

Der Stress

Stressoren erkennen
Belastungen vermeiden
Stress bewältigen

Angelika Wagner-Link

Vorwort

Fast alle Menschen kennen Situationen, in denen sie sich überfordert, nervös, gereizt oder hilflos fühlen. „Mensch, hatte ich heute wieder Stress!“, ist zu einem geflügelten Ausspruch geworden, um unterschiedlichste Beeinträchtigungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens zu umschreiben. Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs-, Behörden-, Prüfungsstress: es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Begriff „Stress“ in Zusammenhang gebracht wird.

Die häufige (und oft undifferenzierte) Verwendung des Begriffes „Stress“ macht deutlich, dass Gesundheit und Krankheit nicht nur von körperlichen Faktoren abhängen, sondern auch vom eigenen Verhalten und dem individuellen Lebensstil. Betrachtet man die Entwicklung der häufigsten Todesursachen über die letzten 100 Jahre, so lässt sich ein beträchtlicher Wandel feststellen: Starben früher viele Menschen an Infektionskrankheiten, z.B. Lungenentzündung, Typhus oder Tuberkulose, so sind heute diese Erkrankungen durch Fortschritte der Medizin zumindest in den industrialisierten Ländern weitgehend gebannt. An ihre Stelle sind die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ getreten, vor allem Herz-/Kreislauf- und Krebserkrankungen, die viele hunderttausende von Menschen jährlich das Leben kosten.

Es handelt sich dabei vorwiegend um chronische Erkrankungen, die nicht allein von biologischen, sondern auch in wesentlichen Teilen durch soziale und persönlichkeits-spezifische Faktoren und durch ungünstige Formen der Lebensführung entstehen und aufrechterhalten werden. Stress bei der Arbeit und in der Partnerschaft, Rauchen,

übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung spielen dabei eine herausragende Rolle. Stress ist nicht nur Mitverursacher vieler Erkrankungen, sondern wirkt sich auch indirekt aus: Menschen unter chronischer Belastung verhalten sich oft gesundheitsschädigend, sie trinken und rauchen mehr, essen ungesund und greifen häufig zu Beruhigungs-, Schmerz- oder Schlafmitteln.

Stress wird oft als von außen kommend angesehen, und der einzelne fühlt sich den Belastungen hilflos ausgeliefert. Diese Sichtweise ist sicherlich einseitig, denn wie man mit Belastung angemessen umgeht, kann man lernen. In den letzten Jahren ist eine Reihe sehr wirksamer verhaltenstherapeutisch orientierter Stressbewältigungsprogramme entwickelt worden, deren Effektivität in vielen Untersuchungen bei einer Fülle von psychischen und somatischen Erkrankungen bestätigt wurde, z.B. bei Angststörungen, essenzieller Hypertonie (Bluthochdruck), Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Problemen oder chronischen Schmerzen.

Sinnvollerweise sollte Stressbewältigung nicht erst dann gelernt werden, wenn sich eine Störung schon eingestellt hat, sondern der richtige Umgang mit Belastung sollte vorbeugend praktiziert werden. Je gesünder man mit der Stressbewältigung beginnt, desto einfacher und effektiver sind die Bewältigungsmaßnahmen zu lernen, so dass sie bald wie selbstverständlich angewendet werden. Die Prävention ist auch das Hauptanliegen der vorliegenden Broschüre zur Stressbewältigung. Das hier beschriebene

Programm mit seinen sehr differenzierten Methoden ist das Resultat praktischer Erfahrungen und langjähriger Forschungsarbeiten am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, die von Frau Wagner-Link und anderen Kollegen unter Leitung von Prof. Dr. Dr. Brenngelmann durchgeführt wurden.

Ausgangspunkt dieses Programmes ist die Überlegung, dass Stress nur individuell verstehbar und veränderbar ist. Was den einen Menschen belastet, wird vom anderen möglicherweise als anregend empfunden. Wirksame Stressbewältigung erfordert daher zuerst eine genaue Analyse des eigenen Verhaltens, auf der dann gezielt neue Handlungsmuster aufgebaut werden können. Dazu dienen verschiedene alltagstaugliche Methoden zur aktiven Entspannung und Problembewältigung, die hier sehr anschaulich und umsetzbar beschrieben sind. Allerdings: Verhaltensänderung bedeutet Arbeit.

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

Prof. Dr. Kurt Hahlweg
TU Braunschweig
Institut für Psychologie

Der Stress – TK-Broschüre zur gesundheitsbewussten Lebensführung. Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg, Fax: 040 - 69 09 - 22 58, Internet: www.tk-online.de. Bereich Marketing und Vertrieb; Fachbereich Werbung und Redaktion. Text: Dipl.-Psychologin Angelika Wagner-Link, Institut für Mensch & Management, München (auf der Basis ihres Buches „Aktive Entspannung und Stressbewältigung“, Expert-Verlag, Ehningen). Fachliche Beratung: Prof. Dr. Kurt Hahlweg, TU Braunschweig (Institut für Psychologie), Dipl.-Psychologin Anne Froeben, Techniker Krankenkasse. Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht (Itd.), Britta-Corinna Schütt. Gestaltung: Christoph Poetis, Produktion: Jürgen Karau. Lithografie: NELLESmidia GmbH, Hamburg. Druck: Frank Druck, Preetz. Fotos: Bavaria, Mauritius, Stock Market, Tony Stone.

© Techniker Krankenkasse, Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet. 11. Auflage 2001.
ISSN 0723-1717

Inhalt

Stressanalyse		Sport und Fitnessstraining	25
Stress – ein aktuelles Thema	4	Zufriedenheitserlebnisse schaffen Ausgleich	25
Der biologische Sinn des Stressmechanismus	5	Einstellung ändern	26
Stressoren	6	Fertigkeiten aufbauen heißt sich wappnen	29
Die Persönlichkeit	9	Soziale Geborgenheit	30
Die Belastbarkeit	10	Kurzfristige Änderung	31
Stressreaktionen	10	Was man in der akuten Stresssituation tun kann	31
Stressbewältigung		Ablenkung	31
Mit Stress umgehen	13	Positive Selbstgespräche	32
Weniger Belastung	15	„Dampf ablassen“	33
Zeitmanagement	17	Wie Stress entgegen- gewirkt werden kann	34
Entspannung	17	Trainingsprotokoll	35
• Muskuläre Entspannung	18		
• Gedankliche Entspannung	19		
• Spannungs-/ Entspannungs-Training	19		
• Autogenes Training	22		
• Atemtechniken	23		
• Nach innen geschaute Bilder	23		

Stressanalyse

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

Stress – ein aktuelles Thema

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

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und Erholung ist heute allzu oft gestört und entspricht nicht mehr dem naturgegebenen Harmonieprinzip. Man denke nur an die rastlose Hektik in der „besinnlichen Vorweihnachtszeit“.

Stress gehört zum Leben, er vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Aber zu viel Stress kann krank machen. Alarmierende Statistiken zeigen, dass die ursprünglichen biologischen Abwehrkräfte oft nicht mehr ausreichen oder manchmal sogar ungeeignet sind, den Organismus vor Dauerschäden zu bewahren. Rund 274 000 Herzinfarkte pro Jahr in der Bundesrepublik sind dafür ein sicherer Beleg.

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

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

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

Allgemein gültige und einfache Formeln zur Lösung von Stressbelastungen gibt es nicht. Wohl aber Informationen über geeignete Mittel zur persönlichen Stressbewäl-

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

Stressbewältigung heißt:

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

Was ist Stress?

Ursprünglich kommt der längst zum Schlagwort gewordene Begriff Stress aus dem Englischen, speziell aus der Materialprüfung. Hier versteht man unter Stress die Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas.

In der Medizin und Psychologie wurde „Stress“ 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingeführt, der etwas sehr Ähnliches damit beschreibt:

„Die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.“

Stress bezeichnet den Zustand, in dem wir uns befinden, und nicht die Ursache, die ihn auslöst; diese nennt man „Stressor“.

Stress ist die Reaktion auf Stressoren

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

Stress ist eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, also auf alles, was als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertet wird.

Der biologische Sinn des Stressmechanismus

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

Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene. Wir verhalten uns heute noch ähnlich unseren Vorfahren und vielen anderen Säugetieren. Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich die Lebenserhaltung durch einen reflexhaften Angriffs- und Fluchtmechanismus. Wenn Gefahr droht, kommt es zu einer immensen Kraftentfaltung und -bereitstellung: Die Nebennieren schießen unter anderem Adrenalin ins Blut. Die Tätigkeit des Sympathikus-Nervs wird gesteigert. Dadurch werden Energien in Muskeln und Gehirn freigesetzt, es erfolgt eine blitzartige Mobilmachung aller Körperreserven. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Magen-Darm-Bereich stellt die Verdauungsarbeit ein, aus den Blutresserveräumen werden sofort rote Blutkörperchen zum Einsatz geschickt, die eine Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe erleichtern sollen; der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu.

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

Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang und ein ganz natürlicher Verteidigungsmechanismus.

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

durch psychische Situationen wie Frustration, Ärger und Angst ausgelöst.

Kennen Sie das?

Sie kommen müde und erschöpft nach einem anstrengenden, stressreichen Arbeitstag nach Hause. Sie haben schwere Beine, obwohl (weill!) Sie sich kaum bewegt haben. Sie lassen sich auf die Couch fallen, schalten den Fernseher an und dösen ein.

Wie fühlen Sie sich danach? Frisch und erholt? Wohl kaum! Höchstwahrscheinlich sind Sie erschlagen. Ihr Körper hat ja den ganzen Tag über Stressenergie freigesetzt, um Sie zu körperlicher Hochleistung zu befähigen. Und Sie haben den ganzen Tag gesessen: am Telefon, beim Arbeitsessen, in der Konferenz, im Auto ...

Was Ihr Körper jetzt braucht, ist Abreaktion, das Abführen von Energie. Wie anders ist es, wenn Sie trotz Müdigkeit ein verabredetes Tennis match nicht absagen? Sie entschuldigen sich vorsorglich bei Ihrem Partner, „bei mir geht heute nichts, ich bin richtig ausgelaugt ...“. Nach 10 Minuten staunt dieser dann über Ihr energiegeladenes Spiel. Da fällt Ihnen ein: „Richtig, ich war ja vorher todmüde. Aber jetzt fühle ich mich topfit!“

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

Der Stressablauf im ursprünglichen Sinn:

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

1. Orientierung

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

2. Aktivierung

Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, ob der Reiz lebenswichtig und bedrohlich ist; wenn ja, erfolgt die Alarmreaktion, die den Jäger optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Seine Wahrneh-

mung engt sich auf stressrelevante Wahrnehmung ein, er sieht einen Stock, den er als Waffe verwenden kann oder das dichte Gebüsch, in das er fliehen kann, nicht aber die im Hintergrund blühenden Blumen. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal für Angriff oder Flucht zu programmieren.

3. Anpassung

Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt sein Körper auf dem Sprung – optimal ausgerüstet, den Säbelzahnträger kraftvoll anzugreifen oder für das sofortige und ausdauernde Fliehen, z.B. durch Wegrennen, auf Bäume klettern, zur Seite springen. All das gelingt dem Urmenschen jetzt sehr viel besser als in neutralen, entspannten Situationen.

4. Erholung

Hat der Urmensch die Situation bewältigt (konnte er fliehen oder den Säbelzahnträger erlegen), kann er sich erholen.

5. Überforderung

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

6. Erschöpfung

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

Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

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

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

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

Wirksame Stressbewältigung erfordert also zunächst eine Analyse des eigenen Verhaltens, auf der dann gezielt neue Handlungsmuster aufgebaut werden können.

Stressoren

Was sind Stressoren?

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

Wie sich in den letzten Jahren gezeigt hat, sind gerade die kleinen täglichen Ärgernisse für die Entstehung von Stressfolgeschäden verantwortlich. Wer sich täglich am Arbeitsplatz mit Intrigen, Ärgernissen und schlechter Stimmung konfrontiert sieht oder sich in einer Dauerfehde mit dem Wohnungsnachbarn befindet, leidet unter chronischem Stress.

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

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

Stress ist individuell

Alle denkbaren Situationen, die vom Individuum als unangenehm und/oder bedrohlich erlebt werden, können Stressauslöser sein. Enttäuschungen, die Angst zu versagen,

Unterforderung, Unsicherheiten in der Beurteilung der Situation sind hier besonders starke Stressoren.

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

Auf die richtige Dosis kommt es an

Die Stärke des Stressors hängt neben der Intensität und der Einwirkungsdauer auch davon ab, welche Erfahrungen man mit ähnlichen Situationen gemacht hat, welche Veranlagung vorliegt und wie die äußere Situation gestaltet ist.

Das bedeutet: Die Stressdosis wird bestimmt durch

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

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

Stressoren (Erläuterungen zum Ausfüllen s. S. 10)	Häufigkeit			x	Bewertung				=	Belastung		
	nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	Produkt	1	2	3
	0	1	2	3	0	1	2	3				
Termindruck												
Zeitnot, Hetze												
Dienstreisen												
Ungenaue Anweisungen und Vorgaben												
Verantwortung												
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf												
Konflikte mit Kollegen												
Konflikte mit Mitarbeitern												
Ärger mit Chef												
Ärger mit Kunden												
Ungerechtfertigte Kritik an mir												
Dauerndes Telefonklingeln												
Informationsüberflutung												
Neuer Verantwortungsbereich												
Umweltverschmutzung												
Lärm												
Anruf von Vorgesetzten												
Autofahrt in der Stoßzeit												
Schulschwierigkeiten der Kinder												
Streiterei												
Ärger mit Verwandtschaft												
Krankheitsfall in der Familie												
Hausarbeit												
Rauchen												
Alkoholgenuss												
Übermäßige Kalorienzufuhr												
Bewegungsmangel												
Schwierigkeiten bei Kontaktaufnahme												
Unerfreuliche Nachrichten												
Hohe laufende Ausgaben												
Konflikte mit Kindern												
Zu wenig Schlaf												
Menschenansammlung												
Trennung vom (Ehe-)Partner/von der Familie												
Einkaufen in der Stoßzeit												
Behördenbesuche												
Misserfolge												
Ärztliche Untersuchungen												
Sorgen												
Unzufriedenheit mit dem Aussehen												
Eigene Beispiele:												

Liegen mehr als zehn Produktwerte über vier, sollten Sie eine Entspannungstechnik lernen

Ergebnis _____

Selbsterfahrung und Training der persönlichen Stress-Kompetenz

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

a. entscheiden Sie, welche Situationen auf Sie zutreffen,

b. ergänzen Sie die aufgelisteten Stressoren um weitere persönlich relevante Situationen und

c. beurteilen Sie, wie unangenehm die jeweilige Stresssituation für Sie ist.

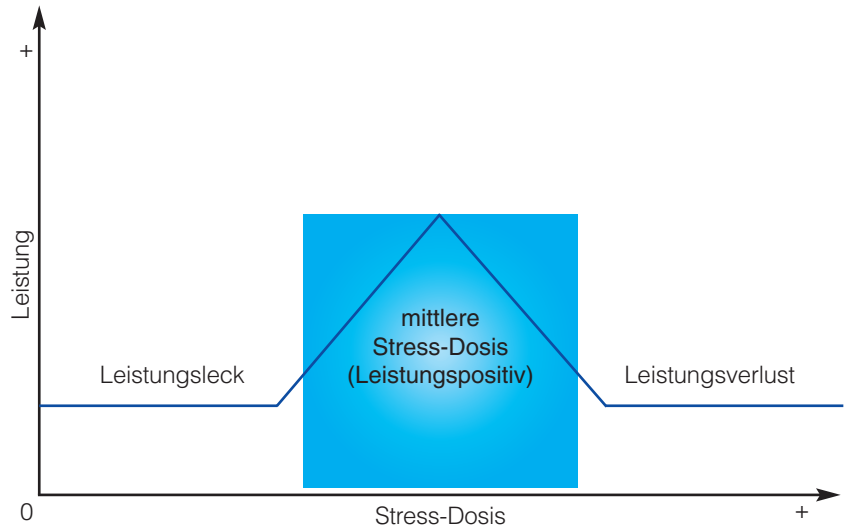
Auch dieser Fragebogen soll in erster Linie zum Nachdenken anregen! Am besten verwenden Sie den Fragebogen mehrfach, z.B. im Abstand von 2 – 3 Monaten und vergleichen damit Ihre persönliche Einschätzung belastender Situationen zu verschiedenen Zeitpunkten.

Gehen Sie die Liste durch. Prüfen Sie, wieweit die Aussagen auf Sie, Ihre Gewohnheiten und die Bedingungen, unter denen Sie leben, zutreffen. Entscheiden Sie, wie häufig die Situation bei Ihnen auftritt und wie unangenehm sie Ihnen ist. Setzen Sie ein Kreuz in die entsprechenden Kästchen und multiplizieren Sie beide Werte miteinander. Tragen Sie das Produkt in die Spalte 1 ein. Wenn Sie den Test wiederholen, verwenden Sie Spalte 2. Wird die Endsumme höher, sollten Sie langfristige Veränderungen (s. S. 14) anstreben.

Stress kann auch nutzen

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

Stress fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an. Solange wir uns in der Anpassungsphase befinden, kann Stress uns sogar zu Höchstleistungen bringen. Jede körperliche oder geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt ein gewisses Ausmaß an Stressenergie. Der Volksmund sagt ganz richtig: „Wer rastet, rostet.“ Spitzenleistungen sind ohne kontrollierten Stress kaum möglich: Der Athlet, der sich psychisch auf den Wettkampf eingestellt hat und seine Stressreaktionen genau kontrolliert,



setzt im richtigen Moment die bereitgestellte Energie zur Höchstleistung ein. Bekannte Schauspieler sagen: „Ich spiele am besten, wenn ich etwas Lampenfieber habe.“

Stress ist zunächst positiv, erst das Übermaß macht krank!

Die Probleme überforderter Kinder (Schulstress usw.) sehen ganz ähnlich aus.

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

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

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

Mark Twain beschreibt den stressbedingten Leistungsausfall (Black-out) treffend:

„Das Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Augenblick der Geburt bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten“.

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

Anzeichen für Unterforderung:

- man fühlt sich häufig unwohl,
- man ist gelangweilt und wenig motiviert,
- die Leistung ist schlecht,
- Leichtsinnsfehler treten auf,
- man läuft „untertourig“.

Im Bereich der mittleren Stressdosis:

- fühlt man sich wohl,
- machen Arbeit und Freizeit Spaß,
- treten nur wenige Stressreaktionen auf,
- fühlt man sich angespannt,
- zeigt man gute Arbeitsergebnisse.

Anzeichen für Überforderung:

- man fühlt sich überfordert,
- man zeigt zunehmende Stressreaktionen,
- man wird planlos oder resigniert,
- die Leistung wird immer schlechter,
- Fehler häufen sich,
- die Krankheitsanfälligkeit steigt.

Die Persönlichkeit

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

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

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

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

Wie kommt das?

Der Mensch entwickelt aus der persönlichen Veranlagung und den Lebenserfahrungen

- seine Einstellung
- seine Persönlichkeit
- seine Fertigkeit und Bewältigungsstrategien
- seine Belastbarkeit

und kommt so zur Bewertung der jeweiligen Situation. Stress ist daher oft selbst gemacht!

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

Beispiel: Der kleine Junge, der gerade erst Rad fahren gelernt hat,

wird völlig angstfrei und mit Begeisterung einen steilen Berg hinuntersausen. Er erkennt die Gefahr nicht und glaubt, der Situation gewachsen zu sein.

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

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

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

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

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

Einmal angenommen, alle Übenden in einem Bodybuilding-Institut wären unfreiwillig dort und würden gezwungen, drei Mal zehn Serien zu 20 kg zu stemmen. Vermutlich würden sie das als Qual empfinden. Als freiwilliges Fitness-Programm jedoch akzeptieren sie es und leiden viel weniger!

Aber auch das übersteigerte Bedürfnis zu kontrollieren kann zu Problemen führen. Man mischt sich überall ein, kann nichts laufen lassen, ist ständig aktiv und überfordert sich – und die Umwelt.

Frauen und Männer im Stress

Es gibt auch geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich Stresserleben und -verhalten. Männer haben häufiger als Frauen den Eindruck, eingeeignet zu sein und

eine Situation nicht im Griff zu haben. Typische Beispiele sind Verkehrsstress oder die Situation als Beifahrer im Auto. Männer entwickeln hier häufiger als Frauen ein Gefühl der Hilflosigkeit und geraten unter Stress. Während Frauen eher Stress in Diskussionen bei unterschiedlichen Auffassungen oder bei Konflikten haben, weil sie alles, was die Harmonie stört, als bedrohlich empfinden. Zusätzlich neigen viele Frauen dazu, sich selbst bei beruflichen und privaten Missgeschicken alle Schuld zu geben und mit sich zu hadern.

Diese Verhaltensweisen sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erlernt und deshalb durchaus veränderbar. Das Rollenverständnis als Mann oder Frau gerät ins Wanken. Das bringt für beide Geschlechter langfristig sicher viele Vorteile, wie zunehmende Freiheitsgrade und Selbstverwirklichungsmöglichkeiten, kurzfristig aber auch viel Stress: die Rolle des „neuen Mannes“ ist derzeit nur negativ definiert: er soll nicht zu weich, zu hart, zu dominant, zu nachgiebig usw. sein. Frauen zerreiben sich oft zwischen den Ansprüchen, eine erfolgreiche Karrierefrau, eine perfekte Hausfrau, eine liebevolle Mutter und eine attraktive Ehefrau zu sein. Oder aber sie sind mit sich selbst unzufrieden, weil sie „Nur-Hausfrauen“ oder arbeitende Mütter sind.

Das Typ-A-Verhaltensmuster

Herr D. macht Urlaub in einem südlichen Land. Während seine Familie badet, liest er eine deutsche Tageszeitung und ärgert sich über die schlechte Börse. Dann beobachtet er den nahe gelegenen Parkplatz. Er erkennt nach kurzer Zeit, dass die Parkplätze am Strand nicht optimal genutzt werden. Zunächst teilt er diese Tatsache aufgebracht seinen Liegestuhlnachbarn mit. Am 3. Tag hält es ihn nicht mehr am Strand, er springt auf und dirigiert schwitzend und mit hochrotem Kopf die Autofahrer und denkt dabei „Höchste Zeit, dass hier einer was tut, so kann das nicht weitergehen“.

Herr D. ist nur dann zufrieden, wenn er aktiv ist und Leistung erbringt. Er hat nur wenig Geduld mit sich und anderen. Das Leben an sich zu genießen, hat er nie gelernt. Dementsprechend treten körperliche Beschwerden (häufige

Kopfschmerzen) auf, die er selbst aber nicht in Zusammenhang mit seinem Lebensstil bringt.

Personen, die diesem Verhaltensmuster entsprechen, nennt man Typ-A-Menschen. Die Forschung bezeichnet damit eine Kombination von hohem Leistungsstreben, Konkurrenzdenken, Ungeduld, Perfektionismus, hohem Verantwortungsbewusstsein, Hektik, Aggressionsbereitschaft und starker Zielorientierung. Im Gegensatz dazu werden Menschen, die gelassener auf Stress reagieren, als Typ-B-Menschen bezeichnet.

Schon Wilhelm Busch beschreibt die Problematik auf seine Weise:

Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah
Zu dem Wohle der Gemeinde,
Er war tätig, er war da.
Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spritzenprobe
Ohne ihn da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
Keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
War er richtig auch dabei.

Da Menschen mit diesem Verhaltensmuster zunächst oft erfolgreich sind, bekommen sie laufend Anerkennung für ihre Leistung. Im zwischenmenschlichen Bereich produzieren sie jedoch durch ihre Kämpfernatur und ihre Ungeduld häufig Konflikte. Diese wiederum veranlassen den Betroffenen, ganz alleine zurechtzukommen, es den anderen zu zeigen . . .

Neueste Forschungsergebnisse beweisen einen engen Zusammenhang zwischen hohem Erfolgsstreben bei gleichzeitig intensiven Stressreaktionen und vegetativen Erkrankungen – z.B. Herz-/Kreislaufbeschwerden. Besonders kritisch ist es, wenn Situationen sich häufen, in denen einerseits ein hohes Ausmaß an Anstrengung und Leistung erforderlich und andererseits der Misserfolg sehr wahrscheinlich ist.

Diese Zusammenhänge wurden bei einigen Tausend Managern, Führungskräften und Polizeibeamten aus der Bundesrepublik Deutschland und der Schweiz nachgewiesen. Man verausgabt sich bis zum Schluss, aber der Leistungsdruck ist meist gering. Oft tritt er erst nach jahrelangem Raubbau, z.B. wenn der erste Herzinfarkt ein Signal setzt, auf.

Das Typ-A-Verhaltensmuster kann als erlerntes Verhalten durchaus verändert werden.

Für Typ-A-Menschen ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, doppelt so hoch wie für andere Menschen.

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

Die Belastbarkeit

Hohe Belastbarkeit bedeutet geringere Stressanfälligkeit.

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

Menschen, die sich nach Stressereignissen (z.B. am Arbeitsplatz) rasch wieder erholen und entspannen können, erkranken weniger häufig an Stressfolgen.

Bei geringer Belastbarkeit ist das Erregungsniveau allgemein erhöht, Stressschäden treten häufiger auf, der Organismus reagiert zu intensiv, zu lang andauernd und zu schnell. Man steht unter Hochspannung.

Überstress und Krankheit stehen in enger Beziehung zueinander. Seit den 70er Jahren wurden diese Zusammenhänge intensiv erforscht. Festgestellt wurde eine erhöhte Anfälligkeit für die verschiedensten Faktoren als Folge chronischer Überforderung.

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

Typische Signale für Überforderung sind:

- die Aktivierung tritt bereits bei geringer Stressdosis auf,
- die Aktivierung ist intensiver,
- Erholung erfolgt langsamer,

- Überforderungsreaktionen und Langzeitschäden treten auf.

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

Stressreaktionen

Die vier Ebenen der Stressreaktion

Reaktionen können in vier verschiedenen Bereichen beobachtet werden.

1. Die kognitive Ebene

Diese Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse.

2. Die emotionale Ebene

Hierher gehören alle Gefühle oder Befindlichkeiten.

3. Die vegetativ-hormonelle Ebene

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

4. Die muskuläre Ebene

Das sind die Reaktionen, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen, also jene, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen.

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

Ablauf der Stressreaktionen auf den vier Ebenen (Aktivierung)

Ziel ist – wie beim Urmenschen – die Aufrüstung des Organismus für eine plötzliche erhöhte Anforderung nach dem Grundmuster „Raufen oder Laufen“ („Alarmreaktion“). Automatisch verändert sich der

Gesamtzustand des Organismus, der Mensch reagiert als ganzheitliches System. Das bedeutet:

1. Kognitive Reaktionen

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

- Gedanken, wie:
„Pass auf!“,
„das schaffe ich nie“,
„auch das noch“,
„das geht schief“
- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel
- Denkblockaden
- Gedankenkreisel

2. Emotionale Reaktionen

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

- Angst
- Schreck
- Panik
- Nervosität
- Verunsicherung
- Gefühlsstau
- Ärger
- Wut
- Gereiztheit

3. Vegetativ-hormonelle Reaktionen

Es erfolgt eine vegetative und hormonelle Aktivierung. Der Sympathikus wird erregt, die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Cortisol werden ausgeschüttet. Dadurch wird z.B. der Atem schneller, Herz und Kreislauf

arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, Zucker- und Fettvorräte werden gelöst, Verbrennungsvorgänge beschleunigt, Schweißreaktionen treten auf. Durch das Hormon Hydrocortison sinkt die Immunabwehr des Körpers. Der Blutgerinnungsfaktor erhöht sich. Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität, ebenso sind die Sexualfunktionen vorübergehend eingeschränkt. Es können auch vagotone Folgeaktionen wie Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen auftreten. Weitere Reaktionen können sein:

- trockener Mund
- Kloß im Hals
- Herzklopfen/Herzstiche
- flaes Gefühl im Magen
- Schwitzen
- Erröten
- Kurzatmigkeit
- Tränen
- weiche Knie
- Adern treten hervor
- Engegefühl in der Brust

4. Muskuläre Reaktionen

Die gesamte Skelettmuskulatur ist vorgespannt, man ist „sprungbereit“, der Körper ist auf Flucht oder Angriff optimal eingestellt. Die eigenen Aktivierungsreaktionen können – wenn man sie frühzeitig erkennt – als Signale genutzt werden, um:

Stress im Anfangsstadium entgegenzuwirken (siehe kurzfristige Änderung S. 31),

individuelle Stressoren (bei sich selbst und bei anderen) zu diagnostizieren. Denn nur solche Situationen sind individuelle Stressoren, die kurz- oder langfristig Aktivierungsreaktionen auslösen. Muskuläre Reaktionen können sein:

- starre Mimik
- Fingertrommeln
- Zittern
- Zähneknirschen
- Fuß wippen

- Zucken
- Spannungskopfschmerz
- Rückenschmerzen
- Faustballen
- Stottern
- verzerrtes Gesicht
- nervöse Gestik

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

Rechtzeitiges Erkennen von Stresssignalen schützt vor Gefährdung durch Stress. Der Aufschaukelungsprozess

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

Anzeichen von Überforderung

Bei überdosiertem und lang andauerndem Stress verändern sich die Stressreaktionen: Es kommt zu Überforderungsreaktionen. Hierzu gehört auch das sogenannte „burn-out-Syndrom“, das Gefühl des Ausgebranntseins. Alles wird einem zu viel, man ist müde, verspannt und lustlos. Besonders hochengagierte Menschen, die zu lange Zeit ihren Job oder ihre Tätigkeit (z.B. als aufopferungsvolle Mutter) hochtourig fahren, erschöpfen sich auf diese Weise und finden keinen Spaß mehr in ihrer Arbeit und ihrem Leben.

1. Kognitive Überforderungsreaktionen

Dauerstress führt zur Einengung von Wahrnehmung und Informationsaufnahme (Scheuklappeneffekt). Auch Lern- und Gedächtnisleistungen nehmen messbar ab.

Dieser Zustand führt zu:

- Konzentrationsstörungen
- Tagträumen
- Gedächtnisstörungen
- Leistungsstörungen
- Scheuklappeneffekt: Rigidität
- Realitätsflucht
- Wahrnehmungsverschiebungen
- Albträumen

2. Emotionale Überforderungsreaktionen

Es entstehen bei Dauerstress unterschiedliche Zustände mit Gefühlen, die letztlich dem Grundmuster Aggression (bei Angriffstendenz) und Angst (bei Fluchtstendenz) oder Hilflosigkeit entsprechen. Im einzelnen finden sich Symptome wie:

- Aggressionsbereitschaft
- Angstgefühle
- Unsicherheit
- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit
- Gefühlsschwankungen
- Nervosität
- Gereiztheit
- Depressionen
- Apathie (Teilnahmslosigkeit)
- Hypochondrie (eingebildete Krankheiten)

3. Vegetativ-hormonelle Überforderungsreaktionen

Es erfolgt eine Erhöhung der Reaktionsbereitschaft in Richtung Erregung mit möglichen Folgeaktionen und psychosomatischen Beschwerden wie

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Herzrasen, Herzstolpern
- hoher (labiler) Blutdruck
- Erhöhung des Infarkttrisikos
- Gastritis
- Darm- und Magengeschwüre durch erhöhte Salzsäureproduktion des Magens
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen
- chronische Müdigkeit
- Anfälligkeit für Infektionen
- Verschiebung des Hormonhaushaltes
- Veränderung des Cholesterinspiegels
- Zyklusstörungen bei der Frau
- Verminderung der Samenproduktion beim Mann
- Sexuelle Funktionsstörungen (z.B. vorzeitiger Samenerguss)
- Hautveränderungen
- übermäßiges Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Atembeschwerden
- Migräne

Auch die oft diagnostizierte vegetative Dystonie gehört hierher. Es handelt sich dabei um eine Fehlregulation im vegetativen Nervensystem, die zu schwer abgrenzbaren Beschwerden führt, oft in ganz unterschiedlichen Organbereichen.

4. Muskuläre Überforderungsreaktionen

Ständige Anspannung verbraucht übermäßig viel Energie, man ermüdet vorzeitig. Chronische Verspannungen ganzer Körperpartien sind eine weitere unangenehme Folge.

Wenn Muskeln durch einseitige körperliche oder psychische Belastung ständig angespannt sind, werden die in ihnen liegenden Blutgefäße zusammengedrückt und damit die Blutzufuhr gedrosselt. Dadurch gelangen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe in die Muskeln und die Abfallprodukte Kohlensäure und Milchsäure werden nicht ausreichend abgeführt. Diese Abfallstoffe erzeugen Schmerzen. Im Lauf der Zeit verselbstständigen sich die Schmerzen und treten auch ohne direkten Auslöser auf. Auf diese Weise entsteht z.B. Spannungskopfschmerz. Meist wird Verspannung nicht rechtzeitig wahrgenommen, sondern erst beim Auftreten von Schmerzen (z.B. Spannungskopfschmerz als Folge von Verspannung der Nackenmuskulatur). Vorzeichen sind:

- allgemeine Verspanntheit
- leichte Ermüdbarkeit
- Krampfneigung
- Muskelzittern, Ticks
- Entspannungsunfähigkeit
- Rücken-, Kopfschmerzen

Wenn Sie bei sich einige der genannten Symptome beobachten, geraten Sie nicht in Panik, sondern betrachten Sie sie als Warnsignale und überdenken Sie Ihre Stressbelastung. Beobachten Sie außerdem die Art der Überforderungsreaktionen. Wir alle haben spezielle Schwachstellen, deshalb entwickelt auch der eine Herz-/Kreislaufstörungen, ein zweiter Magenschmerzen und ein dritter Gefühlsveränderungen bei Überbelastung.

Stressbewältigung

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

Mit Stress umgehen

Überlegen Sie zunächst, wie Sie bislang versuchten, mit Stress fertig zu werden bzw. Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Auch die Bewältigungsstrategien anderer Leute können interessante Tipps beinhalten. Hier einige Beispiele:

- kurze Pause einlegen
- joggen
- abreagieren durch Schreien
- verreisen
- über die Probleme reden
- Alkohol trinken
- eine schwierige Aufgabe gut vorplanen

Meine Stressbewältigungsstrategien:

Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden; Patentrezepte gibt es nicht. Optimale Stressbewältigung setzt deshalb ein umfangreiches und flexibles Repertoire an Bewältigungsstrategien voraus, das dann entsprechend der persönlichen

Zielvorstellungen individuell eingesetzt werden kann.

Die Wirksamkeit einer Bewältigungstechnik muss individuell und der Situation angepasst sein: Was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen (auch in einer ähnlichen Situation) gar nicht in Frage und was momentan eine geeignete Strategie ist, kann schon eine halbe Stunde später in einer anderen Situation unbrauchbar sein.

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

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

Langfristige Stressbewältigung und kurzfristige Erleichterung

Wenn man die Vielfalt der möglichen Stressbewältigungsstrategien genauer betrachtet, sieht man, dass es grundsätzlich zwei Wege gibt:

Einmal alle jene Methoden, mit denen die Ursachen von Stress verändert werden. Diese so genannte problemorientierte oder langfristige Stressbewältigung ändert entweder die Stresssituation oder den Menschen selbst. Man geht die Belastung direkt an und löst das Problem langfristig. Die Belastungssituation wird nicht nur erträglicher, sondern grundsätzlich verändert oder der Organismus stressresistenter gemacht.

Der Leitsatz der Anonymen Alkoholiker beschreibt das sehr gut: „Lieber Gott, gib mir alle Gelassenheit, die Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren (= langfristige Veränderung der Persönlichkeit); den Mut, jene zu ändern, die ich ändern kann (= Stressorenbewältigung), und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.“

Es ist angebracht, eine langfristige Bewältigungstechnik anzuwenden, wenn

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

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

Man wendet Methoden der kurzfristigen Erleichterung an, wenn

- man die Ursache einer Belastung (momentan) nicht verändern kann (will),

- man sich in einer Stresssituation befindet und einen kühlen Kopf behalten will,
- man bemerkt, dass die eigene Erregung zu hoch ist und man sie deshalb senken möchte.

Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Bei den folgenden Punkten kann man zur effektiven Stressbewältigung ansetzen:

1. bei den Stressoren „die Umwelt verändern“

Man kann die Summe der Stressoren (Stressdosis) verringern, indem man einige davon

- ausschaltet
- reduziert
- vermeidet

2. beim Menschen selbst „sich selbst verändern“

Man kann sich selbst durch langfristige Stressbewältigungsmethoden verändern und dadurch stressstabiler werden, indem man

- die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht,
- positives Verhalten (Fertigkeiten) aufbaut,
- die Bewertung der Stresssituation verändert

3. bei der Stresssituation „die Erregung drosseln“

Selbst dann, wenn weder der Stressor noch die Persönlichkeit beeinflusst werden können, gibt es durch die Techniken der kurzfristigen Erleichterung Wege, die Stressreaktion so zu beeinflussen, dass man

- die Erregungsspitzen kappt,
- Aufschaukelung verhindert.

Weniger Belastung

Stressoren bewältigen heißt, langfristig individuelle stressauslösende Bedingungen verändern, z.B. Probleme lösen, ungerechtfertigte Kritik zurückweisen, Gespräche mit Konfliktpartnern führen, Arbeiten delegieren usw.

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

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

- ganz auszuschalten, z.B. die Telefonklingel abstellen,
- zu entschärfen, z.B. ein zu lautes Radio leiser stellen,
- zu vermeiden, z.B. zu einem anderen Zeitpunkt vom Arbeitsplatz nach Hause fahren, um Stau auszuweichen.

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

Die systematische Problemlösung

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

Bei reiflicher Überlegung in entspannter Situation gelingt es oft

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

Voraussetzung einer Problemlösung ist zunächst einmal, dass Probleme als ganz normale Bestandteile des Lebens gesehen werden.

1. Beschreibung des Problems

Im ersten Schritt wird das Problem möglichst genau definiert: die Entstehung, die angestrebten Ziele, die im Wege stehenden Hindernisse, die mögliche Hilfestellung durch die Umwelt und die sich ergebenden Folgen des Problems. Wenn das eigentliche Problem noch nicht klar erkennbar ist, hilft eine Beobachtungsphase. Oft ist es auch sinnvoll, es zu untergliedern und sich den Detailproblemen nacheinander zuzuwenden. Wenn das stresserzeugende Ereignis in seine kleinen Bestandteile aufgelöst ist, wird man viel leichter damit fertig.

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

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

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

3. Bewertung und Auswahl einer Lösung

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

4. Handlungsplan

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

5. Umsetzung

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

6. Überprüfung des Erfolgs

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

Praktische Anwendung

Hier ist die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren:

1. Beschreibung des Problems

Mögliche Suchfragen:

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

Eigene Fragen:

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

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

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

3. Bewertung und Auswahl einer Lösung

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

4. Handlungsplan

Entwickeln Sie einen konkreten (vorläufigen) Handlungsplan

Handlungen und deren Reihenfolge

Zeit

Ort

5. + 6. Umsetzung und Erfolgskontrolle

Erproben Sie Ihren Handlungsplan und kontrollieren Sie seine Wirksamkeit.

Führen Sie evtl. eine Fehleranalyse durch

Konsequenzen des Handlungsplans:

- evtl. neue Lösungen suchen
- evtl. Problem neu definieren
- evtl. andere um Tipps bitten

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Zeitmanagement

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

Ihren persönlichen Zeitfressern kommen Sie am besten auf die Spur, wenn Sie zunächst einige Tage (noch besser 2 – 3 Wochen) beobachten, womit Sie Ihre Zeit verbringen, wie wichtig das tatsächlich ist und welche Störungen Sie von Ihrer Arbeit abhalten.

Häufige Gründe für Zeitverschwendung

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

Andere Gründe:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten

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

Zeit gewinnen und ökonomisch arbeiten heißt:

1. Zeitbewusstsein entwickeln,
2. nie mehrere Ziele gleichzeitig zu erreichen suchen,
3. Rangordnung für die anliegenden Arbeiten schaffen,
4. positive Selbst- und Fremdkontrolle schaffen.

Das bedeutet im einzelnen:

- morgens richtig anfangen,
- Unerledigtes sichtbar machen,
- den eigenen Arbeitsplatz sinnvoll organisieren,
- Tagespläne und Wochenpläne aufstellen,
- mit Checklisten arbeiten,
- mit Soll- und Kann-Vorsätzen arbeiten,
- wissenschaftliche Erkenntnisse nutzen,
- Arbeit weitergeben,
- erfolgreich mit anderen arbeiten,
- systematische Problemlösung betreiben,
- systematische Fehleranalyse anwenden,
- gute Arbeit anerkennen,

- den eigenen Arbeitsrhythmus kennen und nutzen,
- abends richtig aufhören,
- nicht ablenken lassen,
- Wichtiges festhalten (Notizblöcke),
- Wichtiges/Unwichtiges gewichten,
- mit der eigenen Energie haushalten,
- delegieren,
- Ordnung halten.

Persönliche Vorgaben:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Entspannung

Es gibt viele unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung, z.B. Musik hören, Lesen, Spazieren gehen, Baden, Träumen, sich Gehenlassen, ein Wochenende verträdeln usw.

Zusätzlich haben alle Aktivitäten, die zu Zufriedenheitserlebnissen führen, einen entspannenden Effekt. Das sind so genannte passive Methoden.

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

Wirkung

Alle systematischen Entspannungsübungen führen

- zu einer Senkung des Erregungsniveaus,
- zu einer Erhöhung der Belastbarkeit,

- zum Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden (wie Spannungskopfschmerz, Herz, Kreislaufstörungen).

Sie können auf verschiedene Weise eingesetzt werden:

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

Systematische Entspannungsmethoden sind u.a. muskuläre Entspannung, Autogenes Training, Atemtechniken und Vorstellungsbildungen.

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

Vorbereitung für die Entspannung

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

Übungsort: Möglichst ruhig, nicht zu kühl, Störungen weitgehend ausschalten (Telefon usw.). Anfangs empfiehlt es sich, immer am gleichen Ort zu üben.

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

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

Kleidung: Bequem und locker, störendes Zubehör (Schmuck, Brille) entfernen, enge Gürtel bzw. Bund lösen, Hemdkragen und Krautwatte lockern.

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

Muskuläre Entspannung

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

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

Nacheinander werden folgende Muskelpartien zunächst ange- und dann wieder entspannt:

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

Edmund Jacobson (1934) setzte zuerst diese Methode der „systematischen progressiven Muskelentspannung“ zu Therapie Zwecken ein.

Methode und Wirkung

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

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

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

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

Entspannung ist eine Fertigkeit wie viele andere. Fertigkeiten (z.B. Skifahren) erlernt man durch regelmäßiges Training. Am besten lernt man diese Entspannungstechnik unter qualifizierter Anleitung in einer Gruppe.

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

Körperliche Wirkung

Während der Anspannungsphase wird das Blut aus den zahlreichen Blutgefäßen des Muskels gepresst. Bei der Entspannung erweitern sich die Gefäße durch die parasympath-

sche Wirkung stärker als vor der Anspannung und füllen sich wieder mit Blut. Durch diesen Pumpvorgang und die Erweiterung der Blutgefäße fließt mehr Blut und es fließt schneller. Wenn das Blut in Arme und Beine strömt, wird das oft als Schwere wahrgenommen.

Das in den erweiterten Gefäßen benötigte Blut kommt mit 37 Grad aus dem Körperinneren, gelangt schnell in die gelockerten Muskeln und führt meist zu Wärmegefühlen.

Diese Entspannungseffekte werden häufig auch als Kribbeln oder Fließen beschrieben.

Abschluss der Entspannung

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

Gedankliche Entspannung

(Selbstanleitung)

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

Gehen Sie jetzt als erstes in die rechte Hand. Lassen Sie die Fingerspitzen ganz entspannt und schwer auf die Unterlagen sinken: den Daumen, den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger ganz schwer und entspannt werden lassen.

Lassen Sie dann auch die Handinnenfläche ganz schwer und entspannt werden. Beziehen Sie jetzt auch die linke Hand mit ein. Lassen Sie die Fingerspitzen ganz entspannt und schwer auf die Unterlagen sinken: den Daumen, den Zeigefinger, den Mittelfinger, den Ringfinger und den kleinen Finger ganz schwer und entspannt werden lassen.

Lassen Sie dann auch die Handinnenfläche ganz schwer und entspannt werden. Beide Hände liegen jetzt locker und schwer und entspannt auf der Unterlage.

Konzentrieren Sie sich nun auf beide Unterarme.

Lassen Sie die Unterarme schwer und entspannt nach unten sinken. Gehen Sie dann weiter in die Oberarme.

Lassen Sie auch diese locker und schwer auf die Unterlage sinken.

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

Gehen Sie jetzt weiter in die Rückenmuskulatur.

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

Gehen Sie weiter in die Brustmuskeln.

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

Gehen Sie weiter in die Oberschenkelmuskulatur.

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

Gehen Sie zuletzt weiter in die Füße. Lassen Sie die Füße ganz locker und entspannt werden, bis hin zu den Zehen.

Registrieren Sie, wie jetzt der ganze Körper angenehm schwer und entspannt ist, und genießen Sie diesen Zustand.

(Dauer der gedanklichen Entspannung ca. 5 Minuten)

Spannungs-/Entspannungs-Training

(Selbstanleitung)

Legen (setzen) Sie sich bequem auf Ihre Unterlage (Ihren Stuhl). Korrigieren Sie Ihre Lage, bis Sie bequem und druckfrei liegen (sitzen) und nichts an Ihrer Lage Sie stört. Ihre Arme sind leicht abgewinkelt, die Handgelenke liegen locker auf, Ihre Beine sind bequem ausgestreckt, die Füße fallen von allein leicht nach außen. Nun schließen Sie die Augen und versuchen Sie, an nichts zu denken. Denken Sie an nichts Bestimmtes. Lassen Sie Ihre Gedanken einfach kreisen. Genießen Sie die Vorstellung, dass Sie im Augenblick nichts berühren oder behelligen kann. Es gibt nichts zu tun. Sie können sich völlig dem wohligen Gefühl der Entspannung hingeben.

Konzentrieren Sie sich auf jeden Muskel Ihres Körpers, versuchen Sie jeden Muskel zu erfühlen und ihn schon – so gut es geht – zu entspannen. Geben Sie sich ganz der Ruhe und Entspannung hin.

(Dauer ca. 30 Minuten).

Erster Übungsabschnitt:

Entspannung der Arme

S = Spannung

E = Entspannung

S Nachdem Sie sich entspannt haben, ballen Sie die rechte Faust, ballen sie fester und fester und beobachten Sie die Spannung. Halten Sie die Faust geballt und fühlen Sie die restliche Spannung in der rechten Faust, in der Hand, im Unterarm...

E Und nun entspannen Sie. Lassen Sie die Finger der rechten Hand locker werden und beobachten Sie den unterschiedlichen Eindruck... Lassen Sie sich völlig gehen und versuchen Sie, sich am ganzen Körper zu entspannen.

S Noch einmal: Die rechte Faust ganz fest halten... sie gespannt halten und die Spannung wieder beobachten...

E Nun lassen Sie los, entspannen Sie sich; Ihre Finger strecken sich wieder und Sie merken den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt.

S Nun machen Sie das Gleiche mit der linken Faust. Ballen Sie die linke Faust, während der Körper sich entspannt; ... ballen Sie die Faust fester und fühlen Sie die Spannung...

E Und entspannen Sie. Genießen Sie den Unterschied...

S Wiederholen Sie es noch einmal: Spannen Sie die linke Faust ganz stark...

E Entspannen Sie und fühlen Sie den Unterschied. Überlassen Sie sich einige Zeit dieser Entspannung...

S Ballen Sie jetzt beide Fäuste fester und fester, beide Fäuste ganz fest halten, die Unterarme ganz entspannt, ... beobachten Sie Ihre Empfindungen...

E Und nun entspannen Sie; strecken Sie die Finger und fühlen Sie die Entspannung. Fahren Sie fort, die Hände und Unterarme zu entspannen, entspannen Sie immer mehr ... Ihre Hände sind jetzt warm und schwer. Wenn Sie sich ganz auf die Fingerspitzen Ihrer rechten Hand konzentrieren, werden Sie dort ganz leicht Ihren Puls pochen fühlen können.

S Nun beugen Sie beide Ellenbogen und spannen Sie den Bizeps. Fester und fester spannen und die Spannungsgefühle beobachten...

E Und die Arme wieder strecken, entspannen und auf den Unterschied achten. Nun breitet sich die Entspannung aus...

S Noch einmal: Spannen Sie den Bizeps; die Spannung festhalten und genau beobachten...

E Nun strecken Sie die Arme aus und entspannen Sie; entspannen Sie so gut Sie können... Achten Sie jedes Mal genau auf Ihre Empfindung, einmal, wenn Sie anspannen und dann, wenn Sie entspannen.

S Nun strecken Sie die Arme aus, drücken Sie so fest auf die Unterlage, dass Sie eine große Spannung in den Trizepsmuskeln an der Rückseite der Oberarme spüren; strecken Sie die Arme und fühlen

Sie die Spannung...

E Und wieder entspannen. Arme wieder bequem hinlegen. Lassen Sie die Entspannung sich weiter ausbreiten. Die Arme fühlen sich angenehm schwer an, während Sie entspannen...

S Noch einmal die Arme strecken und auf die Unterlage drücken, so dass Sie die Spannung in den Trizepsmuskeln fühlen; drücken Sie ganz fest. Fühlen Sie die Spannung...

E Und entspannen Sie. Nun konzentrieren Sie sich auf reine Entspannung in den Armen ohne jegliche Spannung. Legen Sie die Arme ganz bequem hin und entspannen Sie sie weiter und weiter, weiter und weiter. Selbst wenn Sie glauben, Ihre Arme seien nun völlig entspannt, versuchen Sie noch ein wenig weiter zu gehen; versuchen Sie, ein immer tieferes Gefühl der Entspannung zu erreichen.

Zweiter Übungsabschnitt:

Entspannen des Gesichts mit Nacken, Schultern und oberem Rücken

S Runzeln Sie nun die Stirn; ziehen Sie die Stirnmuskeln fest nach oben, so dass horizontal auf der Stirn Falten entstehen. Halten Sie diese Spannung...

E Und nun entspannen Sie die Stirn und lassen Sie sie locker und glatt werden. Beobachten Sie, wie die Stirnhaut immer lockerer wird, je mehr Sie sich entspannen. Die gesamte Kopfhaut wird locker und entspannt...

S Nun ziehen Sie die Augenbrauen zusammen und beobachten Sie die Spannung. Eine senkrechte Falte bildet sich zwischen den Augen und der Stirn...

E Beenden Sie die Anspannung wieder. Lassen Sie die Stirnhaut wieder ganz locker...

S Nun kneifen Sie die Augen zusammen, fester und fester... Fühlen Sie die Spannung...

E Und entspannen Sie die Augenpartie. Halten Sie die Augen ruhig und bequem geschlossen und beobachten Sie die Entspannung...

S Konzentrieren Sie sich nun auf die Augen selbst. Rollen Sie jetzt Ihre Augen bei geschlossenen Lidern nach oben, so, als wollten Sie ganz

nach oben schauen und halten Sie die Augen eine Weile so; jetzt drehen Sie die Augen nach links und anschließend nach rechts.

E Und nun lassen Sie die Augen wieder vollkommen locker in ihre Normallage zurückgleiten. Keiner der Augenmuskeln ist mehr gespannt. Fühlen Sie, wie ruhig und entspannt jetzt auch die Augen selbst werden.

S Nun beißen Sie die Zähne fest aufeinander und spannen Sie die Kiefermuskeln; beobachten Sie die Spannung in der Kiefermuskulatur...

E Entspannen Sie jetzt die Kiefermuskeln. Lassen Sie dabei die Lippen leicht offen ... Genießen Sie die Entspannung...

S Nun pressen Sie die Zunge fest gegen den Gaumen. Beobachten Sie die Spannung...

E Lassen Sie die Zunge wieder locker und entspannt werden...

S Nun spitzen Sie die Lippen, pressen Sie die Lippen fester und fester zusammen...

E Entspannen Sie die Lippen. Beobachten Sie wieder den Unterschied zwischen Spannung und Entspannung. Beobachten Sie die Entspannung im ganzen Gesicht, an der Stirn, der Kopfhaut, den Augen, der Kiefermuskulatur, an den Lippen, Zunge, Hals. Die Entspannung breitet sich immer weiter aus...

S Nun beobachten Sie die Nackenmuskulatur. Drücken Sie den Kopf so fest wie möglich zurück und beobachten Sie die Spannung im Nacken; rollen Sie den Kopf auf die rechte Seite und beobachten Sie, wie die Spannung wechselt; nun rollen Sie den Kopf zur linken Seite.

E Und entspannen Sie den Nacken. Legen Sie den Kopf wieder bequem hin...

S Richten Sie den Kopf auf und beugen Sie ihn nach vorne, pressen Sie das Kinn fest gegen die Brust.

E Nun legen Sie den Kopf wieder bequem hin und beobachten Sie die Entspannung. Lassen Sie die Entspannung sich weiter ausbreiten...

S Jetzt ziehen Sie die Schultern hoch, ganz hoch. Halten Sie die Spannung...

E Lassen Sie die Schultern wieder fallen und beobachten Sie die Entspannung. Nacken und Schultern entspannen sich...

S Ziehen Sie die Schultern noch einmal hoch, ganz fest und drehen Sie sie so nach vorne und zurück. Beobachten Sie die Spannung in den Schultern und im oberen Rücken.

E Lassen Sie die Schultern wieder fallen und entspannen Sie sich. Lassen Sie sich die Entspannung in den Schultern tief ausbreiten, bis in die Rückenmuskeln. Entspannen Sie Nacken und Hals, Kiefermuskeln und die gesamte Gesichtspartie und beobachten Sie, wie eine große Entspannung sich ausbreitet und tiefer wird ... tiefer ... immer tiefer.

Dritter Übungsabschnitt:

Entspannung der Brust, des Bauches und des unteren Rückens

E Entspannen Sie den Körper, so gut es geht. Beobachten Sie das angenehme Gefühl der Schwere, das mit der Entspannung einher geht. Atmen Sie leicht und frei ein und aus. Beobachten Sie, wie die Entspannung mit dem Ausatmen zunimmt... während Sie ausatmen, fühlen Sie die Entspannung...

S Nun atmen Sie fest ein und füllen die Lungen; holen Sie tief Luft und halten Sie den Atem an. Beobachten Sie die Spannung...

E Atmen Sie wieder aus, lassen Sie den Brustkorb locker werden und lassen Sie die Luft von selbst ausströmen. Entspannen Sie sich weiter und atmen Sie frei und ruhig. Beobachten Sie die Entspannung und genießen Sie sie.

S Während der restliche Körper so entspannt wie möglich ist, füllen Sie noch einmal die Lungen voll mit Luft. Holen Sie tief Luft und halten Sie den Atem wieder an...

E Atmen Sie jetzt langsam aus und beobachten Sie die Erleichterung. Nun atmen Sie wieder normal. Entspannen Sie die Brust und lassen Sie die Entspannung sich ausbreiten über Rücken, Schultern, Nacken und Arme. Einfach loslassen und die Entspannung genießen...

S Nun beobachten Sie die Bauchmuskeln. Machen Sie sie ganz hart, indem Sie die Beine

durchgestreckt anheben und gleichzeitig den Bauch nach außen drücken...

E Und entspannen Sie. Lassen Sie die Muskeln locker werden und beobachten Sie den Unterschied...

S Noch einmal: Heben Sie die Beine und spannen Sie die Bauchmuskeln. Spannung festhalten und beobachten...

E Und entspannen. Beobachten Sie das allgemeine Wohlbefinden, das mit der Entspannung des Bauches einher geht.

S Nun ziehen Sie den Bauch ein, spannen Sie die Muskeln fest und erleben Sie die Spannung...

E Nun wieder entspannen. Lassen Sie den Bauch wieder los. Atmen Sie normal und leicht und spüren Sie dabei das angenehme Gefühl, das über die Brust und den Bauch läuft...

S Nun ziehen Sie den Bauch wieder ein und halten Sie die Spannung fest... Nun drücken Sie den Bauch wieder nach außen; halten Sie die Spannung fest... Ziehen Sie den Bauch noch einmal ein und fühlen Sie die Spannung...

E Und entspannen Sie die Bauchmuskeln völlig. Die Spannung verschwindet und die Entspannung wird immer tiefer. Jedes Mal wenn Sie ausatmen, beobachten Sie die rhythmische Entspannung in den Lungen und im Bauch. Beobachten Sie dabei, wie Brust und Bauch mehr und mehr entspannt sind... Versuchen Sie alle Spannungen in Ihrem Körper zu lockern...

S Nun konzentrieren Sie sich auf den unteren Rücken. Wölben Sie den Rücken. Heben Sie das Gesäß von der Unterlage und fühlen Sie die Spannung entlang der Wirbelsäule...

E Und legen Sie sich wieder bequem zurück und entspannen Sie Ihr Kreuz...

S Nun heben Sie wieder Ihren Rücken und beobachten Sie dabei die Spannung. Versuchen Sie, den übrigen Körper so entspannt wie möglich zu halten. Versuchen Sie, die Spannung nur auf den unteren Teil des Rückens zu konzentrieren...

E Entspannen Sie sich wieder, entspannen Sie immer mehr. Entspannen Sie das Kreuz... entspannen

Sie den unteren Rücken... entspannen Sie den oberen Rücken, lassen Sie die Entspannung übergehen auf den Bauch, auf Brust, Schultern, Arme, Gesicht. Diese Körperteile werden immer mehr entspannt, mehr und mehr, die Entspannung wird größer und tiefer...

Vierter Übungsabschnitt:

Entspannung der Hüften, Schenkel und Waden – Danach: Vollkommene Körperentspannung

S Nun spannen Sie das Gesäß und die Oberschenkel und spüren Sie die Spannung in den Schenkeln. Drücken Sie die Fersen so fest wie möglich herunter...

E Entspannen Sie und beobachten Sie den Unterschied...

S Spannen Sie Gesäß und Muskeln der Schenkel noch einmal. Halten Sie die Spannung fest...

E Entspannen Sie Hüften und Beinmuskeln. Lassen Sie die Entspannung sich von selbst ausbreiten...

S Pressen Sie nun Füße und Zehen nach unten, weg vom Gesicht, so dass die Wadenmuskeln gespannt sind. Beobachten Sie diese Spannung...

E Nun entspannen Sie Füße und Waden...

S Beugen Sie diesmal die Füße in Richtung auf das Gesicht, so dass Sie am Schienbein Spannung verspüren. Bringen Sie die Zehen möglichst weit nach oben.

E Nun entspannen Sie weiter. Bleiben Sie für einige Zeit entspannt... Entspannen Sie sich weiter und weiter, über den ganzen Körper. Entspannen Sie Füße, Knöchel, Waden und Schienbeine, Knie, Beinmuskeln, Gesäß und Hüften. Beobachten Sie die Schwere des Unterkörpers, während Sie sich weiter entspannen.

Nun dehnen Sie die Entspannung auf den Bauch aus, ... auf die Taille und das Kreuz. Lassen Sie sich mehr und mehr gehen. Fühlen Sie die Entspannung. Sie breitet sich immer weiter aus, über den oberen Rücken, Brust, Schultern und Arme, ganz bis in die Fingerspitzen. Entspannen Sie sich immer tiefer. Versichern Sie sich, dass im Hals keine Spannung mehr ist; entspannen Sie den Nacken, die Kiefermuskeln und

die gesamte Gesichtsmuskulatur. Lassen Sie für einige Zeit den Körper so entspannt... Entspannen Sie sich. Behalten Sie die Augen geschlossen, so dass Sie von den Gegenständen und Bewegungen Ihrer Umgebung nicht gestört werden und so jegliche Spannung von sich fernhalten, atmen Sie tief und spüren Sie, wie Sie schwerer werden, atmen Sie flach ein und dann ganz langsam aus... Fühlen Sie, wie schwer und entspannt Sie geworden sind.

In dem Stadium völliger Entspannung fühlen Sie sich unwillig, auch nur einen Muskel Ihres Körpers zu bewegen. Denken Sie an die große Mühe, die es bereiten würde, wenn Sie den rechten Arm heben wollten. Während Sie über das Heben des rechten Arms nachdenken, beobachten Sie, ob sich irgendeine Spannung in die Schultern oder den Arm eingeschlichen hat...

Entschließen Sie sich, den Arm nicht zu heben, sondern bleiben Sie weiter entspannt. Beobachten Sie die Ruhe und das Verschwinden jeglicher Spannung...

Zurücknahme

Zählen Sie bei geschlossenen Augen langsam bis Fünf. Dabei nehmen Sie die Entspannung zurück, indem Sie:

1. Beide Arme schnell in den Ellbogen einwinkeln und sie kurz anspannen.
2. Tief einatmen.
3. Die Augen öffnen.
Sie sind dann wieder hellwach.

Falls diese Art der Zurücknahme noch nicht ausreicht, um Sie wieder ausreichend zu aktivieren, dann räkeln und dehnen Sie sich, heben dann die Beine über den Kopf und „fahren Rad“.

Kurzentspannung der Gesamtmuskulatur

Wenn man nach einigen Übungswochen die Langform der Entspannung erlernt hat, kann man den Effekt auch durch eine kurze Übung erreichen.

Dabei wird zunächst der ganze Körper auf einmal angespannt und anschließend werden in der Ruhelage die einzelnen Muskelabschnitte in der erlernten Reihenfolge entspannt.

Autogenes Training

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

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

Die intensive Vorstellung einer Zitrone erzeugt zitronensauren Geschmack auf der Zunge und die Speicheldrüsen treten in Aktion: Das Wasser läuft einem im Mund zusammen.

Bei engagiertem Betrachten eines Filmes oder Lesen eines Buches weint man oft aus Mitgefühl, verfolgt mit Herzklopfen den spannenden Krimi, ist über den Ausgang einer Geschichte erfreut oder enttäuscht.

Intensive Vorstellungen lösen Gefühle und gleichzeitig vegetative Funktionen wie z.B. Speichel- und Tränenfluss und Herzklopfen aus.

Das von Professor Schultz entwickelte Autogene Training (AT) setzt primär auf der vegetativen Verhaltensebene an. Durch AT ändert sich das vegetative Nervensystem in Richtung einer entspannten Reaktionsgrundlage. Die Belastbarkeit wird erhöht und bereits bestehende Anspannungs- und Erregungszustände werden reduziert. Der Organismus legt sich eine „Schutzschicht gegen Stress“ zu. Denn: Je belastbarer, desto weniger erregungsbereit ist der Organismus und desto weniger Forderungssituationen werden zu Stress. Autogene Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung muskulärer Entspannung.

Wie man selbst Schlafstörungen ausschalten kann

Hier finden Sie einige Tipps für Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

1. Widmen Sie gelegentlich auftretenden Schlafstörungen nicht zu viel Aufmerksamkeit, sonst geht die unbefangene Einstellung zum Schlaf verloren. Geben Sie sich dem Schlaf passiv hin und versuchen Sie nicht, aktiv einzuschlafen.
2. Trainieren Sie regelmäßig tagsüber muskuläre Entspannung oder Autogenes Training (AT). Allerdings nicht mit der Absicht, heute sicher einschlafen zu können. Wer unbedingt schlafen will, bleibt wach, weil Stress aktiviert.
3. Bewegen Sie sich tagsüber möglichst viel (an der frischen Luft).
4. Nehmen Sie frühzeitig eine leichte Abendmahlzeit zu sich, trinken Sie ab 15.00 Uhr keinen Kaffee oder schwarzen Tee mehr.
5. Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie aufhören zu arbeiten oder sich mit Problemen auseinander zu setzen (auch gedanklich). Schalten Sie dann ganz bewusst auf Freizeit um. Auch wenn diese Freizeit im Notfall nur 1/2 Stunde dauert.
6. Wenn dennoch Gedanken an Probleme auftreten, geben Sie sich ein inneres „Stopp“ und sagen Sie – wenn möglich – laut zu sich „Morgen ist auch noch ein Tag“ oder eine andere derartige positive Selbstinstruktion.
7. Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie sich müde fühlen und nicht weil es 23.00 Uhr ist. Es sei denn, Erwartungsangst vor dem nächsten Tag hält Sie überwach, dann sollten Sie dennoch zu Bett gehen.
8. Überzeugen Sie sich vorher kurz, dass der Wecker gestellt und alles für den nächsten Tag gerichtet ist.
9. Lüften Sie das Schlafzimmer.
10. Machen Sie das Licht aus, legen Sie sich ins Bett, schließen Sie die Augen.
11. Wenn Sie nicht gleich einschlafen, machen Sie eine Entspannungsübung – durch die Bewußtseinseintrübung, durch die Lenkung der Aufmerksamkeit von etwaigem Grübeln auf das Training und durch die Entspannung steigt die Einschlafwahrscheinlichkeit. Genießen Sie den durch das AT erzeugten

Zustand, geben Sie sich angenehmen, beruhigenden Vorstellungen hin (dahin ziehende Wolken etc.). Durch diese Umschaltung auf Ruhe verschwindet das Lauern auf das Einschlafen.

12. Wenn Ihre Einschlafstörungen selten auftreten oder Sie Durchschlafschwierigkeiten haben, können Sie abends im Bett mit Entspannung die Ein- und Durchschlafformel kombinieren – z.B. Schlaf wird kommen, früher oder später – Ich schlafe ruhig und fest. Bei dieser Formel wird die passive Einstellung zum Schlaf berücksichtigt. Man zwingt den Schlaf nicht herbei.

13. Ist Ihre innere Uhr so groß, dass Sie auch auf diese Weise nicht einschlafen, stehen Sie auf. Werfen Sie sich nicht hellwach im Bett hin und her. Gehen Sie in einen anderen Raum und lenken Sie sich ab (z.B. lesen) – solange Sie sich nicht müde fühlen. (Auch wenn Sie am nächsten Morgen früh aufstehen müssen). Auf diese Weise wird

a) das Bett nicht mit unangenehmen Empfindungen assoziiert,

b) durch Ablenkung der Aufschaukelungsprozess von Erwartungsangst und Schlaflosigkeit unterbrochen.

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

Wichtig:

Nicht jeder Mensch braucht 7 – 8 Stunden Schlaf. Zwingen Sie Ihrem Körper nicht mehr Schlaf auf, als er braucht!

Sagen Sie nie beim Zubettgehen: „Sicher kann ich wieder nicht schlafen, ich fühle mich so wach.“ Damit fordern Sie den Prozess der Schlafstörung durch sich-selbst-erfüllende Prophezeiungen heraus.

Atemtechniken

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

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

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

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

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

Richtiges Atmen kann durch regelmäßige und einfache Übungen erlernt werden.

Allgemeines zu den Atemtechniken

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

Für alle Übungen gilt folgendes:

- Raum vorher gut lüften,
- lockere, nicht einengende Kleidung tragen,
- anfangs Rückenlage mit leicht angewinkelten Knien,
- vor Beginn der Übungen muskulär lockern und entspannen.

Atmung mit Wortwiederholung

Wirkung:

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

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

Einatmen

Atmen Sie durch die Nase ein.

Ausatmen

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

Wichtig:

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

Dreistufige Atmung

Wirkung:

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

Wiederholen Sie jede der nachfolgenden Übungen 5 – 10 mal.

1. Stufe: Schlüsselbeinatmung

Einatmen

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

Ausatmen

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

2. Stufe: Brustatmung

Einatmen

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

Ausatmen

Beim Ausatmen nähern sich dann die Fingerspitzen wieder einander.

3. Stufe: Bauchatmung

Einatmen

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

Ausatmen

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

Nach innen geschaute Bilder

Wirkung: Verbesserung der Vorstellungskraft/ Konzentrationssteigerung

Hier zwei Übungsbeispiele:

Übung 1: Am Strand

Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie sich. Schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich vor: Sie sind an einem ruhigen, einsamen Strand.

Es ist ein warmer sonniger Tag und Sie spazieren am Strand entlang... Sie spüren den warmen Sand zwischen Ihren Zehen... Sie fühlen die angenehm warme Sonne auf Ihrer Haut... Sie atmen die frische, salzhaltige Seeluft ein... Sie betrachten den Himmel, die Wolken... Sie gehen zum Wasser und waten darin. Fühlen Sie das angenehm kühle Wasser..., die leichte Brise auf Ihrer Haut...! Hören Sie, wie sich die Wellen am Strand brechen... Setzen Sie sich auf einen Fels und schauen Sie auf das Meer hinaus... Sehen Sie, wie das Licht auf den Wellen tanzt, hören Sie das Rauschen und spüren Sie das ruhige entspannte Gefühl, das dieser Anblick in Ihnen auslöst.

Übung 2: Der Zufluchtsort

Entspannen Sie sich. Stellen Sie sich irgendeinen Ort vor, an dem Sie sich zufrieden und geborgen fühlen, z.B. ein Zimmer, eine Landschaft, irgendeinen Ort, an den Sie gehen könnten, wenn Sie Frieden und ein Gefühl der Sicherheit haben möchten.

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

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

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

Andere Möglichkeiten zur Erhöhung der Belastbarkeit:

Sport und Fitnessstraining

„No sports“ war Winston Churchills Antwort auf die Frage nach dem Geheimnis seines hohen Alters. Auf der anderen Seite zeigt die Behauptung „Mens sana in corpore sano“, frei übersetzt „in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist“, wie wichtig schon die Alten Römer Körperbewusstsein nahmen. Auch heute ist der durchtrainierte Körper wieder hochaktuell – und das zu Recht: der Mensch ist ein „Bewegungstier“, und in gewissem Ausmaß ist Körpertraining deshalb förderlich für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Denn die Bewegungsarmut unserer Lebensweise läßt den einseitig beanspruchten Organismus erschlaffen.

Wirkung:

Sport ist psychisch und physisch eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz, denn

- man tut, wozu man bei Stress programmiert ist: man verbraucht die bereitgestellte Energie,
- man gewinnt Abstand zu seinen Problemen,
- Spannung und Entspannung stehen in einem ständigen Wechselspiel,
- durch den Trainingseffekt nimmt die Belastbarkeit zu, die gesundheitliche Gesamtverfassung verbessert sich,
- der Körper wird attraktiver, überflüssiges Fett wird abgebaut.

Physiologische Vorgänge beim Sport:

Auf physiologischer Ebene finden u.a. folgende Abläufe statt:

- Stoffwechselprodukte werden schneller abgebaut,
- Adrenalin und Noradrenalin sowie Fettsäuren werden verbraucht,
- die Muskulatur, Gefäße und Organe werden besser durchblutet,

- das Atemvolumen erhöht sich,
- die Herzkraft nimmt zu und die Pulsfrequenz sinkt.

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

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

Sicher sind reine Fitnessprogramme besonders geeignet zur Verbesserung der Stressresistenz, aber für manch einen ist es sinnvoller, mit Freude und Spaß 2 – 3 mal wöchentlich Tennis zu spielen, als sich verbittert und schlecht gelaunt in einem Fitnesscenter oder mit dem extra angeschafften Heimtrainer alleine im Keller zu quälen und ein Pflichtpensum zu absolvieren.

Systematisches Fitnessstraining

Wenn Sie Ihre Leistungsfähigkeit systematisch verbessern wollen, gehen Sie am besten nach drei Regeln vor:

- an 3 bis 4 Tagen pro Woche
- jeweils mindestens 15 Minuten lang
- eine Pulsfrequenz von 180 minus Lebensalter aufrecht erhalten.

Als hierzu geeignete Sportarten bieten sich besonders an:

- Laufen (auch auf dem Laufband)
- Radfahren (auch auf dem Heimtrainer)
- Schwimmen
- Skilanglauf
- Konditionsgymnastik

Das geflügelte Wort „Sport ist Mord“ hat dann seine Berechtigung, wenn

man nur alle drei bis vier Wochen, aber dann gleich mit voller Kraft zwei Stunden Tennis spielt, („von dem lasse ich mich nicht unterkriegen“) oder übergewichtig bei Sprungübungen in der Aerobic-Stunde eisern durchhält („die anderen geben ja auch nicht auf“). So überfordert man sich leicht und braucht sich über Spätfolgen nicht zu wundern.

Ausführliche Informationen zum Thema Sport finden Sie in der TK-Broschüre „Bewegung“.

Zufriedenheits-erlebnisse schaffen Ausgleich

Ein im Zusammenhang mit dem Thema „Stressbewältigung“ oft nicht wichtig genommener Weg ist das Ausüben von Dingen, die Spaß machen und auch langfristig positiv wirken, den Zufriedenheits-erlebnissen.

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

So paradox es klingt: Gerade bei Dauerstress müssten wir uns Zeit nehmen für befriedigenden Ausgleich.

Erlauben Sie sich Zufriedenheits-erlebnisse und genießen Sie sie, ohne ein schlechtes Gewissen zu entwickeln. Versuchen Sie sich einen persönlichen Freiraum zu schaffen. Und wenn Sie zur Zeit zu rastlos sind, um sich anspruchsvollen Interessen zu widmen, dann beginnen Sie eben mit einfachen Vergnügungen.

Empfehlenswert sind die Zufriedenheitserlebnisse, die

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

Checkliste „Alltagsentspannung“

Bei der Überprüfung Ihrer bisherigen befriedigenden Aktivitäten und bei deren Neuauswahl für die Zukunftsplanung soll Ihnen die folgende (unvollständige) Auflistung helfen:

- Kinobesuche
- Theater-/Konzertbesuche
- Ausstellungen/Museen besuchen
- Bücher/Zeitung lesen
- spielen (z.B. mit Kindern)
- spazieren gehen
- Einkaufsbummel
- Urlaub
- musizieren
- werken
- gemütlich faulenzen
- Sport betreiben
- Sportveranstaltungen besuchen
- Gäste haben
- Besuche machen
- etwas mit Freunden unternehmen
- essen gehen
- Denksportaufgaben lösen
- sich mit Tieren beschäftigen
- Parties besuchen
- Gartenarbeit
- verreisen
- Körperpflege betreiben
- Zärtlichkeiten austauschen
- Sex
- persönlichen Hobbies nachgehen

Einstellung ändern

Frau B. berichtet von ihrem Urlaub:

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

Herr B. schildert den gemeinsamen Urlaub ganz anders:

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

Gehen wir davon aus, dass beide Erzählungen der Wahrheit entsprechen. Frau B. nimmt ihre Umwelt – in diesem Fall den Urlaub – durch die Negativ-Brille, „Ich werde vom Pech verfolgt“, wahr. Negative Aspekte werden besonders intensiv bewertet. Frau B. lenkt die Wahrnehmung auf die negativen Seiten einer Situation: die Reifenpanne bleibt im Gedächtnis, weniger der sympathische, junge Spanier. Sie beschäftigt sich so intensiv mit Gedanken an die verlorene Kamera, dass sie die Sehenswürdigkeiten nicht richtig genießen kann... Zusätzlich verknüpft sie alle möglichen negativen Situationen

mit ihrem persönlichen Schicksal „Ich werde vom Pech verfolgt“.

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

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

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

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

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

Wenn man ausgerechnet am Tag einer wichtigen Besprechung mit einem neuen Kunden im Stau steckt, ist das möglicherweise ärgerlich und ein dummer Zufall. Aber ist es eine Katastrophe, werde ich deshalb entlassen, werde ich noch in 10 Jahren über dieses grauenhafte Ereignis berichten? Nein? Warum rege ich mich dann so auf?

Manchmal sorgt man auch selbst dafür, dass sich Prophezeiungen erfüllen. Wenn man Schlimmes erwartet, tritt es auch oft ein: Nehmen Sie an, Sie seien im Skiurlaub. Sie sind ein mittelmäßiger Skifahrer

und Ihr Partner ermuntert Sie, eine in Ihrer Vorstellung schwierige Abfahrt zu wagen. Je mehr Sie befürchten, dass Sie „schlecht fahren“, „Stürzen“ etc., desto größer ist Ihre Chance, dass Sie recht behalten. Sie verkrampfen sich, werden unsicher, stürzen.

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

immer
nie
alle
sicher
keiner

} statt {

oft
selten
viele/manche
wahrscheinlich
manche

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

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

„Dieses Glas ist zwar tatsächlich schon halbleer getrunken, aber es ist erfreulicherweise auch noch halbvoll!“

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

Reflexion über das eigene Anspruchsniveau

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

Realitätsbezug und führt bei Fehlschlägen nicht zu übertriebener Schuldzuschreibung an die eigene Person („nicht ich alleine habe versagt, sondern die konkreten Umstände, die Rahmenbedingungen etc. haben es mir wirklich zusätzlich schwer gemacht...“).

Im Rahmen einer Karrierelaufbahn kommt es z.B. oft zu einem unmerkten Anstieg des Anspruchsniveaus, entweder durch eigene steigende Erwartungen oder durch die der Umwelt, die Belastbarkeit nimmt dann häufig langsam und unmerklich ab. Die Leistung kann meist noch über einige Zeit mit Mühe aufrecht erhalten werden. Wenn dieser Zustand länger anhält und die vorhandenen Fertigkeiten nicht mehr ausreichen, nimmt die Belastbarkeit rapide ab und es kommt zu einem plötzlichen oder chronischen Leistungsabfall.

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

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

- Ihr Anspruchsniveau kurz- oder langfristig reduzieren
- Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausbauen
- Ihre Belastbarkeit erhöhen
- neue Lebensziele entwickeln
- genießen üben

Einstellungsänderung ist also sinnvoll, wenn

- die Stresssituation derzeit nicht verändert werden kann (soll) und durch eine Umbewertung leichter ertragbar wird,
- die Einstellung selbst Stress produziert

Möglichkeiten, Einstellungen zu verändern

1. Schritt: Erkennen der Einstellung, die mich belastet oder mir bei der Stressbewältigung nicht weiterhilft.

Um schädliche Einstellungen verändern zu können, muss man sie wahrnehmen und erkennen.

Mögliche Vorgehensweisen zum Auffinden dabei sind:

- Objektive Beschreibung der konkreten Stresssituation – ohne jede Bewertung oder Interpretation
- Kritische Selbstbeobachtung bezüglich der subjektiven Bewertung (wie erlebe ich die Situation, was schießt mir durch den Kopf, worauf richte ich meine Aufmerksamkeit, was fühle ich)
- Wie stark berühren mich diese Gedanken
- Gespräche mit guten Bekannten (wie siehst du mich, womit mache ich mir in deinen Augen das Leben schwer)
- und die Feststellung, hier macht sich jemand selbst unnötige Probleme durch seine Einstellung, die mir gar nicht so fremd ist
- die Beobachtung, wie gehen andere mit ähnlichen Situationen lockerer oder auch nur anders um, wie beschreiben sie derartige Situationen.

Hilfe hierzu leisten Schlüsselfragen, wie

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

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

Beispiele für stresserzeugende Einstellungen

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
- Keiner hat das Recht, mich zu kritisieren.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Änderungen sind unnatürlich.
- Ich muss besser sein als die anderen.
- Ich werde es nie schaffen, mich zu ändern.
- Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen.
- Es ist wichtig, dass alle mich akzeptieren.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Jede Kritik an mir ist eigentlich berechtigt.
- Es gibt immer eine perfekte Lösung.
- Ich darf niemandem wehtun.
- Je weniger ich offen von mir zeige, desto besser.
- Die anderen sind besser dran als ich.
- Es ist wichtig, immer Recht zu haben.
- Wenn man Problemen und unangenehmen Situationen aus dem Weg geht, verschwinden sie mit der Zeit von selbst.
- Ich bin für alles verantwortlich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.
- Die anderen sind besser, schöner, stärker als ich.
- Es ist wichtig, dass ich immer die volle Kontrolle über alles habe.
- Ich brauche jemanden, auf den ich mich stützen kann.

- Ich bin an allem schuld.
- Er/sie ist an allem schuld.
- Ich bin minderwertig.
- Ich habe überhaupt keine Probleme.
- Ich kann es nicht mehr ertragen.
- Die Welt muss gerecht sein.

2. Schritt: Realitäts-Überprüfung

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

Realitätsbezug

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

Schlüsselfragen sind:

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

Konsequenzen, zu denen die kognitive Haltung führt bzw. führen kann.

Wenn man beispielsweise die Einstellung hat „Starke Menschen brauchen keine Hilfe“, führt das möglicherweise dazu, dass man

- selbst wenn man Hilfe braucht, keine sucht,
- sich dadurch überfordert,

- vielleicht zu schlechteren Lösungen/Arbeitsergebnissen kommt, weil man keine Tipps von anderen bekommt.

Kurzfristige positive Folgen, die die Einstellung aufrechterhalten, können sein

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

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

Mögliche Schlüsselfragen dazu:

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

3. Schritt: Veränderung des Denkens

Aus dem, was gegen die alte Bewertung spricht, leiten wir eine neue stressreduzierende Einstellung ab. Das darf aber nicht bedeuten, sich etwas einzureden, denn dann glaubt man nicht daran und verfällt schnell wieder in den alten Denkstil.

Das Erarbeiten neuer Bewertungen sollte gerade da ansetzen, wo die Unangemessenheit der alten Einstellung besonders augenfällig ist.

Schlüsselfragen:

Gibt es wirklich einen Beweis, dass meine Einstellung immer richtig ist?

- Wie könnte ich die Situation anders betrachten?

- Welche Tipps könnte mir ein neutraler Beobachter geben?
- Gibt es eine breitere Sichtweise?
- Was spricht für eine neue Einschätzung?
- Welche anderen Aspekte sind in der Situation wichtig?
- Wie werde ich später darüber denken (einen Tag, eine Woche später)?

Wie sehen meine Schwächen aus, wenn ich sie vor dem Hintergrund meiner Stärken betrachte?

Verallgemeinerungen werden durch der Situation angemessene Beschreibungen ersetzt:

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

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

4. Schritt: Veränderung des Verhaltens

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

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

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

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

Fertigkeiten aufbauen heißt sich wappnen

Je mehr man kann, desto souveräner kann man viele Situationen bewältigen.

Herr H., Abteilungsleiter, ist für die Organisation und Durchführung von Messen zuständig. Er hat immer wieder Konflikte mit Abteilungen, die ihm zuarbeiten sollen.

Als typische Stresssituation schildert er:

„Für eine Werbeaktion in den USA z.B. benötige ich in sechs Wochen Reklamekugelschreiber. Der Auftrag ist erteilt und alles sollte, möchte man meinen, problemlos funktionieren. Aus Erfahrung vergewissere ich mich dennoch vorsichtshalber, ob der Auftrag auch wirklich termingerecht ausgeführt wird und erfahre, dass sich alles um zwei Wochen verzögert. Ich ärgere mich dann, dass eine einfache Routineangelegenheit nicht reibungslos funktioniert. Um derartige Pannen in Zukunft auszuschließen, engagiere ich mich selbst und versuche, eventuelle Schwachstellen im Ablauf herauszufinden. Die Ergebnisse meiner Fehleranalyse trage ich dann dem Chef der Werbeabteilung vor, der sie regelmäßig für gut befundet, sich bedankt – und trotzdem nichts ändert. Am meisten davon ärgert mich meine Hilflosigkeit: „Ich habe den schwarzen Peter, wüsste, wie man das Problem lösen könnte und kann es trotzdem nicht aus der Welt schaffen.““

Zu Hause ist Herr H. in solchen Phasen unausgeglichen und gereizt. Er kompensiert seinen Ärger mit Essen und trägt auf diese Weise einige Kilo Kumperspeck mit sich herum.

Herr H. sieht derzeit keine Möglichkeit mehr, diese Stresssituation zu

bewältigen, da alle seine Versuche bisher fehlschlagen. Fehlende Bewältigungsstrategien führen zu massivem Stress: zur Hilflosigkeit. Je geringer die reale oder subjektive Kontrollmöglichkeit über Situationen ist, desto mehr Stress entsteht. Das bedeutet: Je mehr wir können, desto mehr Situationen können wir souverän bewältigen, desto weniger stressanfälliger sind wir. Die Forschung zeigt, dass der Aufbau so genannten positiven Verhaltens (z.B. Fähigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich, wie sich durchsetzen etc.) einen deutlichen Rückgang von Stressproblemen zur Folge hat. Auch dann, wenn die persönlichen Probleme nicht direkt angegangen werden.

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

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

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

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

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

Zu einer umfassenden Stressbewältigung gehören Fähigkeiten wie: Ärgerkontrolle, zuhören können, anderen Aufmerksamkeit widmen, Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Kontaktfähigkeit, Redegewandtheit und andere soziale Fertigkeiten, wie neue Studien belegen.

Welche Fähigkeiten sind wichtig?

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

Kommunikation

- rhetorische Fähigkeiten
- angriffsfreie Darlegung eigener Wünsche
- (aktiv) zuhören

Soziale Kompetenz

- fordern
- Nein sagen
- sich selbst vertrauen
- durchsetzen

Führung

- motivieren
- delegieren
- kontrollieren
- beurteilen

Arbeitsmethodik

- Zeitmanagement
- planen
- organisieren

Soziale Geborgenheit gibt Rückhalt

Freunde in der Not sind wichtig. Bei Dauerstress sind Freunde, Partner und Familienangehörige oft Trostspender. Emotionaler Rückhalt und Geborgenheit in einem sozialen Gefüge helfen bei Stressbewältigung und Erhaltung der Gesundheit. Die Selbstmordrate bei allein stehenden Menschen ist deutlich höher als bei Menschen, die in soziale Gefüge eingebunden sind. Sozialer Rückzug und Einsamkeit hängen nachweislich mit Stressproblemen zusammen. Einsam sind aber nicht nur unfreiwillige Singles, sondern oft auch so genannte grüne Witwen (isolierte Hausfrauen), die zwar „alles haben“, aber mit ihren Problemen ganz alleine sind. Genauso Arbeitssüchtige, die über Jahre hinaus ihre sozialen Kontakte vernachlässigen und irgendwann feststellen: ich bin ja ganz alleine, ich wüsste gar nicht, wem ich vertrauen könnte, wer für mich Zeit hätte. Ich habe keine Freunde mehr. Manchmal wird einem das erst schmerzhaft bewusst, wenn die Ehefrau die Scheidung beantragt hat und alle Kontakte wegfallen, da sie nur von ihr aufrechterhalten wurden. Soziale Beziehungen müssen gepflegt werden – und das kostet Zeit und Kraft.

Befriedigende Beziehungen setzen einiges voraus:

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

Kurzfristige Änderung

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

Einsatzmöglichkeiten und Methoden-Übersicht

1. Man kann sich: Vorbereiten auf typische, persönliche Stresssituationen und bereits vorher überlegen und üben, welche stressabbauenden Maßnahmen hier sinnvoll eingesetzt werden können. Wenn man in einer Woche einen unangenehmen Zahnarzttermin hat, kann man z.B. vorbereitend für die Situation geeignete Entspannungstechniken auswählen und üben.

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

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

4. Bei Auftreten von Stressreaktionen ohne eine sofort erkennbare Stresssituation mit erregungsreduzierten Maßnahmen antworten. Wenn man merkt, dass man zunehmend hektisch wird, kann man z.B. durch Atemübungen oder erholsame Aktivitäten Eskalationen vermeiden.

Die Methoden wirken auf den ersten Blick recht einfach. Wirksam sind sie aber nur dann, wenn sie individuell eingesetzt werden: Also frühzeitig; und zwar mit genau den

Methoden, die auf Person und Situation „maßgeschneidert“ sind. Viele Techniken der kurzfristigen Erleichterung sind Kurzformen von vorher erlernten, langfristig wirksamen Stressbewältigungsmaßnahmen, z.B. Entspannungstechniken und Einstellungsänderung.

Was man in der akuten Stresssituation tun kann

Systematische Spontanentspannung

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

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

- der systematischen Muskelentspannung
- dem Autogenen Training
- den Atemübungen

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

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

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

Ablenkung

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

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

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

Beispiele:

- Beschäftigung mit anderen, angenehmeren Arbeiten
 - am Computer spielen
 - zum Kopieren gehen
 - mit Freunden telefonieren
 - Männchen malen
 - Schreibtisch aufräumen
 - Kurzpausen einlegen
 - spazieren gehen
 - Blumen gießen
- oder auch ganz kurzfristig einsetzbare Beruhiger, wie
- bewusst aus dem Fenster schauen
 - ein Bild anschauen

Positive Selbstgespräche bauen auf

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

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

Mögliche Vorgehensweise:

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

Wählen Sie für jede Situation passende Selbstinstruktionen für die zu erwartenden Stresssituationen. Nicht zu viel auf einmal vornehmen.

Setzen Sie diese positiven Instruktionen vor, während und/oder nach der zu bewältigenden Situation ein. Sprechen Sie sie laut oder in Gedanken vor sich hin.

Wahrnehmungslenkung

Innere Wahrnehmungslenkung: an etwas anderes denken

Hier lenkt man die Aufmerksamkeit von der stressauslösenden Situation weg und richtet sie intensiv auf etwas anderes:

• auf einen beliebigen Gegenstand in der Nähe

Beispiele

Kugelschreiber	Autoschlüssel
Bild	(Urlaubs-)Foto
Blumen	Vogelzwitschern

• auf nach innen geschaut Bilder

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

Beispiele

Zahl	Wiese
Kreuz	Berglandschaft
Punkt	See
Strand	

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

• auf andere neutrale oder positive Gedanken

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

Beispiele

Freizeitaktivitäten	nette Menschen
Urlaub	lustige Ereignisse
Hobbies	

Drei Arten von positiven Selbstgesprächen

Umstrukturieren:

Viele Belastungssituationen haben auch positive Elemente. Bei dieser Technik konzentriert man sich auf diese erfreulichen und fördernden Aspekte der Belastungen und missachtet die negativen.

„Jede Träne kitzelt auch die Wange.“

„Jede Forderung gibt mir auch die Chance, mich zu behaupten, zu lernen usw.“

Man sieht die ganze Sache aus einer anderen Perspektive und macht sie dadurch erträglicher. In letzter Zeit ist diese Technik unter dem Begriff „Positives Denken“ allgemein bekannt geworden.

Beispiele für die Veränderung negativer Selbstaussagen in positive Selbstgespräche

	negative Selbstaussage	positives Selbstgespräch
I. Vor der Stresssituation	„Das wird schiefgehen...“	„Erst einmal probieren...“
	„Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll...“	„Ich beginne langsam und deutlich zu sprechen...“
	„Du liebe Zeit, was da wieder auf mich zukommt...“	„Ich werde daraus lernen...“
II. In der Stresssituation	„Ich werde schon wieder nervös...“	„Nur ruhig, entspanne dich...“
	„Mein Herz schlägt wie wild...“	„Bleib ruhig...“
	„Die Angst wird mich überwältigen...“	„Ich kann Erregung nicht verhindern, aber ich werde sie steuern...“
III. Nach der Stresssituation	„Ich habe versagt...“	„Es war besser als ich gedacht hatte...“
	„Das kann ich nie...“	„Jedes Mal, wenn ich das Verfahren einsetze, wird es besser werden...“

Bewältigen:

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

Selbstermuntern:

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, sich durch Selbstgespräche zu ermuntern, sich Mut zuzusprechen und sich zu stärken. „Stress-Psychologen“ empfehlen z.B. für Angst und Ärger folgende Selbstgespräche:

Angst:

Eines nach dem anderen. Ich hab' die Situation in der Hand. Entspann' dich. Konzentriere dich auf das, was unmittelbar zu tun ist. Es ist gleich vorbei. Es gibt Schlimmeres.

Ärger:

Ruhig bleiben. Nicht alles persönlich nehmen, nicht aus der Fassung bringen lassen. Nimm nicht gleich das Schlimmste an. Suche nach

positiven Seiten. Meine Muskeln verspannen sich – ein Signal, mich zu entspannen. – Hat keinen Zweck, aus der Fassung zu geraten. Ärger ist richtig, aber ich sollte die Kontrolle über ihn bewahren. Versuch' kooperativ zu sein. Vielleicht haben beide recht.

„Dampf ablassen“

Körperliche Abreaktion

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

Beispiele

- mit der Faust auf den Tisch schlagen
- mit dem Fuß aufstampfen
- die Treppe hochlaufen
- abends Sport treiben (wenn man noch immer „geladen“ ist)

Den Gefühlen Luft machen

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

Dabei muss man sich so weit unter Kontrolle haben, dass man sich und anderen nicht schadet und so neuen Stress verursacht. Es mag durchaus momentan erleichtern, nach einem anstrengenden Arbeitstag die Ehefrau anzuschreien; in der Folge aber belastet das gekränkte Gesicht der Partnerin oder aber der heftige Ehestreit aufs Neue. Oder man handelt sich immer wieder Konflikte mit Kollegen ein, weil man unbedacht und wütend „zu viel sagt“.

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

Wenn Sie feststellen, dass Sie eine oder mehrere kurzfristige Erleichterungstechnik(en) sehr häufig für bestimmte Situationen einsetzen, dann überlegen Sie aber bitte: ist es nicht sinnvoller, eine langfristige Bewältigung (z.B. Veränderung der Einstellung oder der stressauslö-

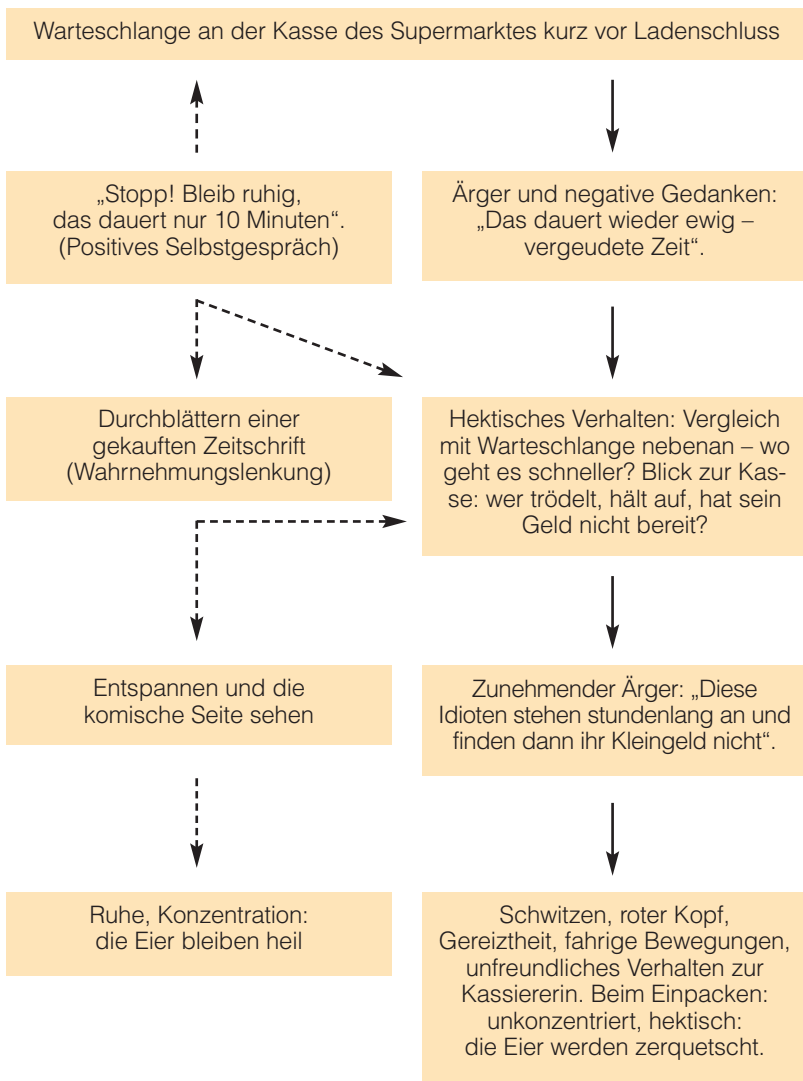
senden Bedingungen) einzusetzen? Denn die kurzfristige Erregungsreduktion ist ja in erster Linie für momentane, nicht vermeidbare/veränderbare Situationen gedacht und nicht für Dauerprobleme, die man durchaus langfristig lösen könnte. Man kann bei ständigen Ehekonflik-

ten sinnvollerweise die eigene Erregung oder Wut bei der Auseinandersetzung mit dem Partner drosseln, um Eskalationen zu verhindern, aber sehr viel wichtiger ist die grundlegende Veränderung der streit auslösenden Bedingungen!

Wie Stress entgegengewirkt werden kann

Beispiel einer Handlungskette:

---> möglicher Interventionszeitpunkt → Stressablauf



Zuletzt: Einige Tipps zur persönlichen Planung

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

