STRESS POSITIV NUTZEN

PROF. DR. DR. MED ANDREAS HILLERT



INHALTS-VERZEICHNIS

Der Stress muss weg! Oder etwa nicht?

Alles halb so schlimm?! 5 • Die Stresswelle richtig surfen 7

Über die stressigen Dinge

Stressoren der Urzeit: Der berühmte Säbelzahntiger 15 • Es kommt auf die Perspektive an! 22 • Wie reagiert man auf Stressoren richtig? 26 • Die Biologie und die medizinischen Folgen 30 • Auf dem Weg in den Burnout? 38 • In den Flow kommen 43

▼ Von 180 auf ganz entspannt!

Die Evolution schafft Realitäten 48 • Stresskonstellationen schnell erkennen 54 • Stress im Hier und Jetzt reduzieren 59 • Wie Entspannung funktionieren kann 63 • Achtsamkeit: Viel mehr als "einfach loslassen" 77

Stressbeschleuniger entschärfen!

Einfache Lösungen gibt es nicht 85 • Die eigenen Muster aufdecken 88 • Jetzt wird's knifflig: Stressbeschleuniger entschärfen 103 • Energiequelle: Die eigenen Werte und Ziele 114

Strategien für Stresssituationen

Selbstwertgefühl: Das stabile Fundament 123 • Stress mit Arbeit, Chef und Co 127 • Bringen Sie die Waage ins Gleichgewicht 135 • Familienstress? Eine Frage der Kommunikation 143 • Less Stress für Sie, Ihre Kids und Teenager 148

Ihre persönliche Erholungswelt

Work-Life-Balance-Falle 152 • Was Erholung auszeichnet 155 • Bausteine für Erholungswelten 162 • Mehr als nur "Batterien aufladen" 164 • Everybody's gone surfin'! 169

Hilfe

Literatur (Auswahl) 173 • Register 174

Erklärung der Symbole

Jede farbige Textpassage bietet Ihnen spannende und besonders wissenswerte Zusatzinformationen. Diese Symbole zeigen Ihnen, was Sie hier erwartet.



Gut zu wissen



Achtung!



Verblüffendes



Eine kurze Anleitung



Aus der Forschung

DER STRESS MUSS WEG! ODER ETWA NICHT?

Die meisten Menschen wollen Stress einfach nur schnell loswerden. Das ist aber nicht möglich und schon gar nicht sinnvoll.

Alles halb so schlimm?!

Wenn wir verstehen, wie Stress funktioniert, können wir ihn zu unserem Vorteil nutzen.

"Stress positiv nutzen." Ein Titel, der bei Ihnen vielleicht zunächst Stirnrunzeln ausgelöst hat. Denn meistens wird uns doch suggeriert, Stress sei ungesund und müsse vermieden werden. Wir alle sollten ein möglichst stressfreies Leben führen!

Bei der Titelfindung für dieses Buch war lange Zeit "Stress – nein danke" der Favorit, bis klar wurde, dass man damit das Buch in eine völlig falsche Richtung lenkt. Denn geht es darum, dass Sie nach der Lektüre des Buches keinen Stress mehr haben? Kann das überhaupt funktionieren? Und falls ja, ist es sinnvoll? Die Antwort ist einfach: Nein, es geht nicht und ist auch nicht sinnvoll. Dieses Buch hat den Anspruch, keine leeren Versprechungen zu machen, Ihnen wissenschaftlich fundierte Informationen an die Hand zu geben und Sie darin zu unterstützen, mit Stressbelastungen besser umzugehen. Stress ist Bestandteil unseres Lebens und unser Ziel sollte sein, zu lernen, wie wir so positiv wie möglich mit ihm umgehen, und ihn sogar für unsere Zwecke nutzbar zu machen. Im Idealfall: Schlagen wir dem Stress ein Schnippchen und lassen ihn für uns arbeiten.

Stellen wir uns einen vom Stress geplagten Menschen vor: angesichts einer sich immer weiter beschleunigenden Gegenwart, ständigem Leistungsdruck, immer stärker fordernden Vorgesetzten, Unsicherheiten aller Art und fehlenden gleichermaßen attraktiven wie erreichbaren Zielen. Dieser Mensch hat heute bereits mehrere nervig-frustrierende Konflikte mit Kunden und Vorgesetzten hinter sich. Wichtige Aufgaben konnte er gerade noch in letzter Sekunde erledigen. Und nun sitzt dieser Mensch völlig erschöpft zu Hause auf dem Sofa, streicht sich mit der Hand über die Stirn und hat keinen anderen Gedanken als: "Der verdammte Stress muss weg!"

Finden Sie sich in diesem Bild wieder? Wahrscheinlich ja, Sie haben dieses Buch nicht ohne Grund gekauft. Was erwarten Sie nun aber konkret? Dass Sie und Ihre Bedürfnisse ernstgenommen werden? Das ist selbstverständlich! Wer behauptet, noch nie "Stress, nein danke"-Gedanken gehabt zu haben, flunkert mit Sicherheit. Wenn Sie das Buch gelesen und ein paar Übungen gemacht haben, haben Sie tatsächlich keinen Stress mehr – glauben Sie wirklich, dass das so einfach funktionieren könnte? Und selbst wenn es ginge: Ist die völlige Abwesenheit von Stress tatsächlich das, was Sie in letzter Konsequenz anstreben?

Wenn sich die momentane Erschöpfung etwas gelegt hat und Sie tief durchgeatmet haben, dann dürfte schnell klar werden, dass die totale Abwesenheit von Stress angesichts unseres anstrengenden Alltags sicher ein tief empfundener Wunsch ist. Doch ginge dieser in Erfüllung, wäre das mit dem Leben schlicht unvereinbar. Leben bedeutet Stress - aber Stress bedeutet eben auch Leben. Gerade wenn Sie dem noch nicht so ganz zustimmen können, sind Sie in diesem Buch herzlich willkommen. Machen Sie sich auf einige Überraschungen und Herausforderungen gefasst. Und seien Sie sicher, dass diese Sie am Ende bereichern werden. Für den wahrscheinlicheren Fall, dass Sie "Stress bedeutet Leben" zwar zustimmen, aber nur mit dem nachdrücklichen Hinweis, dass es darum geht, Ihren Stress so zu dosieren, dass er entweder anregend oder zumindest nicht der Gesundheit und der Lebensqualität abträglich ist, sind wir uns einig. Dieses Ziel ist realistisch und es gibt zu den damit einhergehenden Aspekten umfangreiche wissenschaftliche und therapeutische Ansätze, die wir nun nutzen werden.

Wovon sprechen wir nun genau?

Um das Ziel eines angemessen souveränen Umgangs mit Stresskonstellationen erreichen zu können, ist es hilfreich, sich zunächst einmal mit Worten und Begriffen zu beschäftigen. Werfen wir einen näheren Blick auf den Begriff "Stress". Stress hat heute ein denkbar schlechtes Image. In den Medien genauso wie in der Wahrnehmung der Bevölkerung, die sich zudem gegenseitig beeinflussen. Der Begriff Stress hat Signalcharakter, denken wir an Katastrophenartikel mit Überschriften wie "Experten schlagen Alarm: Stress macht krank!" Dass Stress und ständige Hektik krank machen, zu hohem Blutdruck, hohem Blutzucker und in letzter Konsequenz auch zu einem Herzinfarkt führen können, ist wissenschaftlich gesichert und gehört längst zum Allgemeinwissen.

WARUM WIR AUF SPRACHE ACHTEN MÜSSEN: Es heißt, Worte seien Schall und Rauch, also letztlich bedeutungslos. Tatsächlich aber sind sie die Werkzeuge, mit denen unser Gehirn arbeitet. Dabei gewinnt jeder noch so sachliche Begriff, wenn er für uns relevant ist, automatisch emotionale Qualität.

Die positiven Aspekte des Begriffs "Stress" zu erkennen wird nicht zuletzt dadurch erschwert, dass andere Begriffe, die auf die Abwesenheit von Stress hinweisen, etwa "Erholung", uns ein geradezu paradiesisches Ambiente vorstellen lassen. Wann waren Sie das letzte Mal so richtig erholt? Im Urlaub bei einer Wanderung in den Bergen? Am Strand, auf einem Liegestuhl die Wellen beobachtend, auf einer Seefahrt, beim Segeln oder Surfen? All das verspricht Entspannung. Gerade das Bild des Surfens lässt an einen angenehmen "Flow" denken und eignet sich deshalb besonders gut, um die positiven Aspekte von Stress herauszuarbeiten. Denn "stressfrei" ist Surfen keineswegs!

Die Stresswelle richtig surfen

Wie man beim Surfen zunächst. trainiert und dann auf die perfekte Welle wartet, so kann man auch beim Stress dessen produktive Seite nutzen.

Dieses Buch soll helfen, Ihre Stressrisiken zu reduzieren. Das wird nur funktionieren, wenn der Begriff Stress für Sie eben nicht ausschließlich negativ besetzt ist. Wenn sich bei Ihnen angesichts des Wortes "Stress" die Nackenhaare aufstellen und Gedanken wie "Bloß keinen Stress! Das schaffst Du nie, das macht dich krank ..." einschließlich der dazugehörigen negativen Gefühle in den Kopf schießen, dann schließt das einen entspannten Umgang mit allem, was mit Stress zu tun hat, aus. Wie löst man dieses Problem? Was die Sachebene anbelangt, werden Sie in diesem Buch viele Informationen finden, die nachdrücklich belegen, dass Stress untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Jeder Spaß, jeder Witz und jede Lebensqualität sind ohne Stress unmöglich. Niemand, der mit Stress angemessen umgehen will, kommt darum herum, sich mit diesem Phänomen ein Stück weit anzufreunden und es besser zu verstehen.

DAS MEERESRAUSCHEN IM STRESS: Falls es Ihnen (noch) unvorstellbar erscheint, sich mit Stress anzufreunden, dann hilft vielleicht folgendes Bild: Stress ist wie das Zusammenspiel von Wind und Wellen auf dem Meer. Stellen Sie sich vor, dass Sie Surfer auf dem Meer Ihres Lebens sind. Würden Sie versuchen. Wind und Wellen auszuschalten? Ohne Wind herrscht totale Flaute. Statt Surfen gäbe es nur ein mühsames Paddeln auf einer spiegelblanken Wasseroberfläche: Wäre das Ihr ideales Leben? Vermutlich nicht.

Behalten Sie das Bild im Kopf: Wenn Stress zum Leben gehört wie Wind und Wellen zum Meer und zum Surfen, dann kann es nicht um von vornherein aussichtslose Versuche gehen, ein stressfreies Leben zu führen. Vielmehr geht es um Strategien, wie man trotz mitunter heftigen Stresses so gut und elegant wie möglich segeln beziehungsweise surfen kann. Bei diesem Training wird Sie dieses Buch begleiten. Das wird nicht immer einfach sein, aber Sie können sich sicher vorstellen, was für ein Gefühl das sein wird, wenn Sie die erste Welle genommen haben werden.

Stress ist nicht gleich Stress

Gelegentlich werden Sie auf direkte, recht persönliche Fragen treffen. Das könnte etwa die Frage sein, welche Bilder in Ihrem Kopf, Ihren Gedanken und Gefühlen auftauchen, wenn Sie entweder an "Stress" oder an "Erholung" und "Entspannung" denken. Wichtig ist, dass Sie diese Fragen ernst nehmen und für sich beantworten. Im Text werden Sie jeweils Hinweise finden, welche Konsequenzen Ihre Antworten haben könnten.

Mit diesen Fragen hat es folgende Bewandtnis: Wenn Sie ein Buch etwa zum Thema "Wie repariere ich mein Auto?" lesen, dann

DIE STRESSWELLE

Eine Welle lässt sich surfen, wenn Sie Ihre äußeren und Ihre inneren Stressoren kennen und wissen, wie Sie diese nehmen können.



ÜBER DIE STRESSIGEN DINGE

Stress ist nicht gleich Stress. Stress ist wichtig, sogar überlebenswichtig. Viele Jahrtausende ging es schlicht ums Überleben. Heute ist das ganz anders.

Stressoren der Urzeit: Der berühmte Säbelzahntiger

Auch unsere Vorfahren hatten Stress.
Und der funktionierte in etwa so, wie Stress heute noch funktioniert.

Kennen Sie den Säbelzahntiger? Leibhaftig begegnet ist er Ihnen sicher nicht, da er vor etwa 12 000 Jahren ausgestorben ist. Die spärlichen Überreste seiner Existenz, ein paar Skelette und eben die Zähne, sind in naturhistorischen Museen zu besichtigen. Wobei diese Reste nicht sonderlich eindrucksvoll sind, verglichen etwa mit Skeletten vom monumentalen Tyrannosaurus Rex. Dass der Säbelzahntiger so prominent werden konnte, hat er einzig der Stressforschung zu verdanken, die in ihm anscheinend den exemplarischen Feind der frühen Menschheit sieht.

Man stellt es sich üblicherweise so vor: Unsere Vorfahren in der Altsteinzeit sitzen entspannt und gemütlich, die Überreste des gestern erlegten Mammuts verdauend, an ihrem Lagerplatz. Plötzlich ist ein Knacken im Unterholz zu hören. Es geht um Sekunden und ganz klar ums nackte Überleben! Ein mächtiger Säbelzahntiger springt aus dem Gebüsch. Im Moment des Angriffs musste gehandelt werden: aufspringen – und dann? Auf einen nahen Baum zu klettern wäre eine denkbare Lösung. Einen brennenden Ast aus dem Feuer ziehen und zum Angriff auf die Bestie überzugehen eine andere. Im Idealfall zog der Säbelzahntiger dann irgendwann frustriert und unverrichteter Dinge seines Weges. Vielleicht sogar mit einigen Blessuren im Fell. Am Ende haben unsere Vorfahren den Tiger jedenfalls überlebt und die Menschheit konnte sich erfolgreich weiterentwickeln. Unsere Vorfahren mussten sich mit zahlreichen Unsicherheiten und Gefahren auseinandersetzen. Allerdings befanden sie sich durchaus nicht ständig im existenziellen Kampfmodus. In guten Zeiten, mit genügend Nahrung, dürfte es ein eher gemütliches Leben gewesen sein. Wenige Arbeitsstunden am Tag reichten aus, um satt und zufrieden zu sein. Vorratshaltung gab es nur sehr begrenzt,

Stressforschung etabliert sich – aber langsam

Hans Selye vermutete, dass das, was er als "allgemeines Adaptionssyndrom" oder auch als "generalisiertes Anpassungssyndrom" beschrieb, ein bei höheren Lebewesen im Rahmen der Evolution angelegtes, überlebenswichtiges Prinzip sein könnte.

Kein Lebewesen kann ständig angespannt sein. Schon deshalb, weil Energie kostbar und nicht unbegrenzt vorhanden ist. Aber wenn Gefahr droht, dann muss so viel Energie wie möglich so schnell wie möglich mobilisiert und alles andere zurückgestellt werden. Flucht oder Kampf?! An dieser Stelle kam dann der Säbelzahntiger ins Spiel. Nach der ersten, heftigen Kampfphase und einer daran anschließenden Widerstandsphase, in der der Kampf- oder Fluchtmodus noch (je nach Kondition unseres Urahnen) einige Zeit aufrecht erhalten bleibt, folgt schließlich, wenn die Energien erschöpft sind, die Erschöpfungsphase. Hans Selye hatte sicher gute Ideen und Hypothesen. Zunächst einmal gab es aber nur wenige Kollegen, die sein Interesse teilten und kaum eine Institution, die bereit war, in seine Ideen Geld zu investieren. So gesehen war Hans Selye in den Jahren um 1934 selber im Stress. Indes: nicht nur er.

Es war die Zeit, als sich in Deutschland der Nationalsozialismus etablierte. Krieg lag in der Luft. Techniker arbeiteten weltweit daran, leistungsfähigere Waffen zu konstruieren, Düsenjäger, Raketen und Bomben mit bislang unbekannter Zerstörungskraft. Damit umgehen zu können erforderte Soldaten, die auch in entscheidenden Momenten nicht die Nerven verloren, also möglichst stressresistent waren. Von solchen Überlegungen ausgehend wurden Entscheidungsträger des amerikanischen Verteidigungsministeriums auf die Forschung von Hans Selye aufmerksam und boten ihm eine Finanzierung seiner Studien an.

Alles nicht so einfach, wie gedacht

Hans Selye beschäftigte sich zunächst vor allem mit dem Hormon Kortison, das in der Nebennierenrinde hergestellt und von dort aus in die Blutbahn ausgeschüttet wird. Die Synthese und Ausschüttung dieses Hormons wird unter Stressbedingungen deutlich gesteigert.

Es kommt auf die Perspektive an!

Es gibt unendlich viele Dinge, die uns stressen. Doch wie wir darauf reagieren, ist stets individuell.

Wenn es mit der sogenannten Stressreduktion so einfach wäre, bräuchten Sie dieses Buch nicht. Sie hätten Ihren Stress längst nach Belieben herunterreguliert. Um Stress bewältigen zu können, ist es wichtig, dass die Begriffe, mit denen wir das Stressphänomen beschreiben, stimmen und Ansatzpunkte bieten, an denen wir den Hebel ansetzen können. Um Stress also bewältigen zu können, ist es entscheidend, nicht nur oberflächlich darüber zu reden. Zunächst einmal müssen die (äußeren) Stressoren vom (inneren) Stresserleben und damit den (individuellen) Stressfolgen unterschieden werden.

Stressoren sind etwas, was uns von außen bedroht oder belastet und uns dazu zwingt, zu reagieren. Diese Reaktion nennt man auch Anpassungsleistung. Wir sind, vor allem auf der Ebene des Körpers, ständig Stressoren ausgesetzt. Ein kalter Windzug, ein lautes Geräusch, ein Staubpartikel, der sich in Richtung unserer Augen verirrt: All das sind Stressoren. Wobei unser anscheinend genial konstruierter Körper damit zumeist fertig wird, ohne dass uns dies überhaupt bewusst wird. Ein kalter Windzug: Wir ziehen automatisch unsere Jacke fester um unseren Körper, stehen auf und schließen das Fenster. Ein Staubpartikel im Anflug auf die Bindehaut unseres Auges? Ein reflektorisches Blinzeln versucht die Landung zu verhindern. Und wenn das Staubteilchen bereits gelandet ist, dann wird es von vermehrt ausgeschütteter Tränenflüssigkeit weggespült.



EIN LAUTES GERÄUSCH? Da sind in unseren Ohren umgehend Reflexe aktiv, die eingreifen bevor uns das Geräusch bewusst wird. Etwa indem die Spannung des Trommelfells reduziert und die Sensibilität der Sinneszellen im Innenohr herunterreguliert werden. Das, bevor wir den Impuls verspüren, uns die Ohren zuzuhalten und uns in eine ruhigere Umgebung zu begeben.

CHECKLISTE: WIE REAGIEREN SIE?

Ganz spontan beantwortet, wenn Sie an Ihren Umgang mit Stresssituationen denken:

- Neigen Sie eher zu problemorientierten oder zu emotionsorientierten Strategien?
- O Gibt es diesbezüglich Unterschiede zwischen Ihrem Privat- und Ihrem Berufsleben?
 Falls es Unterschiede gibt: Woran könnte das liegen? Falls es keine Unterschiede gibt: Welche Vor- und möglicherweise welche Nachteile hat das für Sie?
- Was müsste passieren, damit Sie häufiger problemorientierte Strategien einsetzen?
- Wie fühlen Sie sich, wenn eine problemorientierte Strategie nicht greift?
- Wie fühlen Sie sich, wenn eine emotionsorientierte Strategie die ungelösten Probleme immer höher auftürmt?
- Ist es für Sie ein Zeichen von Stärke, wenn Mitmenschen auf Stressoren

- jeglicher Art vorzugsweise problemorientiert reagieren?
- Wo im Spektrum zwischen "Angriff ist die beste Verteidigung" und "Selig sind die Friedfertigen" würden Sie sich bzw. Ihren vorzugsweise praktizierten Umgang mit Konfliktsituationen verorten?
- Hat Ihre Art und Weise, mit Konflikten umzugehen, etwas mit Ihrem Selbstwertgefühl zu tun?

Sie müssen diese sehr persönlichen Fragen selbstverständlich nicht beantworten. Aber berücksichtigen Sie bitte: Alle längerfristig erfolgreichen Projekte, seine eigene Stressbewältigung im Alltag zu verbessern, basieren auf einer angemesseneren Reflexion und Wahrnehmung eigener – sehr persönlicher – Muster. Aber wer konfrontiert sich schon gern mit eigenen Schwächen? Abgesehen davon: Auch wenn es mühsam erscheint und Überwindung kostet, ist die Chance langfristig groß, dadurch mehr an Souveränität im Umgang mit Stressoren zu gewinnen.



VERHALTEN UND SOZIALER KONTEXT: Nehmen wir an, Sie haben einen Konflikt mit einer Kollegin oder Kundin. Wenn Zeugen dabei sind, neigen Sie eher dazu, diesem Konflikt nicht auszuweichen und es inhaltsorientiert anzugehen. Warum? Weil Sie sich sonst den die Szene beobachtenden Mitmenschen gegenüber als schwach, als hilflos und nicht durchsetzungsfähig präsentieren würden. Es sei denn, Sie sind extrem souverän. Damit wären wir wieder bei der Eiche und der Wildsau.

Transaktionale Stressbewältigung ist ein komplexes, prozesshaft-interaktives Phänomen. Nach der ersten spontanen Bewertung und möglicherweise eher intuitiven Reaktion auf einen Stressor wird reflektiert: Wie geht es mir, wie wirksam war das, was ich getan habe? Ausgehend davon stehen wir vor folgenden Optionen: aufhören, weiter so, Reaktionen anpassen oder etwas ganz anderes versuchen. Langfristig werden aus dem Erfolg oder Misserfolg der in diesem Fall praktizierten Strategien Konseguenzen abgeleitet. So kann man einen Karatekurs besuchen, um wehrhafter zu werden, oder die Entscheidung treffen, nie mehr die Wohnung zu verlassen.

Die Biologie und die medizinischen Folgen

Unser Körper reagiert auf jeden Stressor, Krank wird er davon erst einmal nicht.

Dass Adrenalin den Körper sofort in Alarmbereitschaft bringt und das chemisch verwandte Noradrenalin mit ähnlichen Wirkungen vom sympathischen Nervensystem als Überträgerstoff verwendet wird, ist heute allgemein bekannt. Hans Selye konnte es zunächst noch nicht wissen. Seinerzeit gab es noch keine einfachen Methoden, mit denen man Hormone im Blut oder im Gewebe hätte bestimmen können. Insofern machte Hans Selye, so wie alle Naturwissenschaftler, die Erfahrung, dass Wissenschaft eine stressige Angelegenheit ist. Denn der Normalfall ist: Man glaubt, gute Ideen zu haben, führt Experimente durch, um zu beweisen, dass man Recht hat, und findet dann zumeist heraus, dass alles noch viel komplizierter ist, als man es ursprünglich vermutet hatte.



DAS HEUTE IST MORGEN SCHON GESTERN: Das, was Sie auf den nächsten Seiten lesen, gilt derzeit als richtig. Allerdings ist es sicher eine grobe Vereinfachung denken Sie nur an die unzähligen Studien. Darüber hinaus könnte es sein, dass wir viele wichtige Aspekte noch nicht kennen oder einfach übersehen, weil wir glauben, schon alles verstanden zu haben. Tatsächlich gelten naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Hypothesen solange als "gültig", bis sie widerlegt wurden.

Eine Flut an Reaktionen

Wie stellt man sich heute die biologischen und physiologischen Abläufe einer Stressreaktion vor? Auf einen Stressor reagiert der Körper fast augenblicklich mit einer automatischen, also bereits vor der bewussten Wahrnehmung des Problems gezündeten Aktivierung von Nervenzellen. Die Reize werden von den Augen, den Ohren oder von Druck- oder Schmerzrezeptoren in der Haut und in den Muskeln registriert und über Nervenbahnen zunächst in entwicklungsgeschichtlich alte Zentren unseres Gehirns, das sogenannte Reptiliengehirn, weitergeleitet. Die eintreffenden Informationen werden umgehend mit bisherigen Erfahrungen abgeglichen, ohne dass uns dies bewusst wird. Wenn das Ergebnis "Achtung: Gefahr" ist, werden dann Impulse in das limbische System gesendet. Teil des limbischen Systems ist der Hypothalamus. Dieser wiederum ist anatomisch und funktional mit der Hirnanhangdrüse, der Hypophyse, verbunden. Über den Hypothalamus und die Hypophyse werden nicht zuletzt die Funktionen des vegetativen Nervensystems gesteuert.

Sobald das Gehirn "Alarm" signalisiert, werden aus der Hirnanhangdrüse und anderen Organen des sympathischen Nervensystems Hormone freigesetzt. Das sind vor allem Noradrenalin sowie Adrenalin, das im Nebennierenmark, dem inneren Teil der Nebenniere, produziert wird. Über den Blutstrom im Körper verteilt entfalten

Frage der Kondition und der vorhandenen Ressourcen und Vorräte, etwa an Glucose, wie lange diese aufrecht erhalten werden kann. Zuzeiten des Säbelzahntigers, des physischen Fressen-und-gefressen-Werdens, wurde diese Frage faktisch beantwortet: Das Individuum überlebte oder eben nicht.

Und heute? Da nehmen die allermeisten Stressreaktionen einen anderen Verlauf. Zum einen, weil fast niemand physisch gefressen wird. Zum anderen, weil im Alltag ein Stressor auf den anderen folgt (zu spät aufgestanden, Bus verpasst, zu spät im Büro, Ärger mit dem Chef, Konflikt mit dem Kunden usw.). Und selbst dann, wenn wir einem Stressor hilflos ausgeliefert sind, geht es um drohende Folgen wie den Verlust von Ansehen, Stellung oder Geld, die meist längerfristig angelegt sind. Der Fokus der ursprünglich in uns angelegten Stressreaktion liegt auf dem akuten Überleben. In solchen lebensbedrohlichen Situationen war (und ist) es angemessen, negative Auswirkungen auf nur längerfristig relevante Funktionen in Kauf zu nehmen. Heute geht es in der Regel um Ärger. Frust und Bedrohungen ganz anderer Art. Da bekommen die längerfristigen Auswirkungen der Stressreaktion ein anderes, potenziell gesundheitsschädliches Gewicht, zumal dann, wenn mehrere solcher (kleineren) Reaktionen eng getaktet aufeinander folgen.

Längerfristige Stressfolgen

Die bekanntesten Nebenwirkungen von anhaltenden oder sich aufschaukelnden Stressdynamiken neben erhöhtem Blutdruck resultieren aus dem längerfristig erhöhten Cortisol. Cortisol führt unter anderem zu einer Erhöhung des Blutzuckers und einer Reduktion der Immunreaktionen. Damit erklärt man sich, dass chronischer Stress beispielsweise vermehrt mit Diabetes einhergehen kann. Der gleiche Mechanismus kann zudem häufigere Infekte, verzögerte Wundheilung und, unter bestimmten Voraussetzungen, auch eine höhere Quote einiger Krebserkrankungen erklären. Das Erkennen und Unschädlichmachen von "entarteten", sich nicht mehr im Sinne des umgebenden Gewebes normal entwickelnden Zellen (also Krebszellen), gehört zu den Standardaufgaben eines gesunden Immunsystems. Funktioniert dies weniger gut, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass sich Krebszellen ungehemmt vermehren können. Langfristig gesehen kann es aber zu einem Abfall der Cortisol-Ausschüttung



() IDEAL WÄRE: Sich regelmäßig mit potenziell lösbaren Stressoren zu konfrontieren und etwas länger anhaltende Stressreaktionen nicht zu vermeiden. Beides ist nötig, um im Coping-Training hinreichend flexibel zu bleiben. Eine Totalvermeidung von Stress - soweit das überhaupt möglich ist - führt unvermeidlich zu einem zunehmend hilfloseren Organismus, der über immer weniger tragfähige Stressbewältigungsstrategien verfügt.

Zusammenfassend kann man festhalten: Stress in Maßen ist mindestens ebenso gesund und überlebenswichtig wie schädlich. "Nur kein Stress!" ist in unserer hektischen Zeit ein verständlicher, doch allzu frommer Wunsch, Ließe er sich auf einfache Weise kategorisch erfüllen, führte er zu immer höherer Empfindlichkeit neuen Stressoren gegenüber. Totale Stressvermeidung ist der Einstieg in einen Teufelskreis, der letztlich krank macht. Die Wahrheit liegt - wie meist – dazwischen: Stress kann man nicht besiegen und ausschalten. Es ist wie mit den Wellen auf dem Meer, die man auch nicht abstellen kann. Aber man kann darauf surfen, die Wellen reiten. Wer das tut und regelmäßig trainiert, hat ein gutes, souveränes Gefühl und zudem viel Spaß. Das kann man sicher nicht immer haben, aber immer öfter.

Auf dem Weg in den Burnout?

Unser Blick auf Stress hat sich stark verändert. Das liegt auch an Veränderungen unserer Lebensumstände.

Ein zentraler Aspekt unserer Kulturgeschichte ist, dass sich der Mensch dank technischer Fortschritte von natürlichen Gegebenheiten emanzipiert hat. Künstliches Licht verlängert den Tag, geheizte und klimatisierte Arbeitsräume lassen uns die Jahreszeiten (fast)

vergessen. Räumliche Distanzen können wir dank neuer Verkehrsmittel physisch schnell, in der Kommunikation online sogar augenblicklich überwinden. Der Arbeit sind somit keine natürlichen Grenzen mehr gesetzt, was die Möglichkeiten von Fortschritt und Wachstum exponentiell erhöht- dabei absehbar aber auch viele Menschen erheblich überfordern kann. Die seit dem ausgehenden 18. Jahrhundert die Welt erobernde Industrialisierung war der Motor dieser Entwicklung. Neben den Vorteilen (Güter können kostengünstig produziert werden, immer mehr Menschen können sich das leisten, was früher nur einigen wenigen vorbehalten war) wurden auch die Nebenwirkungen der Industrialisierung und einer sich immer weiter beschleunigenden Welt schon früh gesehen.

INDUSTRIALISIERUNG BRINGT STRESS: Philosophen und Politiker wiesen schnell auf die Auswirkungen der harten Industriearbeit auf die Menschen hin, wobei Karl Marx' Theorie der Entfremdung vermutlich am berühmtesten ist. Sechs Tage in der Woche, mehr als zehn Stunden am Tag: Da hatte der hart schuftende Arbeiter weder Zeit noch Kraft, politisch wirksam auf seine katastrophale Situation hinzuweisen.

Zu diesem Zeitpunkt nannte man das Problem noch nicht Stress, und doch war es für viele Menschen genau das. Umgekehrt: Die Muße, seiner Befindlichkeit nachzuspüren zu können, war und ist ein Privileg der Bessergestellten. Man muss es sich leisten können, erschöpft zu sein!

Neurasthenie – der Burnout-Vorläufer

Aus den beschriebenen Gründen waren Stress beziehungsweise daraus resultierende Symptome zunächst ein in höheren Gesellschaftsschichten erlebtes Phänomen. Es ist deshalb kein Zufall, dass der Neurologe George Miller Beard (1839–1883), ein Arzt, der Menschen aus der gehobenen New Yorker Society behandelte, in den Jahren um 1870 die Neurasthenie entdeckte. Wirtschaft und Technik entwickelten sich in rasantem Tempo. Da blieb es nicht aus, dass sich

den Stress überstrapaziert werden, dann liegt in Analogie zu Batterien nahe, dass wir in einen ausgelaugten, energielosen Zustand geraten sind. Das Batteriemodell ist in dieser plakativen Form sicher falsch. Auffälligkeiten des Gehirns oder des hormonellen Systems, die quasi die Burnout-Symptomatik abbilden würden, konnten bisher nicht nachgewiesen werden. Einige der erhobenen Befunde erinnern an Depressionen, Hinweise auf chronischen Stress fanden sich sowieso, aber bei vielen Betroffenen fand sich auch gar nichts. Und ganz grundsätzlich: Eindeutig auf Burnout hinweisende, diagnostisch spezifische Symptome oder Symptomkonstellationen gibt es nicht! Burnout ist demzufolge bis heute keine als solche anerkannte Erkrankung oder Diagnose, sondern ein "subjektives Störungsmodell". Wenn sich ein Mensch ausgebrannt fühlt, dann ist er es! Womit er nicht krank sein muss, aber sein könnte. Etwa die Hälfte aller Menschen in Deutschland, die sich hochgradig im Burnout fühlen, erfüllen die Diagnosekriterien einer Depression; von denen, die sich nur hochgradig ausgebrannt fühlen (der englische Begriff wird offenbar eher als Fachbegriff empfunden), ist es etwa jeder fünfte. So oder so: Burnout-Erleben ist ein dringender Hinweis darauf, dass die Lebensqualität reduziert ist und die individuelle Situation oder die Stressbewältigung verbessert werden muss.

In den Flow kommen

Wir fühlen uns zunehmend gestresst, überfordert und überlastet. Doch kann Stress auch sehr positive Folgen haben.

Neurasthenie und Burnout werden oft als negative Folgen von Dauerstress beziehungsweise anhaltendem Dis-Stress interpretiert. Dass Stress unter bestimmten Bedingungen aber auch zu Glückszuständen führen kann, ist weniger populär. Dieser positive Stress wird vor allem mit dem Flow-Begriff verbunden. Das Flow-Phänomen wurde von dem ungarischen Psychologen Mihály Csíkszent-

mihályi erforscht und vielfach beschrieben. Mihály Csíkszentmihályi beschäftigte sich mit der Frage, was Menschen erleben, "wenn es wirklich gut läuft". Wie gelingt es Menschen, gleichermaßen maximal leistungsfähig zu sein und dabei positive Lebensenergie zu fühlen? Seine wichtigste Erkenntnis: "Wie beim Dichten geht es während des Kletterns nicht um das fertige Produkt. Es geht darum, im Fließen zu bleiben, den Fluss der Tätigkeit fortzuführen."

DAS GUTE GEFÜHL: Vielleicht kennen Sie das: Sie arbeiten an der Lösung einer schwierigen, aber nicht unlösbaren Aufgabe, organisieren oder lernen etwas für Sie Neues und Spannendes. Irgendwie geht die Arbeit plötzlich wie von selbst. Von der Anstrengung, die mit der Tätigkeit verbunden ist, keine Spur. Im Gegenteil, aus der Tätigkeit selbst scheint Ihnen Energie zuzufließen, sie fühlen sich eben einfach im Flow. Falls Ihnen das bekannt vorkommt: Wann und wo haben Sie den Flow zuletzt erlebt?

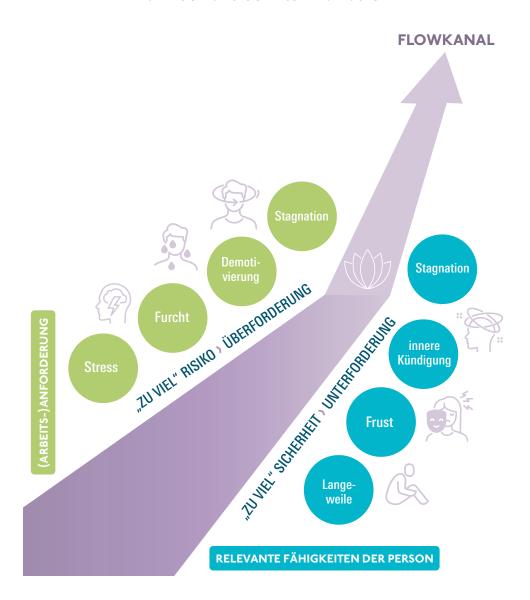
Mihály Csíkszentmihályi hat in zahlreichen Untersuchungen die Voraussetzungen herausgearbeitet, die erfüllt sein müssen, um in den Flow zu geraten. Aus Sicht der jeweiligen Person geht es darum, dass man sich intensiv darauf konzentriert, was man tut und mit allen Gedanken dabei ist. Man geht in den Aufgaben vollständig auf. Denken und Handeln sind eins, keine "innere Stimme" relativiert, was man macht. Man hat ein Gefühl der Kontrolle und ist sicher, es schaffen zu können. Während man im Flow ist, nimmt man die Zeit anders wahr: Sie vergeht wie im Fluge und ist gleichzeitig sehr intensiv.

Was passieren muss, damit alles "fließt"

Flow ist nicht in jedem Fall zu erreichen. Entscheidend ist, dass die Aufgabe den Fähigkeiten einer Person gerade noch angemessen und herausfordernd ist. Zu einfache Aufgaben langweilen nur. Angesichts zu schwerer Aufgaben resigniert man schnell. Wenn man eine Aufgabe als lästige Pflicht ansieht, ist Flow-Erleben, selbst wenn alles gut läuft, ausgeschlossen. Umgekehrt: Wenn die

DEN FLOW ERLEBEN

Es geht nicht darum, Stress zu vermeiden, sondern darum, den idealen Mittelweg zu finden und den Flow zu nutzen.



VON 180 AUF GANZ ENTSPANNT!

Kein Stress ist auch keine Lösung. Eher im Gegenteil. Aber wie macht man aus negativem positiven Stress?

Die Evolution schafft Realitäten

Unser Körper setzt uns beim Stressabbau natürliche Grenzen. Damit müssen wir lernen umzugehen.

Von 180, also aus maximalem Stress, fast sofort auf ganz entspannt? Angesichts von Stresskonstellationen in der heutigen Arbeits- und Lebenswelt, von Konflikten im Privatleben oder wo auch immer in der Welt ist dieser Wunsch mehr als verständlich. Wie ein Formel-1-Rennwagen, nur umgekehrt. Auf den Punkt volle Leistung abliefern und anschließend sofort wieder die Ruhe selbst sein, ganz bei sich. Ein Traum!

Stress reduzieren, ohne dabei aus der Kurve zu fliegen? Wenn Sie tatsächlich von 180 Stundenkilometern abrupt auf 0 abbremsen würden: Was würde passieren? Kann das funktionieren? Wie gesund wäre das (für das Auto und für Sie)? Denken Sie an unser Bild von den Stresswellen, auf denen wir surfen wollen. Wenn ein Surfer versuchen sollte, einen souveränen Wellenritt abrupt abzubremsen, dann würde er das nur schaffen, indem er vom Brett spränge. Elegant sieht anders aus und je nachdem, wo er gerade ist, ist auch das nicht ungefährlich. Sofortige totale Stressreduktion ist oftmals weder sinnvoll noch wirklich machbar.

Die Auto- und Surfbeispiele sind hier nicht beliebig gewählt. Sie verweisen darauf, dass dynamische Systeme immer auch physikalischen Gesetzen unterliegen, die berücksichtigt werden müssen. Unser autonomes Nervensystem ist unter Lebensbedingungen entstanden, in denen eine möglichst schnelle Stressreaktion mit allen psychischen und physischen Aspekten (siehe S. 22) überlebenswichtig war. Ein zu schnelles Abklingen hätte gefährlich werden können. Denn ist die Gefahrensituation wirklich schon vorbei? Oder tut der Säbelzahntiger nur so, als wolle er verschwinden, um dann eine plötzliche Wendung zu machen?

Angesichts solcher in früheren Zeiten häufigen Konstellationen hat sich unser körpereigenes Stresssystem im Laufe der Evolution zu dem entwickelt, was es heute ist.

Stresskonstellationen schnell erkennen

Um mit Stress möglichst entspannt umgehen zu können, ist es wichtig, dass Sie merken, wenn Sie im Stress sind.

Wie im zweiten Kapitel (siehe S. 14) dargelegt, ist Stress ein komplexes, auf körperlicher und auf psychischer Ebene ablaufendes Phänomen. Deshalb ist es wichtig, seine eigenen Stresssymptome zu kennen und als solche rechtzeitig zu bemerken. Dabei hilft es die vier Fragen zunächst einmal in Ruhe für sich zu beantworten. Sie können dazu auch ein Stresstagebuch führen, wie Sie es auf Seite 105 finden. "Jetzt soll ich auch noch ein Tagebuch führen. Das macht noch mehr Stress... ich lese das Buch doch, um weniger Stress zu haben." Falls das Ihre spontane Reaktion auf den Stresstagebuchvorschlag sein sollte: Verständlich, aber anders funktioniert es langfristig leider nicht. In allen Bereichen muss man zunächst Zeit, Energie oder Geld investieren, um etwas zu gewinnen. Sich diffus "im Stress" zu fühlen bedeutet letztlich, dass konkrete Stresswarnsignale übersehen wurden. Wer seine Stressmerkmale erst wahrnimmt. wenn er sich einer Situation hilflos ausgesetzt fühlt, hat schlechte Karten, wieder in einen entspannten Zustand zu kommen. Wer langfristig seinen Stress reduzieren will, kommt nicht darum herum, seine individuellen Stressmerkmale früh genug zu erkennen, um davon ausgehend wirksame Stressbewältigung betreiben zu können. An der Reduktion Ihrer Stressmerkmale merken Sie schließlich auch, ob die eingesetzten Bewältigungsstrategien erfolgreich waren.

STRESS IST KEINE ÜBERRASCHUNG: Stress ist, abgesehen von den Säbelzahntiger-Situationen, keine Momentaufnahme, sondern ein Kontinuum. Entsprechend gibt es Frühwarnzeichen, die sich bereits bei leichtem Stress bemerkbar machen. Andere treten erst auf, wenn die Stressreaktionen mindestens mittelgradig ausgeprägt sind. Schließlich gibt es Stresssymptome, die quasi die höchste Alarmstufe und maximalen Stress anzeigen.

Ausgangsbereich zurück. Unser Leben beinhaltet viele Stresstests anderer Art. Wenn man beispielsweise einen Menschen über seine letzten Stresserlebnisse, wie etwa Konfliktgespräche am Arbeitsplatz, berichten lässt, kann man erfragen, welche Stressmerkmale dabei wahrgenommen wurden. Dann schaut man sich gemeinsam die während seines Berichtes aufgezeichneten Kurven auf dem Bildschirm an und kann abgleichen, wie groß die Übereinstimmung mit den dort registrierten Phänomenen ist. Wenn diese eher niedrig ist, kann man seine Wahrnehmung beispielsweise im Rahmen einer Biofeedback-gestützten Psychotherapie trainieren. Darüber hinaus kann man auch objektiv zeigen, inwieweit bei einer Person Entspannungstechniken funktionieren.

Stress im Hier und Jetzt reduzieren

Die gute Nachricht vorab: Sie verfügen bereits über ziemlich gute Antistress-Strategien.

Die eigenen, bereits etablierten Fähigkeiten und Möglichkeiten, mit Stress umzugehen ("Coping"), zeigen sich am prägnantesten an Belastungssituationen, die man bereits bewältigt hat. Wenn Sie über Situationen nachdenken, die für Sie hochemotional und belastend waren, welche fallen Ihnen spontan ein? Es können auch mehrere sein, zum Beispiel: ein Beinahe- oder auch ein realer Unfall mit dem Pkw. Eine Situation, in der Sie an Leib und Leben bedroht wurden. Eine Konfliktsituation, in der Sie verbal "niedergemacht" wurden, Trennungen, eine Kündigung …

In solch massiven Stresssituationen ist in Ihnen etwa das abgelaufen, was im zweiten Kapitel (siehe S. 22) beschrieben wurde. Parallel zum emotionalen Stresserleben wurden in Ihrem Körper massiv Adrenalin, Nordadrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Eben deshalb waren Ihre Muskeln angespannt, Ihr Herz schlug schneller, Ihre Blutgefäße wurden enger und Ihr Blutdruck stieg und stieg. Für den

Autogenes Training ist in der Durchführung anspruchsvoller als Progressive Muskelentspannung. Wenn Sie mehr wissen möchten, empfiehlt sich entsprechende Lektüre oder der Besuch eines Kurses. Es gilt den Phänomenen vor allem durch intensive Beobachtung und Einfühlung nachzuspüren, weshalb sich Erfolgserlebnisse, zumal bei zunächst unter Druck stehenden Menschen, oft langsamer einstellen.

Was ist mit Yoga und Co?

Wer Yoga liebt und regelmäßig praktiziert, für den ist Yoga ein guter Weg, sich zu entspannen. Aber sollten Sie Yoga ausschließlich deshalb erlernen, um sich zu entspannen? Dazu ist Yoga viel zu komplex, es ist ein Stück weit Lebensphilosophie, mit der man sich identifizieren sollte, um in den Genuss der Übung zu kommen. Yoga ist alles andere als ein "Trick", um sich schnell zu entspannen, sondern ein Weg, der zum Individuum in mehreren Hinsichten passen muss, um funktionieren zu können. Letzteres gilt übrigens für fast alle Betätigungen, die mit Hingabe und Verbindlichkeit gepflegt werden und damit eine Art persönliche Entspannungsverfahren sind. Das gilt von der Gartenarbeit bis zur Reparatur von alten Autos, vom Briefmarkensammeln bis zum Golfspielen, vom Tanzen und Musizieren bis zum Kochen. All das kann Sie in den Flow bringen, es sind Formen von Achtsamkeit die, wenn Sie diese Tätigkeiten als faszinierend oder auch erfüllend erleben, mindestens ebenso gut für Sie sind wie die hier vorgestellten Verfahren. Darüber hinaus haben solche Hobbys etwas mit Sinn und Identität zu tun.

Alkohol: Schnelles Entspannen?

Stressbewältigung mit Alkohol und Beruhigungsmitteln ist zunächst ganz einfach, so einfach und jedem bekannt, dass das in diesem Buch nicht unerwähnt bleiben kann. Die meisten Menschen unseres Kulturkreises praktizieren es zumindest gelegentlich. Ist "ein Bier trinken" Stressbewältigung? Auch wenn man es in eine andere Schublade einordnet, etwa unter "entspanntes Beisammensein mit Freunden" oder "ausruhen nach der Arbeit, sich mal was Gutes gönnen", ist der Antistress-Aspekt von Alkohol kaum zu übersehen.

wichtigen Bezugspersonen oder unerledigte Aufgaben immer wieder ins Bewusstsein spielt! Das Problem dabei ist, dass die heutigen Stressoren zumeist keine Säbelzahntiger sind, sondern eher lästige, wiederkehrende Problemkonstellationen, die sich nicht kategorisch lösen lassen. Unser Gehirn kennt jedoch den Unterschied zwischen einem Konflikt in der Beziehung und einem Säbelzahntiger nicht. Es warnt also lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Wenn wir das verstanden haben, werden die vom Gehirn aufgeworfenen Gedanken nicht mit akuten Warnhinweisen verwechselt und können als das, was sie sind, eben als "Gedanken" behandelt werden.

Achtsamkeit: Viel mehr als "einfach loslassen"

Heute muss alles "achtsam" sein. Doch Achtsamkeit ist viel mehr als nur Entspannung!

Wenn man die aktuelle Literatur zum Thema "Umgang mit Stress" sichtet, gewinnt man den Eindruck, dass Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zwar weiterhin etablierte Verfahren, aber nicht mehr modern sind. Derzeit im Trend ist Achtsamkeit. Indes: Achtsamkeit ist nicht nur viel älter als die genannten Entspannungstechniken, sie ist zudem eigentlich gar keine Entspannungstechnik, sondern eine Lebensphilosophie. Denjenigen, die sich darauf einlassen, kann sie viel mehr geben als Entspannung.

Achtsamkeit ist eine Herausforderung und kein kurzfristig erfolgreich anwendbarer Antistress-Trick! Sowohl die von Jon Kabat-Zinn (geb. 1944) eingeführte Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) als auch die inhaltlich verwandte ACT (Acceptance und Commitment Therapy) beruhen auf Ideen des Buddhismus. Der Buddhismus wiederum geht auf den indischen Prinzen Siddhartha Gautama zurück, der als Begründer der Achtsamkeit gelten darf.

Beliebtheit. Wer selbst die Verantwortung übernimmt, vermeidet zudem, diese von anderen zugeschoben zu bekommen. Und so makaber es klingt: Sich selbst zu geißeln, kann durchaus mit Lustgewinn einhergehen. Der große Nachteil dieses Muster liegt offen zutage. Grundsätzlich die Verantwortung für Misserfolge zu übernehmen, erhöht die Angst vor Fehlern und reduziert den Selbstwert.

Fällt es mir schwer, um Hilfe und Unterstützung zu bitten?

"Immer wenn es schwierig wird, will sie von uns Unterstützung! Kann die nicht auch einmal ihre Aufgabe allein machen? Langsam müsste sie doch wissen, wie es geht?!" Wenn Sie diesen Text dreimal laut mit Ihrem Namen lesen, bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie relevant der "Bitte-niemals-um-Hilfe-Stressbeschleuniger" für Sie ist. Könnten Sie damit umgehen, wenn Kollegen so über Sie denken und reden?

ES GEHT UM DIE POSITIONIERUNG: Wie sehen uns andere? Aus kollektivistischer Perspektive ist die Gruppe alles, das Individuum nichts. Wer so denkt, bittet eher nicht um Hilfe. Aus individualistischer Perspektive (die aktuell bevorzugt wird) ist es umgekehrt. Hier kann es passieren, dass eher zu viel gefragt wird, weil man sich selbst wiederum zu wichtig nimmt.

Andere Menschen nicht unnötig belasten zu wollen und die eigenen Ansprüche hinter denen der Gruppe zurückzustellen, spiegelt so gesehen eine eher traditionelle Perspektive. Das Motto lautet: Bevor ich anderen meine Fragen zumute, quäle ich mich lieber selbst damit herum. Wobei das ökonomisch gesehen oft nicht sinnvoll ist: Kommunikation ist mitunter viel effektiver, als wenn jeder das Rad neu erfindet. Die Dynamik des "Bitte-niemals-um-Hilfe-Stressbeschleunigers" führt letztlich dahin, dass wir Menschen, die potenziell helfen könnten, gar nicht erst fragen. Entweder weil wir vorab davon ausgehen, dass diese sowieso schon genug belastet sind, oder weil wir befürchten, dass diese über uns und unser Anliegen nur Negatives denken und sich möglicherweise hinter unserem Rücken über uns lustig machen. Im letztgenannten Fall hat der

Selbstwertgefühl: Das stabile Fundament

Vielen Menschen fällt es schwer, die eigenen Leistungen anzuerkennen. Für den Umgang mit Stress ist gerade das jedoch essenziell.

Man wird kritisiert, wird in Konflikte hineingezogen, man muss mehr arbeiten, weil jemand anderes etwas Dummes gemacht hat ... Egal um welchen Alltagsstress es geht, fast immer hat dies irgendwie mit unserem Selbstwert zu tun. Daher an dieser Stelle eine möglicherweise unangenehme, für unser Thema aber essenzielle Frage: "Mögen Sie sich selbst?"

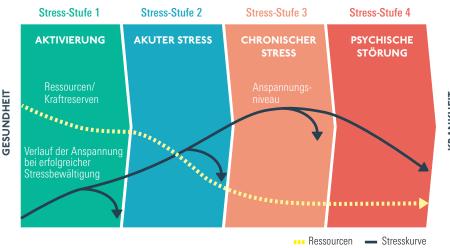
Wenn Sie diese schlichte, gleichwohl abgründige Frage mit Ja oder zumindest "überwiegend ja" beantworten, haben Sie gute Karten, souverän und relativ stressarm durchs Leben zu kommen. Bei einem Nein oder "überwiegend nein" ist Stress vorprogrammiert. Schon deshalb, weil für Menschen, deren Selbstwert brüchig ist, jede noch so harmlose Kommunikation zum Problem werden kann. Wie lässt sich dem abhelfen?

Mit Blick auf die psychologische Literatur ist Selbstwertstärkung zumindest theoretisch kein Problem. Das Dreieck aus "Fühlen, Denken, Handeln" ist quasi ein psychologisches Grundgesetz (siehe S. 62). Demnach können wir unser Fühlen, wozu in hohem Maße eben auch unser Selbstwert mit seiner immanenten emotionalen Qualität gehört, nicht direkt, sondern nur indirekt beeinflussen. Zu wissen, dass man etwas gut kann, heißt leider noch lange nicht, dass man deswegen ein tragfähiges Selbstwertgefühl hat. Wir können nur über entsprechendes Handeln Einfluss auf unsere Gefühle nehmen, wobei auch entsprechend ausgerichtetes Denken eine Handlung ist. Wir sollten also trainieren, so zu handeln und zu denken, dass mittel- und langfristig das Gefühl "Ich mag mich, mein Selbstwert ist entsprechend gut und stabil" herauskommt. Dazu gibt es gute Übungen zum Training des Selbstwertgefühls.

KRANKHEIT

DIE STRESSPHASEN

Wie gehen Menschen mit zusätzlichen Stresssituationen um? Vier Stufen können unterschieden werden.



Aktivierungsphase: Die betreffende Person ist entspannt, fit und hat viele Ressourcen. Akute Probleme werden als Herausforderung erlebt und gut bewältigt.

Akuter Stress: Die Person ist bereits durch verschiedene Stressoren vorbelastet, die Grundanspannung ist erhöht, akute Probleme können aber noch gut bewältigt werden.

Chronischer Stress: Angesichts zahlreicher Belastungen ist die Grundanspannung deutlich erhöht, die Bewältigung zusätzlicher Probleme ist erschwert. Anhaltender Stress geht mit einem erhöhten Risiko zu erkranken einher.

Psychische Störung: Trotz anhaltender Belastungen sinkt die Anspannung. Die betroffene Person hat resigniert und sieht sich nicht mehr in der Lage, anstehende Probleme zu bewältigen.

WENIGER STRESS, MEHR ENERGIE

Stress muss nicht belastend sein.
Finden Sie heraus, was Ihr Stressthermometer in die Höhe treibt, und verändern Sie Ihre Denkmuster. So können
Sie Stress in Energie umwandeln. Einfache
Entspannungstechniken helfen Ihnen,
souverän auf Herausforderungen im
Berufs- und Privatleben zu reagieren. Ihr
Stresslevel sinkt mit etwas Training
schnell und zuverlässig.



