stressresistenz lässt sich nur durch regelmässige Bewegung erreichen.
- Setzen Sie sich ein Ziel, z.B: „Ich werde drei Mal pro Woche für eine halbe Stunde Joggen und mache dies während drei Monaten.“ Überprüfen Sie nach dieser Zeit, ob Sie Freude gewonnen haben an Ihrem neuen Hobby. Falls ja, fahren Sie damit fort. Falls nicht, suchen Sie sich etwas anderes, dann ist Joggen nicht das Richtige für Sie.
- Belohnen Sie sich! Erfüllen Sie sich einen lang ersehnten Wunsch, wenn Sie beispielsweise Ihr Fitnessprogramm über einen Zeitraum von drei Monaten kontinuierlich durchgehalten haben.



6. Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm

Nun haben Sie das theoretische Wissen darüber, wie es zu Stressreaktionen kommt, welche Methoden den Stressabbau fördern oder ihn sogar verhindern und einen ersten Überblick, welche Faktoren bei Ihnen für besondere Stressreaktionen verantwortlich sind. Jetzt folgt die nächste wichtige Stufe: Sie erstellen Ihr persönliches Programm zur Bewältigung von Stress! Ein systematisiertes Vorgehen in fünf Schritten hilft Ihnen dabei. Es geht darum, Ihre Hauptstressoren sowie die Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen und die jeweils für Sie passenden Stressbewältigungsmethoden auszuwählen und umzusetzen. Zielloses Handeln wird durch systematische Überlegungen abgelöst. So können Sie sich auf zukünftige Stress-Situationen besser vorbereiten und den drohenden Stress reduzieren oder ganz vermeiden. Sie müssen nun für sich entscheiden, was Sie verändern, und wo Sie dabei ansetzen möchten:

- Bei den Stressoren
- Bei sich selbst
- Bei Ihrer Stressreaktion, also in Form einer kurzfristigen Erleichterung

Wählen Sie zunächst nur **eine** Stress-Situation aus, die von besonderer Häufigkeit oder Wichtigkeit ist und wenden Sie die sechs Phasen der Problemlösung darauf an.

Beschreiben Sie die stressauslösende Situation

In diesem Schritt sollen Sie die stressauslösende Situation möglichst genau definieren. Um eine genaue Problembeschreibung zu erzielen, sollten Sie sich folgende Fragen beantworten:

- Wie sieht die stressauslösende Situation aus?
- Welche Stressoren sind vorhanden?
- Wo findet diese Situation statt?
- Welche Personen sind beteiligt?
- Was wird von mir erwartet?
- Was erwarte ich selbst von mir?
- Welches Verhalten löst die Stress-Situation aus? (Werden Sie laut, knallen Sie Türen oder schweigen Sie?)
- Welche Gefühle breiten sich aus? (Ärgern Sie sich, sind Sie verunsichert, fühlen Sie sich ungerecht behandelt?)
- Wie reagiert mein Körper? (Zittern der Finger, feuchte Handflächen, Herzklopfen, etc.)
- Wie würden Sie idealerweise in dieser Situation reagieren wollen?
- Welche Hindernisse stehen der Realisierung Ihrer Wunschreaktion im Wege?

Welche Hilfestellungen wären denkbar?

Erarbeiten Sie alternative Lösungsmöglichkeiten

Ziel dieser Phase ist es, möglichst viele Handlungsalternativen zu finden. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und suchen Sie mittels Brainstorming nach Lösungsmöglichkeiten. Ziehen Sie auch Freunde oder Familienangehörige zu Rate oder beobachten Sie andere Menschen. Folgende Fragen dienen als Hilfestellung:

- Was können Sie aktiv verändern, um die Stress-Situation zukünftig besser zu bewältigen: Die Stressoren, Ihre Einstellung oder Ihr Verhalten, Ihr Zeitmanagement, Ihre Reaktion, etc.?
- Welche Ihrer Einstellungen empfinden Sie als störend?
- Welche Gefühle oder Gedanken erscheinen Ihnen problematisch?
- Welche Reaktionen machen Ihnen Sorgen?
- Welches Verhalten wäre für Sie wünschenswert?

Wenn Sie möchten, können Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Vorschläge notieren und die jeweiligen Folgen beschreiben. Bewerten Sie die Handlungsalternativen und wählen Sie eine Lösung aus.

Erstellen Sie einen Handlungsplan

Nun erarbeiten Sie einen konkreten Handlungsplan für die ausgewählte Lösung. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Schritte auch wirklich umsetzbar sind. Legen Sie neben dem schrittweisen Vorgehen auch Zeit, Ort und die Methode der Stressbewältigung fest.

Folgende Punkte dienen als Hilfestellung bei der Formulierung des Handlungsplans:

- Wie könnten Sie die Situation besser meistern?
- Was würden Sie denken?
- Was würden Sie fühlen?
- Was würden Sie sagen?
- Wie würden Sie handeln?
- Welche Reaktionen der beteiligten Personen sind denkbar?
- Welche einzelnen Schritte sind notwendig, um Ihr Ziel zu erreichen?
- Welche Stressbewältigungsmethode setzen Sie ein?

Notieren Sie Ihr Vorgehen: Was ist zu tun?

Setzen Sie den Handlungsplan um

Wenn Sie nun das nächste Mal vor besagter Stress-Situation stehen, denken Sie an Ihren Handlungsplan! Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Bedenken Sie, Verhaltensweisen und Denkmuster, die sich oftmals über Jahre eingebürgert haben, sind nicht innerhalb eines Tages abzulegen. Machen Sie sich deshalb besser einen realistischen Plan, statt unerreichbare Luftschlösser zu bauen!

Überprüfen Sie Ihren Erfolg

Im letzten Schritt überprüfen Sie nach einiger Zeit ihren Handlungsplan:

- Konnten Sie die einzelnen Schritte umsetzen?
- Hat die Umsetzung zum gewünschten Erfolg geführt?

Wenn nicht, kehren Sie zum Schritt Lösungsauswahl zurück und wählen Sie gemäss der Rangfolge die zweite Alternative und erstellen einen neuen Handlungsplan. Es kann sich auch als zweckmässig erweisen, das Problem noch einmal neu zu definieren oder sich von Familienangehörigen, Freunden, etc. Tipps zu holen. Geniessen Sie jede Situation, die Sie heute stressfreier bewältigen als früher!

Literatur

- Burisch, M., Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung, Springer, Berlin, Heidelberg 1994.
- Covey, St., Die sieben Wege zur Effektivität, Heyne business, München 1992.
- Covey, St., Der Weg zum Wesentlichen, Campus, Frankfurt/Main 1999.
- Steiner, V., Energiekompetenz, Pendo, München und Zürich 2005.
- Kälin, K., Leben oder gelebt werden? Management-Kompetenz im Umgang mit sich selbst; in: Thommen, J.-P., Management-Kompetenz, Versus, Zürich 1995.
- Kälin, K., Müri, P., Sich und andere führen, Ott, Thun 1998.
- Kernen, H., Burnout-Prophylaxe im Management, Haupt, Bern 1999.
- Koch, A., Kühn, St., Ausgepowert? Hilfen bei Burnout, Stress, innerer Kündigung, Gabal, Offenbach 2001.
- Küstenmacher, W., simplify your life, Campus, Frankfurt/Main 2003.
- Müller, E., Ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Krise, Herder, Freiburg 1994.
- Nadolny, St., Die Entdeckung der Langsamkeit, Piper, München, Zürich 2004.
- Seiwert, L., Wenn du es eilig hast, gehe langsam, Campus, Frankfurt/Main 2001.
- Steiger, Th., Lippmann, E., Handbuch angewandte Psychologie für Führungskräfte, Springer, Berlin Heidelberg 1999.

© Dr. Felix Helg

