



Stressmanagement – Der erfolgreiche Umgang mit Stress

Sie fühlen sich müde und lustlos?

Sie haben das Gefühl, Ihre Arbeit nicht zu schaffen?

Sie grübeln viel, schlafen nachts schlecht und wachen morgens wie „gerädert“ auf?

Sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen?

Sie sind unausgeglichen und gereizt?

Dann ist es höchste Zeit, sogenanntes „Stressmanagement“ zu betreiben, denn häufiger und anhaltender Stress ist oft der Beginn eines Burnouts: Leistungsabfall, Konzentrationschwierigkeiten, Albträume, Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit und vieles mehr sind die Folgen. Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, sollte jeder Mensch seine individuellen Bewältigungsstrategien entwickeln, um seinen negativen Stress sowohl kurzfristig als auch langfristig zu reduzieren.

Denn eines ist klar: Stress ist zu einem festen Bestandteil unseres Lebens geworden, der immer größere Schatten über uns wirft, weil unsere Gesellschaft immer komplexer wird und unsere Rollen und Verantwortlichkeiten sich ständig ausdehnen. Stress kann Helfer und Gefahr, Chance und Risiko zugleich sein, denn er mobilisiert Kräfte, die uns Berge versetzen lassen, genauso wie er uns die letzten Energiereserven rauben kann.

Mit dem Wort Stress verbindet fast jeder Mensch jedoch zunächst einmal etwas Negatives, denn der Begriff wird in Zusammenhang gebracht mit Überforderung, zuviel Arbeit oder Druck. Aber auch eine neue Liebe, eine Reise oder ein Kind können Stress – einen „positiven“ Stress - auslösen, obwohl man sich auf alle diese Ereignisse freut. So wird meist vergessen, dass Stress auch eine Reihe positiver Aspekte hat:

- Stress ermöglicht schnelle Entscheidungen (auch wenn diese nicht unbedingt reflektiert sind).
- Stress mobilisiert unsere letzten Kraftreserven (z.B. wenn wir vor einem Löwen davonlaufen müssen, dann können wir schneller rennen, als wir es für möglich gehalten hätten).
- Stress schützt vor Überbelastung, denn er führt zu Ermüdung / Erschöpfung, so dass wir eine Pause einlegen müssen. Ob Sie auf die Signale Ihres Körpers hören, liegt in Ihrer eigenen Verantwortung.
- Stress ermöglicht Selbsterkenntnis, denn wir lernen, was uns Lust und was uns Unlust bereitet.
- Stress kurbelt Lernprozesse an, denn eine gewisses Maß an Unzufriedenheit (= Stress), lässt uns Veränderungen vornehmen, sofern die Unzufriedenheit nicht in Jammern mündet.

Wann genau der positive Stress in den negativen Stress umschlägt, hängt von vielen persönlichen Bedingungen ab:

- Wie widerstandsfähig und stresslabil bin ich von Natur aus?



- Welche Risikofaktoren habe ich geerbt (z.B. Anfälligkeit für Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen)?
- Wie ist meine momentane Kondition? Lebe ich gesund? Schlafe ich genug? Gibt es akute oder chronische Krankheiten (z.B. Grippe oder Rheuma)?
- Welche Risikofaktoren gibt es in meinem Leben (z.B. Rauchen, falsche Ernährung, Bewegungsmangel)?
- Wie zufrieden bin ich im Moment mit meinem Leben? Macht mir die Arbeit Spaß, oder steht sie wie ein Berg vor mir? Engagiere ich mich gerne für meine Familie und Freunde?

Woran erkennt man nun, dass der positive Stress in negativen Stress umzuschlagen droht? Denn auch im positiven Stress kann es ja mal hoch hergehen. Denken Sie z.B. an ein eindringliches Gespräch, eine interessante Arbeit, einen spannenden Film: Sie sagen innerlich immer noch „ja“ zu der Situation, wie anstrengend sie im Moment auch sein mag. Im negativen Stress sagen Sie plötzlich „nein“. Etwas ärgert Sie, Kleinigkeiten stören Sie, Sie fangen an, sich über andere zu beschweren. Sie sind erst mit Ihrer Umwelt, später auch mit sich selbst unzufrieden. Das innere „Nein“ ist also ein wichtiges Signal.

Stressforscher gehen heute davon aus, dass es nicht die großen Ereignisse in unserem Leben sind – wie z.B. ein Umzug, der Tod eines nahestehenden Menschen, die Scheidung, der neue Arbeitsplatz usw. – die gefährlichen Stressquellen sind. Es sind vielmehr die vielen kleinen täglichen Dinge, die zu anhaltendem Stress und damit unter Umständen zu stressbedingten Krankheiten führen. Zu diesen kritischen Stressquellen gehören der Ärger in der Arbeit (Ärger mit einem Kunden, Konflikte mit Kollegen oder dem Vorgesetzten, unangenehme Wortwechsel um nur einige Beispiele zu nennen), Ärger zu Hause (Streit mit dem Partner oder der Partnerin, Schulnoten der Kinder, Arbeiten im Haushalt, Suche nach verlegten Gegenständen usw.) sowie der Stress in der Freizeit (zu wenig Zeit für Partner und Familie, Warten beim Arzt oder an der Kasse des Supermarktes, zu viele Verpflichtungen und vieles mehr). Wir sind somit von Stressquellen umzingelt und ihnen zu entkommen ist mehr oder weniger unmöglich.

Allerdings reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf diesen Stress und auch dann ist jede Reaktion auch noch tagesformabhängig; d.h. abhängig davon, ob wir müde oder ausgeschlafen sind, schlecht oder gut gelaunt, gesund oder z.B. erkältet. Desto wohler wir uns fühlen, desto länger sind wir leistungsbereit und lassen uns von den verschiedenen Stressquellen wenig beeindrucken. Hinzu kommt ferner, dass der Stress erst dann wirklich kritisch wird, wenn wir das Gefühl haben, keinen Einfluss mehr auf die jeweilige Situation zu haben bzw. sie nicht mehr kontrollieren zu können.

Die Folgen sind eine Überreizung unseres Nervensystems und diese hält uns in einem konstanten Zustand geistiger und physischer Überregbarkeit. Unsere permanente Anspannung entlädt sich entweder in wütenden Ausbrüchen oder richtet sich nach innen und verursacht Ermüdungs- und Erschöpfungserscheinungen bis hin zum Zusammenbruch, Depressionen oder verschiedene körperliche Symptome. Einige typische Symptome von Dauerstress sind: Ständiges Grübeln über all das, was noch zu tun ist; Schwierigkeiten, Entscheidungen zu fällen; Aggressivität; Depressionen; irrationale



Ängste; Missbrauch von Alkohol oder Drogen; Antriebsschwäche; Lebensunlust; Melancholie; Gereiztheit und Unausgeglichenheit

Wenn wir nicht auf die Signale unseres Körpers hören und uns keine Erholung und Ruhe gönnen, kann chronischer Stress auch der Auslöser und die Ursache von einer ganzen Reihe von Krankheiten sein: Kopfschmerzen, Ohrensausen, Tinnitus, Hörsturz, Herz / Kreislauf-Erkrankungen, Durchfall oder Verstopfung, Allergien, Hautausschlag, Brechreiz, Sodbrennen, Magenschmerzen, häufige Blähungen, häufiger Harndrang, Rücken- und Gelenkschmerzen, Ausbruch von Lippenherpes u.a.

Durch Stressmanagement lassen sich die Stressreaktionen entschärfen. So helfen neben der richtigen Atmung die verschiedenen Entspannungstechniken, konsequent den Stress zu reduzieren und gelassener zu reagieren. Unser Körper besitzt bereits ein eigenes sehr wirksames Anti-Stress-Programm: die sogenannte Entspannungsreaktion. Leider haben viele Menschen traditionelle Verhaltensweisen, wie z.B. die Meditation oder das Gebet, die diese Entspannungsreaktion im Körper hervorrufen, verlernt oder vergessen. Stattdessen versuchen sie, sich mit Beruhigungsmitteln, Alkohol und anderen Drogen oder übermäßigem Sport zu „entstressen“.

Es konnte nachgewiesen werden, dass das regelmäßige Anwenden einer Entspannungstechnik zu einer Veränderung der Biochemie des Körpers führt. Neben einer Angstreduktion und der Verminderung von depressiven Zuständen kann man durch Entspannung das Gefühl entwickeln, dass man mehr und mehr Kontrolle über das eigene Leben gewinnt. Dies trägt wiederum maßgeblich zur Reduzierung von Stress bei.

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die Ihnen helfen können, Ihren Stress abzubauen: Atemfokus (Konzentration auf den Atem), Body Scan, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Sport. Zusätzlich zu den o.g. Entspannungstechniken kann mit Hilfe des Zeitmanagements, des Suggestions- oder Mental- und Motivationstrainings Stress in Teilbereichen sogar ganz vermieden und das Leistungsniveau sowie die Lebensqualität gesteigert werden.

In dieser Welt zu leben bedeutet, mit Stress zu leben; wir können ihn nicht vermeiden ohne ein Eremitendasein zu wählen. Jeder Mensch hat es jedoch selbst in der Hand zu entscheiden, wie viel Macht er dem Stress gibt. Das „Geheimnis“ des erfolgreichen Stressmanagements heute liegt in der Herausforderung, Kräfte raubende persönliche Anforderungen mit Entspannung, Ruhe und Gelassenheit sowie mit Selbstannahme und größerem Selbstvertrauen zu kombinieren.



„Die kleinen Helfer“

a) Wenn Ihnen vor lauter Stress der Hut hochgeht:

- Die "**Erste Hilfe**" in bedrängenden Situationen können Sie sich selbst schon über Ihre Atmung geben. Lassen Sie es gar nicht erst zu einer Verspannung kommen. Kopf hoch, Schultern locker und ein tiefer Atemzug bis in den Bauchraum bringen Ihnen erste Erleichterung, und Sie fühlen sich schnell wieder Herr bzw. Frau der Lage. Tiefer ruhiger Atem bis in den Bauch ist eine der Vorbedingungen für unser Wohlsein; ohne tiefe Bauchatmung ist bei den Entspannungsübungen kein Loslassen oder Entspannen möglich.
- Verschaffen Sie sich Bewegung: ein paar Treppen im Laufschrift, eine Runde um den Block etc.; dabei lassen Sie Schultern, Gesicht und Becken locker und atmen tief durch. Wenn Sie jeweils 2 Schritte lang einatmen und 2 Schritte lang ausatmen, bleibt Ihre Atmung regelmäßig
- Trinken Sie zügig ein Glas Wasser: Durch das verstärkte Schlucken lässt die Spannung nach und gleichzeitig müssen Sie sich so konzentrieren, dass Sie einen Moment von der Stresssituation abgelenkt sind.
- Gedankenstopp: Sagen Sie zu sich selbst innerlich streng „STOPP!“ Denken Sie bewusst an etwas anderes, an etwas Positives: Wie könnte ich aus der Situation bei allem Ärger das Beste machen?

b) Wenn Sie plötzlich nicht mehr können:

- Bewegen Sie sich, damit wird der abgesunkene Blutdruck gesteigert, die Gehirndurchblutung wird angeregt und Sie werden wiedermunterer. Eine Minute zwischendurch reicht völlig aus.
- Lassen Sie kaltes Wasser über Ihre Pulsadern eine Minute lang laufen, waschen Sie Ihr Gesicht kalt ab oder trinken Sie etwas kaltes.
- Verlassen Sie für kurze Zeit das Haus / Ihren Arbeitsplatz etc. und schauen Sie ins helle Tageslicht (ohne dabei direkt in die grelle Sonne zu schauen). Das aktiviert das Gehirn.
- Spannen Sie Ihre Muskulatur an; so geben Sie Ihrem Gehirn Weckreize. Denken Sie dabei z.B. an die Übung Progressive Muskelentspannung.

c) Wenn Ihnen alles zu viel wird:

- Verschaffen Sie sich einen besseren Überblick. Die einfachste Lösung ist die Checkliste. Aus einem unbezwingbar scheinenden Berg von Tätigkeiten werden Einzelaufgaben, die man bequem zu kleineren gut zu erledigenden Hügelchen zusammenfassen kann. Jede abgehakte Tätigkeit gibt das Gefühl der Befriedigung, des Erfolges - eine zusätzliche, selbstgeschaffene Quelle für positiven Stress, die man ausschöpfen sollte.
- Suchen Sie Unterstützung und reden Sie über Ihre Sorgen. Wenn man wirklich will und das in freundlicher Form zu erkennen gibt, dann gibt es immer Helfer. Sich dazu durchzuringen, ist schwierig, weil man denkt, dass man vor sich selbst oder anderen etwas vergeben könnte. Langfristig ist es wichtig, bestimmte Aufgaben in Beruf und Familie zu überdenken und neu verteilen.



- Nehmen Sie sich das Recht auf private Ruhezeiten, in denen Sie ganz bewusst Dinge tun, die nur für Sie persönlich von Nutzen sind und die Ihnen Spaß machen.

d) Wenn Sie sich längerfristig vor Stress schützen wollen:

- Stärken Sie Ihr Gesundheitsbewusstsein und Ihr Gespür dafür, was Ihr Körper und Ihre Seele brauchen; leben Sie bewusster.
- Treiben Sie mäßig, aber regelmäßig Sport und haben Sie Spaß dabei.
- Erlernen Sie Entspannungsübungen; diese helfen Ihnen zudem auch noch, gelassener zu werden.
- Denken Sie positiv!