



FERTIGKEITEN FÜR EIN STRESSFREIES LEBEN

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE,
D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE, Lösungen in Beziehungen und Beruf.
Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de , info@seminarhaus-schmiede.de

Dieses Seminarskript steht unter einer [Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz \(CC BY 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).



Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.
Einzige Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

Das Problem: Selbstaussbeutung oder bezahlter Masochismus	3
Eu-Stress und Dis-Stress	6
Stress als universelles Lebensphänomen	9
Phasen der Stressreaktion	10
Anatomie einer Stress-Episode	12
Stress als Dauerzustand	13
Wie Organe sprechen	14
Subjektives Stresserleben	15
Stresspiegel (Kurztest)	17
Persönliche Früherkennung von Stress (Fragebogen)	18
Fertigkeiten für ein stressfreies Leben	20
Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung	20
Positives Werten und Empfinden	21
Lebensprioritäten statt Überlebensstrategien	22
Zeitmanagement	27
Körperliches Training	28
Die Kunst des Weglassens	30
Ballast abwerfen	31
Wirksame Entspannung und Erholung	32
Portia Nelson, Autobiographie in fünf Kapiteln	33
50 Tipps für Stress-Geplagte	33

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.
Samuel Butler (1835-1902)



Das Problem: Selbstaussbeutung oder bezahlter Masochismus

Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen ich mir total überfordert vorkomme, gehetzt, genervt, nahe daran, zusammenzubrechen oder auszurasen? Alle wollen fortwährend etwas von mir, ich finde kaum noch Zeit für mich selber. Abschalten täte not. Aber wie macht man das, wenn die Gedanken ständig um das eine kreisen, eben das, was mich stresst? Meistens beginnt es mit einem Gefühl des allgemeinen Unbehagens. Dann werde ich nervös, reizbar, bekomme eine dünne Haut, oder ich ziehe mich zurück, werde lethargisch, lasse nichts an mich herankommen, habe innerlich schon resigniert. Sollte der Stress längere Zeit andauern, wird der Eindruck beherrschend, das eigene Leben nicht mehr so recht im Griff zu haben. Ich werde dauernd von anderen Personen oder fremden Prozessen bestimmt, anstatt mich selber bestimmen zu können. Nach einiger Zeit meldet sich unübersehbar der Wunsch nach einem radikalen Ausstieg und Neuanfang: nur weg von hier, noch einmal ganz von vorne anfangen und dieses Mal alles ganz anders machen.

Nach Jahrzehnten der Stressforschung weiß man ziemlich gut Bescheid darüber, welche Vorgänge im menschlichen Organismus und zwischen ihm und der Umwelt ablaufen, wenn er unter Stress gerät. So viel ist sicher: Bei menschlichen Stressreaktionen spielen seelische Vorgänge die entscheidende Rolle. Dies bedeutet nicht zwingend, dass diese Vorgänge den Betroffenen auch bewusst sind.

Das **Berufsleben** ist eine Fundgrube für eine Vielzahl potenzieller Stressursachen, sog. Stressoren:

- Die äußeren Arbeitsbedingungen sind unzureichend.
- Man steht über längere Zeit unter Zeit- und Termindruck.
- Die Anforderungen gehen an die Grenze der Kraft oder der Qualifikation.
- Es stellen sich Aufgaben, die den Ausübenden total unterfordern (z.B. Monotonie oder Arbeitslosigkeit).
- Entscheidungsdruck wird zu zunehmender Belastung.
- Probleme in der Beziehung zu Vorgesetzten, Kollegen und Untergebenen vergiften das Betriebsklima.
- Zwischenmenschliche Konflikte, destruktive Kritik oder gar Mobbing machen das Leben schwer.
- Man fühlt sich überfordert durch Mehrfacharbeit oder ständige Ablenkungen.

Das größte Stressrisiko ist gegeben, wenn in einer Arbeitssituation folgende Bedingungen vorliegen:

- widersprüchliche Arbeitsaufträge
- große Arbeitsanforderungen (zu viel Arbeit)
- geringe Anforderungen an die berufliche Qualifikation
- wenig Selbstständigkeit bei der Arbeitsausführung
- wenig Unterstützung durch KollegInnen
- wenig Unterstützung durch Vorgesetzte und
- wenig Anerkennung.

Solcher Berufsstress verstärkt sich, wenn mehrere dieser Faktoren zusammenkommen. Häufig geraten die Anforderungen des Berufs mit denen anderer Bereiche, z.B. des Familienlebens, in Konflikt. Zu den offensichtlichen Belastungen kommen noch die **Stressoren der modernen Lebenswelt**, die für viele schon ganz normal geworden sind. Lärm, Dauerberieselung oder Dauerbeschallung vermindern Konzentration. Luftverschmutzung und Belastung durch Chemikalien (Blei, Konservierungsstoffe, Insektizide) beeinträchtigen Wohlbefinden und Gesundheit. Sowohl beim aktiven wie beim passiven Verkehrsteilnehmer zehren Rushhour, Staus und Abgase am Nervenkostüm. Der sog. Dichtestress, also zu enges Aufeinander-Leben (etwa im Großraumbüro) und zu wenige Rückzugsmöglichkeiten, wirkt ebenso belastend wie die Arbeit unter künstlichen Bedingungen (kein Tageslicht, Klimaanlage). Schließlich wirken im Hintergrund soziale Isolation (unser Preis für Mobilität), die Anonymität der Großstadt und die gesellschaftliche Auflösung von Familienstrukturen als permanente Strapaze.

Auch ohne diesen modernen Hintergrund wirken Ereignisse stressauslösend, die Menschen in Krisen und neue Lebenssituationen führen:

- der Verlust naher Menschen durch Tod oder Trennung
- Schmerzen, Krankheiten, bevorstehende Operationen
- persönliche Wachstumskrisen (Pubertät, Midlife Crisis, Wechseljahre)
- die Aufnahme oder Aufgabe der Berufstätigkeit (Prüfungen, Stellen- oder Berufswechsel, Pensionierung)
- persönliche Sorgen, finanzielle Schulden, Unfälle, Schicksalsschläge
- und schließlich jede Änderung von Lebensgewohnheiten (vom Umzug in eine fremde Stadt bis zum Aufgeben des Rauchens)

Auf negativ empfundene Stresssituationen reagieren wir durch eine Vielzahl von Symptomen:

- Gefühle des Ärgers und der Verstimmung, Ängste
- Gereiztheit und Aggressivität, Wut im Bauch, Überreaktionen
- Niedergeschlagenheit, Passivität, Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühle, Verweigern der Zusammenarbeit, innere Kündigung, Schwarzsehen
- Panik, Gehetztsein, Ziel- und Planlosigkeit, hektische Betriebsamkeit
- Fehler, Konzentrationsstörungen, Blackouts
- Schweißausbruch, Atemnot, Herzklopfen, Muskelanspannungen

- Herzbeschwerden, Kreislaufprobleme, Hörsturz, Gastritis, Schlafstörungen
- Migräne, Allergien, Impotenz, Depressionen, Burnout
- starker Zigarettenkonsum, Zuflucht zu Alkohol und Tabletten
- Essstörungen von der Appetitlosigkeit bis zum Heißhunger

In Seminaren und Beratungen für Wirtschaftsunternehmen bezeichnen sich über 90 % aller Führungskräfte als unter Stress leidend. Nur 10 % aller leitenden Angestellten arbeiten ohne Mühe. Zwei Drittel dieser „leidenden Leitenden“ wären aber bereit, nach einer Gehaltserhöhung noch mehr zu leisten. Einerseits behaupten viele, sie seien materiell nicht mehr motivierbar. Andererseits erklären sie sich durchaus bereit, für Geld doch noch mehr zu leisten und natürlich auch zu leiden.

Stress ist als solcher nicht fühlbar. Was wir erleben, sind bereits die Auswirkungen von Stress wie Angst oder ein hoher Blutdruck. Auf Grund persönlicher Erfahrungen, Beobachtungen anderer Personen und dem Wissen von Psychologinnen und Psychologen weiß man aber, was in den meisten Fällen getan werden kann, um Stress wirkungsvoll vorbeugen zu können.

Stress ist ein Prozess, den man – erkennt man die Auswirkungen rechtzeitig – wieder rückgängig machen kann. Manchmal ist dazu ein relativ großer Aufwand erforderlich. Je länger die Einwirkung von Stressfaktoren dauert und je länger bestimmte Symptome bestehen, desto länger kann es dauern, um eine Linderung der Symptomatik zu erreichen.

Stress beruht auf einer Wechselwirkung zwischen den Umweltbedingungen und den persönlichen Fähigkeiten, mit den Umweltbedingungen umzugehen. Manchmal gibt es Umweltbedingungen, die man nicht verändern kann und die niemand aushält. Es gibt aber genauso Situationen, in denen Menschen so wenig Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen haben, dass sie bei der geringsten Kleinigkeit in Stress geraten.



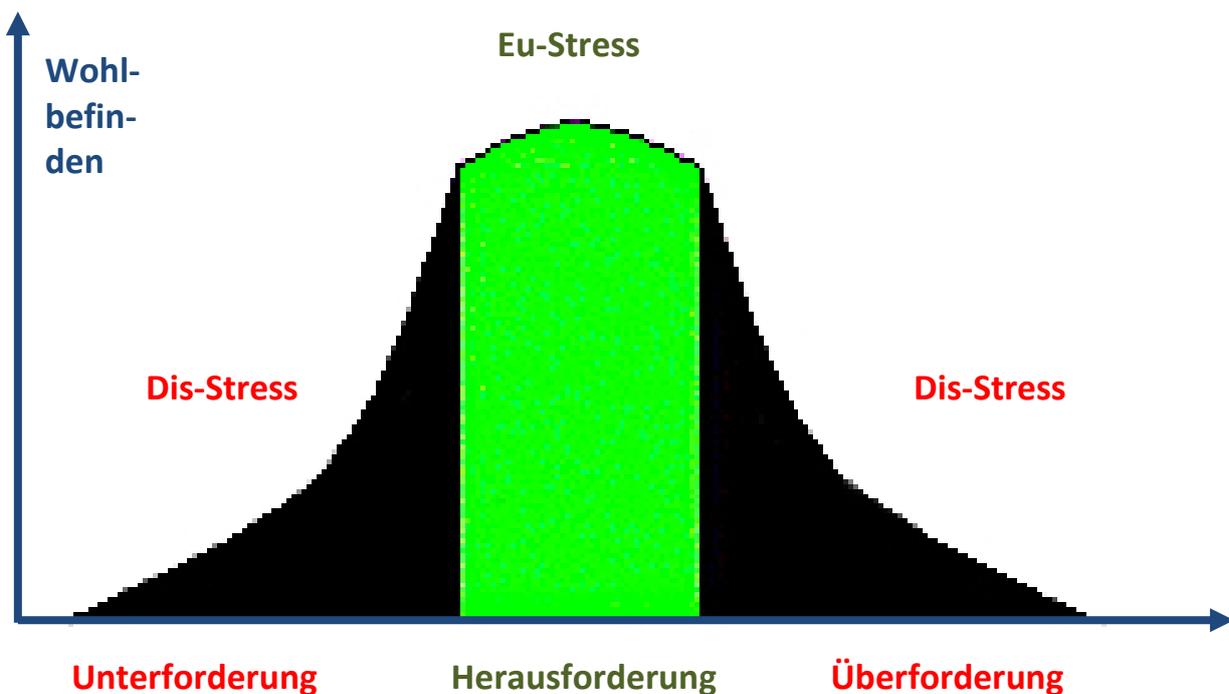
Eu-Stress und Dis-Stress

Stress kommt vom engl. *stress* bzw. *distress* „*Not, Bedrängnis, Erschöpfung*“ und dieses vom lat. *strictus* „*verwundet*“. Es bezeichnet eine besondere Belastung durch Druck oder Spannung. Im Deutschen wurde der Begriff zuerst in der Materialprüfung verwendet. Hier versteht man unter Stress die Anspannung und Verzerrung von z.B. Metallen. In die Medizin und Psychologie wurde der Begriff 1936 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner **Hans Selye** eingeführt. Er beschrieb damit die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen jeder Mensch täglich ausgesetzt ist.

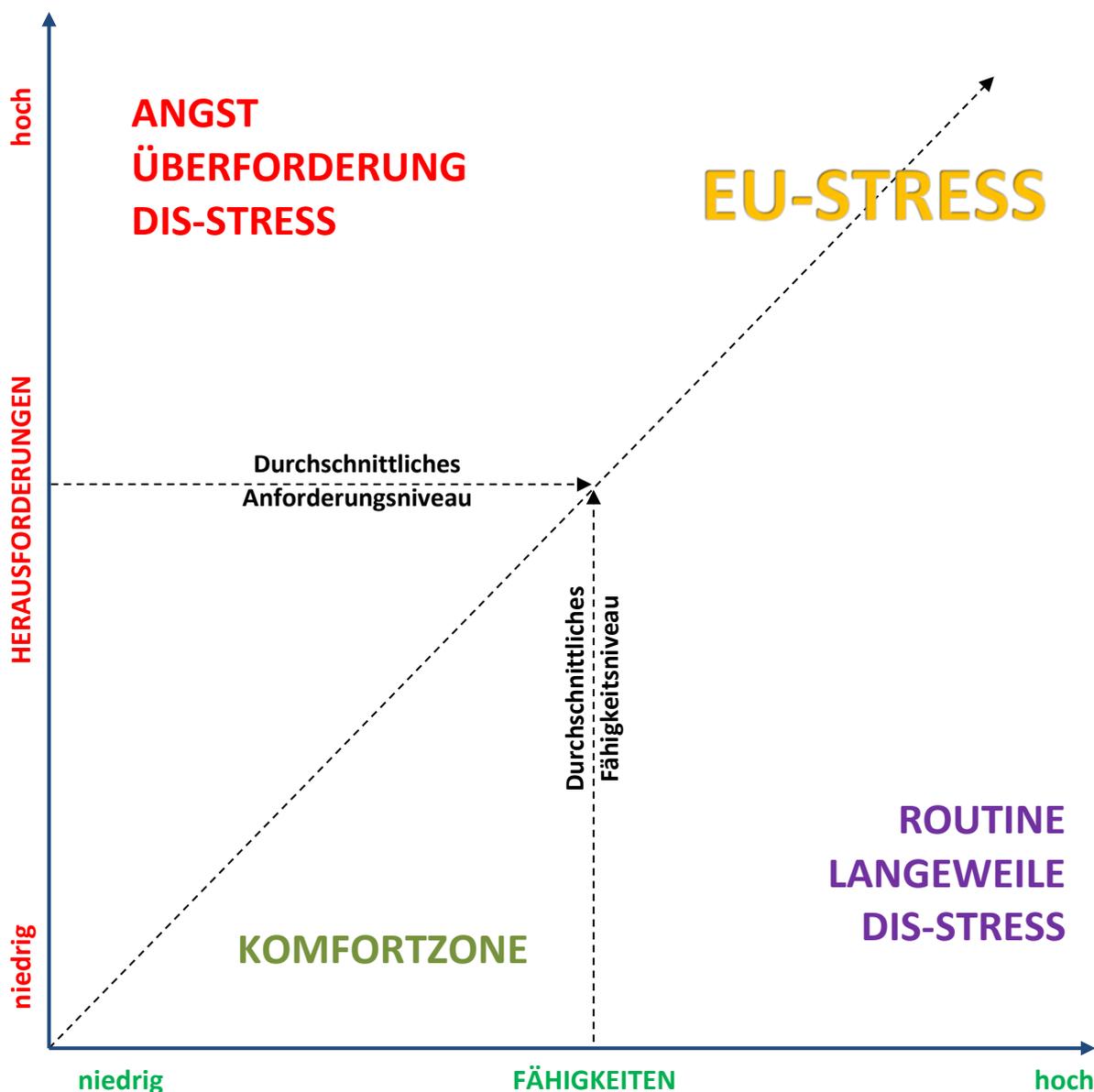
Ganz ohne solche Druck- oder Spannungssituationen wäre das Leben allerdings langweilig. Es gäbe keine Herausforderungen und keine Erfolge, keinen Fortschritt und kein über sich hinaus Wachsen. Was aber unterscheidet positive Spannung von negativer, Eu-Stress von Dis-Stress?

Wie viel Stress nehmen wir bei unseren Hobbys (in allen sportlichen Wettkämpfen, selbst bei Reisen) auf uns! Im positiven Stress sind wir in der Regel selbstbestimmt. Wir realisieren Vorhaben, die wir selbst entscheiden.

Die negativen Stresssituationen entstehen oft, wenn wir uns fremdbestimmt fühlen, wenn wir etwas verändern wollen, aber keine Einflussmöglichkeit haben, wenn wir Dinge zu entscheiden haben, die wir gar nicht wollen. Dis-Stress bedeutet *Überforderung*, manchmal auch *Unterforderung*, Eu-Stress ist eine *Herausforderung*, die uns über uns hinaus wachsen lässt.



Jeder hat das Recht auf seinen subjektiven Stress: Rock-Musik ist für den einen positiv, für den anderen unerträglich. Der Pyromane jubelt beim Feueralarm, dem anderen rutscht das Herz in die Hose. Der eine regt sich über den Anschauzer seines Ehepartners auf, der andere nimmt es zum Anlass, sein Verhalten zu überprüfen. Für einen Klavierträger ist es normal, das Klavier in die 4. Etage zu tragen, für Sie oder mich wäre es recht ungewöhnlich. Dis-Stress entsteht, wenn jemand außerhalb seiner Norm, außerhalb seiner Begabungen und Fertigkeiten gefordert wird und sich entsprechend anpassen muss.



Das Stressempfinden ist individuell und jeder geht mit Stress anders um. Was für den einen eine stressverursachende Situation ist, gehört für den anderen zum Arbeitsalltag und wird von diesem gar nicht als Stress empfunden. Abhängig davon, wie Menschen auf Stress reagieren, können fünf **stresstypische Verhaltensweisen** hervorgehoben werden.

Nehmen wir an, Ihre Firma oder Abteilung wird von einem großen Auftrag überrascht. Dieser ist terminlich äußerst knapp gehalten. Mit den vorhandenen sachlichen und menschlichen Ressourcen lässt sich dieser Auftrag durchaus bewältigen. Doch alle Mitarbeiter werden vor eine große Herausforderung gestellt. In dieser Situation kristallisieren sich unterschiedliche stresstypische Einstellungen und Verhaltensweisen heraus:

Kämpfen

Zu einer kämpferischen Einstellung und entsprechendem Verhalten neigen gerne ehrgeizige und anspruchsvolle Personen. Kämpfer

- sind es gewohnt, sich selber unter Druck zu setzen
- suchen manchmal regelrecht herausfordernde Situationen
- mögen es, gefordert zu werden
- werden oft als stark eingeschätzt
- wollen vielleicht sich selbst oder anderen etwas beweisen
- vermeiden es, Schwächen zu zeigen
- können manchmal nur schwer abschalten
- sind leistungsorientiert
- können auch einmal explodieren, wenn es aus ihrer Sicht nicht voran geht

Souverän sein

Eine souveräne Einstellung von Mitarbeitern ist für jedes Unternehmen ein Gewinn. Denn Souveräne

- bleiben auch in belastenden Situationen ruhig
- verlieren nicht den Blick auf die Prioritäten
- wissen Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden
- können besonders klar und strukturiert denken
- haben ein gutes Selbst- und Zeitmanagement
- behalten stets den Überblick
- pflegen einen bewussten Ausgleich zur Arbeit
- und sorgen bereits im Vorhinein für qualifizierte Fortbildung und wirksame Erholung

Ängstlich reagieren

Eine besorgte oder ängstliche Einstellung ist weiter verbreitet, als man zunächst denkt. Ängstliche

- haben meistens nur geringes Selbstbewusstsein
- versuchen unüberschaubaren Situationen auszuweichen
- ziehen Routinen vor
- brauchen in Stresssituationen jemanden, der klare Ansagen macht
- werden von belastenden Gedanken und Ängsten geplagt
- denken in der Regel problemfixiert und kompliziert
- können nicht gut selbstständig arbeiten

- verzetteln sich leicht
- schätzen den Umfang und den Aufwand einer Arbeit nur schwer ein
- warten auf Weisungen

Flüchten

Dieses Verhalten unterscheidet sich nur unwesentlich vom ängstlichen. Ängstliche lassen belastende Stresssituationen über sich ergehen, Flüchtende weichen diesen Situationen im Vorhinein so weit wie möglich aus. Wer flüchtet,

- schiebt vieles auf die lange Bank und hofft, dass es sich von alleine löst
- zieht sich häufig zurück, z.B. sucht in Stresssituationen ständig die Toilette auf
- vergeudet die Zeit in ausgedehntem Small Talk, nebensächlichen Tätigkeiten oder ist sehr interessiert am „Flur-Funk“
- weist überdurchschnittlich viele Krankheitstage auf

Gleichgültig sein

Gleichgültige lassen sich nicht so leicht belasten. Sie machen das, was sie schaffen können, alles andere soll warten. Abschalten ist für Gleichgültige in der Regel kein Problem. Sie lassen sich auch nicht so einfach Arbeit aufhalsen.

Diese fünf stresstypischen Einstellungen und Verhaltensweisen kommen in Reinform allerdings nie vor. Was sich beobachten lässt, ist allerdings eine gewisse Typik von Verhaltensmustern, die sich als Gewohnheiten zeigen. Solche Gewohnheiten wurden erlernt; sie sind also prinzipiell veränderbar. Aber eine grundlegende Veränderung zum Positiven braucht Zeit, Entschiedenheit und erheblichen Einsatz.



Stress als universelles Lebensphänomen

Alles, was auf der Erde kriecht und flücht, sich bewegt, sich begattet, bekämpft oder tötet, steht immer wieder auch unter Stress. Genauer besehen ist Stress der Motor des Lebens und der Evolution. Ein Phänomen, das „hilft, rettet, beflügelt, reguliert, ausgleicht, verzerrt, krank macht, unglücklich macht und sogar tötet“.¹ Stress zwingt und zwingt zu Hoch- und Höchstleistungen. Stress formte im langen Verlauf der Evolution die biologische Substanz so um, dass schließlich der Homo sapiens die Erde bevölkerte.

¹ Frederic Vester, Phänomen Stress. Stuttgart 1976

Stress hat einen objektiven Aspekt: die körperliche, physiologische Reaktion lässt sich beobachten, die Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Atropin lässt sich messen, Krankheits- und Sterbestatistiken geben Auskünfte über die Risiken bestimmter Belastungen. Der subjektive Aspekt besteht in dem emotionalen oder psychischen Spannungszustand, den der einzelne Mensch oder ganze Gruppen empfinden.

Die eigentlichen Stressursachen sind von den bloß auslösenden Reizen zu unterscheiden. Eine Aufzählung von offensichtlichen Stressoren ist zunächst nur einmal eine erste Bestandsaufnahme. Erst eine aufmerksamere Betrachtung ist in der Lage, ein solches multikausales Geschehen so zu erfassen, dass sich Anhaltspunkte für eine wirksame Stresstherapie oder sogar Stress-Prophylaxe ergeben.

Die physiologische Reaktion auf Belastungs- und Gefahrensituationen läuft beim Menschen wie bei den höher entwickelten Tieren immer in der gleichen Weise ab. Der Organismus eines Menschen, der dicht neben sich quietschende Bremsen hört, reagiert nicht anders als der Organismus einer Antilope, die auf einen Löwen trifft, oder der Organismus des Neandertalers, wenn dieser ein verdächtiges Knacken im Unterholz des Waldes hörte. Es ist ein natürlicher Überlebensmechanismus, ein biochemisch vorprogrammierter Alarmplan. Er dient der unmittelbaren Reaktion auf eine Gefahrensituation, er stellt augenblicklich alle Energien zur Verfügung. So ermöglicht er es einem Menschen, sich mit einem gewaltigen Hechtsprung vor einem heranrasenden Auto in Sicherheit zu bringen. Er befähigt eine 83-jährige Oma, in überraschend vitaler Empörung einen jugendlichen Taschendieb in die Flucht zu schlagen. Er sorgt dafür, dass eine fest schlafende Mutter beim leisesten ungewohnten Geräusch ihres Kindes aufwacht, um nach dem Rechten zu sehen.

Phasen der Stressreaktion

Jede Stressreaktion wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Dieses lenkt die unwillkürlichen Funktionen unseres Körpers: Herz, Drüsen, Bronchien, Gefäßmuskulatur usw. Es reguliert den Energieaustausch, den Wärmehaushalt, den Schlaf usw. Dabei besteht es aus zwei Teil-Nervensystemen, dem Sympathikus, der die Aktivierung wichtiger Organe veranlasst, und dem Vagus, der für Entspannung, Regeneration und Erholung sorgt. Das Vegetativum steuert die Stressreaktion so, dass sie in vier verschiedenen aufeinander folgenden Phasen abläuft:

Die erste dieser Phasen ist der **Schock**, der dem Sammeln aller Kräfte dient. Er besteht in einer vagotonischen Reduktion von Kreislauf und Stoffwechsel, um die bevorstehende Mobilisierung nicht durch störende Aktivitäten zu behindern. Ich habe das Gefühl, das Herz bleibt mir stehen, ich halte den Atem an, meine bisherige Handlungsweise kommt ins Stocken. Zum Schock gehört auch die Denkblockade: einen kürzeren oder längeren Moment lang kann ich nichts mehr fühlen oder denken. Die Mediziner kennen den Unfallschock recht gut, wir alle kennen die Schrecksekunde in gefährlichen Verkehrssituationen, das Ohnmächtigwerden beim Erhalt der Todesnachricht eines lieben Menschen, den leeren Kopf zu Beginn einer Prüfung oder bei Lampenfieber.

Wie bemerkte **Mark Twain** doch so treffend zum Lampenfieber:

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

In der zweiten Phase nach dem Schock-Erleben wird nun **Alarm** geschlagen. Der Schock entpuppt sich als „Ruhe vor dem Sturm“: jetzt ist, als ob alle Sirenen heulen. Nun wird der Sympathikus aktiv. Er aktiviert die Hormone wie Adrenalin, sorgt für einen plötzlichen Anstieg des Blutdrucks, vermehrt schlagartig die Blutkörperchen. Dadurch wird der Atem schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich, der Blutgerinnungsfaktor erhöht sich. Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität, auch die Sexualfunktionen werden vorübergehend eingeschränkt. In der Alarmphase werden alle Kräfte und Reserven mobilisiert. Damit einher geht eine starke psychische Aktivierung: Unsicherheit schlägt in starke Gefühle wie Angst oder Grauen um, plötzlich erfüllt uns eine helle oder gar überhelle Wachheit. Diese dient dem blitzschnellen Vergewärtigen von Handlungsmöglichkeiten: Schrei oder Schweigen? Flucht oder Angriff? Dabei wird die Skelettmuskulatur unter Spannung gesetzt, man ist „sprungbereit“, die Schultern werden hochgezogen, die Bauchdecke angespannt, das Gesicht versteinert, die Zähne beißen aufeinander.

Der Alarm drängt unweigerlich in die Spannungsableitung durch **Ausdruck**. Nun sollen die bereit gestellten Energien freigesetzt werden, jetzt geht es um die aktive Auseinandersetzung mit der Bedrohung. Es ist unerträglich, jetzt nicht zu handeln. Die Expression kann in einem Wutausbruch bestehen oder in einer Höchstleistung, um einen Angreifer abzuwehren. Auch die geistige Aktivität richtet sich jetzt ausschließlich auf das zu beseitigende Ereignis, man sieht die Welt rechts und links nicht mehr. Alle Kräfte werden auf die Spannungsabfuhr konzentriert und fokussiert. Nur durch diese starke Zentrierung kommt es zu Handlungen, die die aufgetretene Gefahr wirksam überwinden können.

Als letzte der vier Phasen klingt die Stressreaktion in der Form der **Erschöpfung** ab. Die Erregung verklingt, die Spannung lässt nach, man fällt in einen vagotonischen Erschöpfungszustand. Er dient dem Ausgleich, der Regeneration, der Erholung und dem Nachschub neuer Kräfte.

Ein Beispiel mag diese vier Phasen illustrieren: Nach einer Autopanne schlägt man mit der rechten Hand die Motorhaube seines Wagens zu. In der Aufregung vergisst man, die linke Hand unter der Motorhaube vorher wegzuziehen.

1. **Phase:** Schrecksekunde, Blackout, es wird nichts gefühlt oder gedacht und nicht gehandelt, es gibt auch keine Schmerzempfindung.
2. **Phase:** Schmerzalarm im Gehirn.
3. **Phase:** Reflexhandlung: Blitzschnell wird die geklemmte Hand zurückgerissen. Blut- und Gewebswasser werden an die Unfallstelle geschickt.
4. **Phase:** Die Hand schwillt an. Weiße Blutkörperchen sorgen für den Abtransport zerstörter Zellen. Körperliche und seelische Erschöpfung. Der ganze Körper bemüht sich, mit dem erlittenen Schaden fertig zu werden.

Anatomie einer Stress-Episode



Stress als Dauerzustand

Das Problem des modernen Menschen ist weniger die von der Natur programmierte Stressreaktion, als vielmehr das Unvermögen, sie als Ganze ablaufen zu lassen. Entweder wird nach dem Alarm die Expression nicht zugelassen oder es kommt zu keiner genügenden Erholung und Regeneration. Einmal mobilisierte Energien, die nicht verbraucht werden, stellen auf längere Sicht gesehen eine gesundheitliche Gefahr dar. Wenn in der 3. Phase die Expression ungehindert erfolgen kann, dann stärkt dies sogar die Immunabwehr. Der Affektstau dagegen mündet in Krankheiten. Wenn das Erregungsniveau über längere Zeit nicht abgebaut wird, entwickeln sich die typischen Stresskrankheitsbilder, so das psychosomatische Stresssyndrom, häufig benannt als vegetative Dystonie oder gar Burnout-Syndrom.

Bei Stress als Dauerzustand verzögert sich die eigentliche Handlungs- und Erholungsphase immer weiter. Der Organismus befindet sich in einer ständig überhöhten Erregungsbereitschaft. Neue Alarmsituationen und Adrenalininstöße schrauben die Ausgangslage immer höher. Der innere Motor dreht sich dann nicht mehr mit 6.000, sondern mit 8.000 Umdrehungen - und das ständig -, bis die Leistungsreserven erschöpft sind. Immer kleinere Reize reichen aus, die Auslöseschwelle zu überschreiten und die Alarmphase einzuleiten. Schon das Klingeln des Telefons reicht aus, dass uns der Schweiß ausbricht und die Hände zittern. Der Briefträger, der ein Einschreiben bringt, löst die schrecklichsten Befürchtungen aus - bevor sich herausstellt, dass es sich nur um die neue Scheckkarte handelt.

Stress als längerer Zustand ist erkennbar an typischen Stresssignalen:

- Wiederkehrenden Gedanken wie „Auch das noch!“, „Das muss schief gehen!“, Leere im Kopf (Blackout), Fluchtgedanken, Konzentrationsmangel, Gedankenkarussell, Gedächtnisstörungen
- Angst, Schreck, Panik, Nervosität, Verunsicherung, Ärger, Wut, Gereiztheit, Ohnmachts- und Versagensgefühle
- Trockener Mund, Kloß im Hals, Herzklopfen, Herzstiche, Blutdruckanstieg, flaves Gefühl im Magen, Übelkeit, Erbrechen, Schwitzen, Erröten, Kurzatmigkeit, weiche Knie, hervortretende Adern, Enge-Gefühl in der Brust
- Starre Mimik (Pokerface), Fingertrommeln, Zittern, Zähneknirschen, Schultern hochziehen, mit den Füßen scharren, Zucken, Spannungskopfschmerz (Migräne), Faustballen, Stottern

Überdosierter oder lang andauernder Stress hat besonders negative Konsequenzen:

- Im kognitiven Bereich: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Tagträumen, Leistungsstörungen, Wahrnehmungsverschiebungen, Realitätsflucht, Alpträume
- Im emotionalen Bereich: Unsicherheit, Unausgeglichenheit, Unzufriedenheit, Angstgefühle, Gereiztheit, Aggressivität, Übernervosität, depressive Verstimmungen, Apathie, Hypochondrie, innere Leere, Gefühle der Kraft- und Sinnlosigkeit
- Im vegetativen Bereich: Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Erhöhung des Infarkt-Risikos, Essstörungen, Verdauungsbeschwerden, Magen- und Darmgeschwüre, Gastritis, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Herabsetzung der Immunabwehr,

Anfälligkeit für Infektionen, Verschiebung des Hormonhaushalts, Erhöhung des Cholesterinspiegels, Zyklusstörungen bei der Frau, sexuelle Funktionsstörungen wie Impotenz, Migräne

- Im muskulären Bereich: allgemeine Verspanntheit, chronische Kopf-, Rücken- und Nackenschmerzen, Krampfanfälligkeit (Asthma), Muskelzittern, Tics
- Allgemein: Leistungsabbau, reduzierte Kreativität, Unfallgefährdung, Burnout-Syndrom, Leichtsinn, Konflikte im sozialen Umfeld, Abhängigkeiten von Medikamenten, Drogen, Nikotin und Alkohol

Wie Organe sprechen



Subjektives Stresserleben

Jedes Stresserleben hängt ab von meiner Einstellung zu mir selbst, zu meinen Mitmenschen und zu den Ereignissen, die für mich möglicherweise stressig sind oder sein können. Jeder Mensch reagiert auf eine ganz individuelle Weise auf verschiedene Stressoren. Rap oder Techno, für viele Menschen Lärm und eine erhebliche Störung ihres Wohlbefindens, ist für den Fan Anregung und Wohlklang, „*simply good*“. Für die heranwachsende Tochter ist der Disco-Besuch Eu-Stress, für die Eltern Dis-Stress.

Die Stressforschung spricht von der stressanfälligen im Gegensatz zu der mehr oder weniger stress-resistenten Persönlichkeit. Der Unterschied zwischen beiden hängt mit vielen Faktoren zusammen, mit der Lerngeschichte des einzelnen, seiner Biografie und Erziehung, seinen Einstellungen, Erwartungen, Motivationen, dem Umfang seiner Vorbereitung auf bestimmte Probleme und momentane Befindlichkeiten. Neben den physiologischen Unterschieden machen solche Faktoren zu einem großen Teil die individuelle Streubreite menschlichen Verhaltens aus. Eine Anregung, den Mitmenschen gegenüber toleranter zu werden: Jeder hat sein ganz individuelles Stresserleben!

Der gleiche Reiz kann an einem Tag Stress auslösen, an einem anderen Tag nicht. Stellen Sie sich einen sehr schönen Tag vor. Die Sonne scheint, Ihr Ehepartner ist besonders nett zu Ihnen, das Frühstücksei ist genau richtig, Ihr Kind hat eine Eins geschrieben, der richtige Verein hat gestern gewonnen, die Ampeln zeigen alle grün, es ist gute Musik im Autoradio, die Mitarbeiter haben gute Laune, ein heißer Kaffee steht schon auf dem Schreibtisch. Noch bevor Sie Ihre Arbeit aufnehmen, haben Sie schon viel Freude und Erfolg erlebt. Wenn jetzt eine negative Nachricht auf Sie zukommt, verarbeiten Sie sie ganz normal, denn Ihre Stresstoleranz ist heute besonders hoch.

An einem anderen Tag sieht das ganz anders aus. Das Kind brachte schlechte Noten nach Hause, eine Verstimmung mit dem Lebenspartner am Abend zuvor, schlecht geschlafen, morgens regnet es, der Wagen springt nicht an, unterwegs stehen Sie im Stau, der Parkplatz ist besetzt, einige Mitarbeiter sind krank. Jetzt kommt die gleiche schlechte Nachricht und Sie explodieren. Dieses Mal wird der objektiv gleiche Reiz zum Stressor, denn Ihre Stresstoleranz ist heute besonders niedrig.

Wer sich vor Stressreaktionen schützen will, braucht also eine besonders hohe Stresstoleranz. Je mehr Erfolgserlebnisse wir haben, desto höher ist auch unsere psychische Bereitschaft, auf Stress neutral zu reagieren, uns nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Personen mit einer solchen hohen Frustrationstoleranz verfolgen ihr Ziel auch nach mehreren Enttäuschungen weiter. Die anderen geben früher auf und resignieren. Für einen guten, erfolgreichen Schüler ist die Schule nicht stressig, für den schlechten, erfolglosen jedoch schon.

Erstaunlich ist dabei, dass weniger die großen Ereignisse, wie Ehescheidung, Arbeitslosigkeit, der Tod eines nahen Menschen unsere Frustrationstoleranz verändern. Vielmehr ist der tägliche Kleinärger viel gefährlicher. Ein dauernd tropfender Wasserhahn kann viel mehr nerven als ein einmaliger Wasserrohrbruch.

Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss, den die eigene Persönlichkeit auf das Stresserleben ausübt. Die Stressforschung hat eine leider nur grobe Persönlichkeitstypologie unter dem Gesichtspunkt der Stressanfälligkeit geschaffen. In ihr sind die ausgeprägt Leistungsehrgeizigen (**Übererregungs-Typ-A**) besonders gefährdet durch Herzattacken oder Schlaganfall. Man erkennt sie an ihrer Abneigung gegenüber Ineffektivität und Trödelei, am Konkurrenzverhalten, an chronischem Zeitdruck, an ihrer Ungeduld und Aggressivität, ihren hohen Ansprüchen und ihrem hohen Verantwortungsbewusstsein, ihrem Kontroll-Bedürfnis, manchmal schon an ihrer gespannten Gesichtsmuskulatur und ihrem Stakkato-Sprechen.



Ein – wenn auch überzeichnetes - Beispiel: Herr D., 53 Jahre, Abteilungsleiter, macht Urlaub in einem südlichen Land. Während seine Familie badet, liest er eine deutsche Tageszeitung und ärgert sich über die schlechten Börsenkurse. Dann beobachtet er den nahe gelegenen Parkplatz. Er erkennt nach kurzer Zeit, dass die Parkplätze am Strand nicht optimal genutzt werden. Diese Tatsache teilt er aufgebracht seinem Liegestuhlnachbar mit. Am zweiten Tag hält es ihn nicht lange im Liegestuhl. Er springt auf und beginnt damit, schwitzend und mit hochrotem Kopf die Autofahrer zu dirigieren. Dabei denkt er: „*Es ist höchste Zeit, dass hier einer etwas tut, so kann das nicht weitergehen!*“

Neben dem Übererregungs-Typ A kennt die Stressforschung den **Erfolgs-Typ B**. Dieser hat eine hohe Erfolgsorientierung bei auffallend wenig Stress. In diese Gruppe fallen gesunde erfolgreiche Personen. Ihnen gelingt es, Stress als Flow zu erleben, d.h. auf der Erregungswelle zu reiten und sie als Ansporn zu Höchstleistungen zu nutzen. Sie kämpfen ohne Verbissenheit, sie gehen mit Herausforderungen eher spielerisch oder sportlich um.

Bei dem **Stress-Typ-C** ist die Erfolgsorientierung nicht so groß. Dafür leidet er unter hoher sozialer Unsicherheit. Er hat seinen Platz in der Familie, unter den Mitarbeitern und im Freundeskreis noch nicht gefunden. Diese Grundirritation bewirkt einen ständigen auffallend hohen Stresspegel, der sich häufig in vegetativen Dystonien und funktionellen Kreislaufstörungen auswirkt.

Solche Lebensstile können sich bereits in Kindheit und Jugend entwickeln. Sie bleiben häufig längere Zeit konstant. Sie zu verändern, gelingt kaum allein aus eigener Kraft. Aber es ist nicht unmöglich. Mit einer einfühlsamen Begleitung kann es gelingen, die eigene Persönlichkeit langsam umzustimmen, die eigene Identität zu klären, Glaubenssätze zu verändern und die Palette der Verhaltensmöglichkeiten zu erweitern.

Stresspiegel (Kurztest)

Die Fragen beziehen sich auf die zurückliegenden vier Wochen.

Schreiben Sie die Antwortzahl in das jeweilige Kästchen und addieren Sie.

Wie oft haben Sie sich wegen etwas Unerwartetem aufgeregt?	0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3 =ziemlich oft, 4 =sehr oft	
Wie oft fühlten Sie sich, als hätten Sie die wichtigen Dinge Ihres Lebens nicht im Griff?	0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3 =ziemlich oft, 4 =sehr oft	
Wie oft fühlten Sie sich nervös und überbeansprucht?	0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3 =ziemlich oft, 4 =sehr oft	
Wie oft besaßen Sie genug Selbstvertrauen, um persönliche Probleme in den Griff zu bekommen?	4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft	
Wie oft hatten Sie den Eindruck, dass sich die Dinge in Ihre Richtung entwickeln?	4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft	
Wie oft konnten Sie Ärger in Ihrem Lebensumfeld im Griff haben?	4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft	
Wie oft meinten Sie, dass Sie nicht Schritt halten können mit all den Dingen, die zu tun waren?	0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3 =ziemlich oft, 4 =sehr oft	
Wie oft fühlten Sie, dass Sie über den Dingen stehen?	4=nie, 3=fast nie, 2=manchmal, 1=ziemlich oft, 0=sehr oft	
Wie oft waren Sie über Dinge verärgert, die außerhalb Ihrer Kontrolle lagen?	0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3 =ziemlich oft, 4 =sehr oft	
Wie oft hatten Sie den Eindruck, dass Ihnen die Schwierigkeiten über den Kopf wachsen?	0=nie, 1=fast nie, 2=manchmal, 3 =ziemlich oft, 4 =sehr oft	

Summe:

Bewertung der Punktzahl

Je höher die Punktzahl, desto höher die Stressbelastung. Durchschnittswerte: 12 - 14

Persönliche Früherkennung von Stress (Fragebogen)

Fragen zum Schlaf:

1. Können Sie in der letzten Zeit nur schwer einschlafen, weil Ihnen Gedanken an unangenehme Situationen und Ereignisse in Ihrer Arbeit immer wieder durch den Kopf gehen?
2. Wachen Sie in der Nacht in der letzten Zeit immer häufiger auf und denken Sie dann an unangenehme Situationen und Ereignisse in Ihrer Arbeit?

Fragen zu Änderungen der Essgewohnheiten:

3. Haben Sie in der letzten Zeit deutlich weniger Appetit als vorher?
4. Haben Sie in der letzten Zeit deutlich abgenommen?
5. Haben Sie in der letzten Zeit öfter als früher Heißhunger auf bestimmte Speisen (z. B. Schokolade), die Sie früher eher weniger gern mochten?
6. Haben Sie in der letzten Zeit deutlich zugenommen?

Fragen zu Änderungen der Lebensgewohnheiten:

7. Haben Sie in der letzten Zeit zu rauchen begonnen?
8. Wenn Sie rauchen: Rauchen Sie in der letzten Zeit deutlich mehr als früher – vor allem in der Arbeit?
9. Hat Ihr Alkoholkonsum in der letzten Zeit deutlich zugenommen?
10. Haben Sie in der letzten Zeit Ihre Partnerin / Ihren Partner, Ihre Familie, Ihre Kinder deutlich vernachlässigt?

Fragen zum psychosozialen Befinden:

11. Verspüren Sie regelmäßig am Morgen (vor der Arbeit) deutliche Unlust, wenn Sie an die Arbeit denken?
12. Atmen Sie auf, wenn Sie Ihre Firma verlassen, vergeht Ihnen aber die Freude, wenn Sie an den morgigen Arbeitstag denken?
13. Fühlen Sie sich vor längeren arbeitsfreien Zeitspannen (Urlaub, Wochenende) deutlich erleichtert?
14. Vergeht Ihnen diese Erleichterung, wenn Sie an den nächsten Arbeitstag denken?
15. Können Sie sich auch während längerer arbeitsfreier Zeiten nicht so richtig entspannen und können Sie während dieser Zeiten auch nicht so richtig „abschalten“?
16. Geht es Ihnen am Ende längerer arbeitsfreier Zeiten gegen den Arbeitsantritt hin deutlich schlechter?
17. Können Sie am Wochenende (kürzere arbeitsfreie Zeit) nicht abschalten?
18. Fühlen Sie sich am Morgen wie gerädert?
19. Bedrückt es Sie, wenn Sie an den nächsten Arbeitstag denken?
20. Sind Sie deutlich unzufriedener mit Ihrer Arbeit geworden?

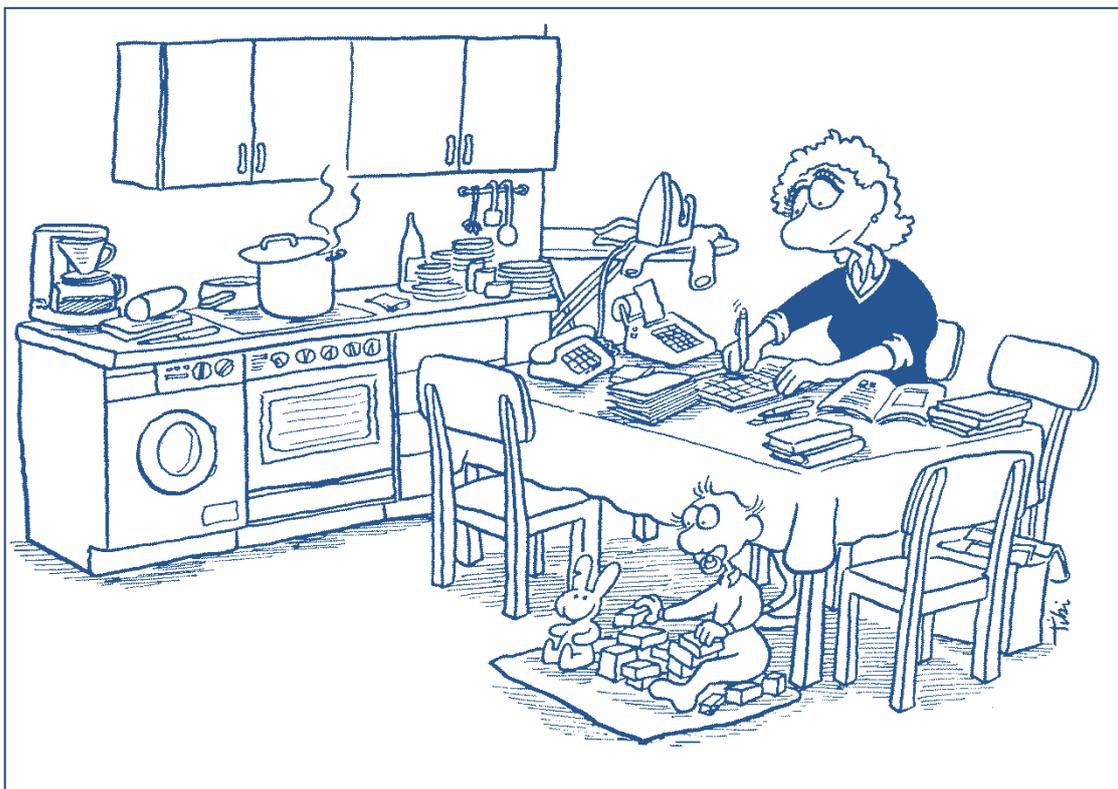
Fragen zum Gesundheitszustand:

21. Erkranken Sie in der letzten Zeit leichter an einer Infektionskrankheit wie Schnupfen oder Grippe als früher?
22. Sind in der letzten Zeit bei Ihnen Krankheiten aufgetaucht, die Sie früher nicht hatten?
23. Haben sich in der letzten Zeit Krankheiten, die Sie vorher schon hatten, deutlich verschlechtert?
24. Leiden Sie an Bluthochdruck, ohne dass es dafür eine organische Ursache gibt?
25. Leiden Sie an Herzrhythmusstörungen (Herzstolpern), ohne dass es dafür eine körperliche Ursache gibt?

Fragen zu den Beziehungen zu KollegInnen und Vorgesetzten:

26. Ziehen Sie sich in der letzten Zeit deutlich mehr zurück von Ihren KollegInnen und Kollegen als dies früher der Fall war?
27. Haben Sie deutlich mehr Konflikte als früher mit Ihren Kolleginnen und Kollegen?
28. Arbeiten Sie im Gegensatz zu früher jetzt lieber alleine als mit anderen Kolleginnen und Kollegen zusammen?
29. Gehen Sie Begegnungen mit Ihrer / Ihrem Vorgesetzten aus dem Weg?
30. Sind Sie unsicher, wenn Ihre Vorgesetzte / Ihr Vorgesetzter Sie zu sich ruft?

Die vorstehenden Fragen decken selbstverständlich nicht alle Lebensbereiche ab, die durch Stress und Stressfolgen betroffen sein können. Wenn Sie jedoch bei der Mehrzahl der angeführten Fragen mit Ja antworten, dann ist das ein Signal dafür, dass Sie unter Stress stehen und sich an Ihrem Arbeitsplatz nicht wohl fühlen.

Homeoffice:

Fertigkeiten für ein stressfreies Leben

Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung

Ursachen individuellen Stresserlebens sind vor allem die vielen fremdbestimmten Erwartungen, die unser tägliches Leben ausmachen. Unser Leben spielt sich nun einmal in dem Spannungsfeld zwischen Selbstbestimmung und Fremdbestimmung ab. Schon die Abhängigkeit von genetischen Bedingungen, von der Konstitution oder dem Geschlecht des eigenen Körpers, von schicksalhaften Voraussetzungen ist ja Fremdbestimmung.

Fremdbestimmtheiten, die nicht zu verändern sind, sollte man einfach akzeptieren. Im Berufsleben gehören dazu z.B. übergeordnete strategische Unternehmensentscheidungen. Das längere Leiden an solchen Entscheidungen behindert häufig den Blick auf die eigenen, eigentlichen Aufgaben.

Die Lösung besteht oft darin, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, die Dinge in die Hand zu nehmen, die ich beeinflussen kann und die zu meinem Auftrag gehören, für die ich bezahlt werde, die mir Freude machen usw. Für meine physische, psychische und geistige Gesundheit bin ich ja selbst verantwortlich. Das Unternehmen, in dem ich arbeite, ist nun nicht einmal verantwortlich für meinen Herzinfarkt. Und nicht einmal eine kaputte Ehe ist verantwortlich für eine eventuell auftretende Depression.

Von **Friedrich Christoph Oetinger** (1702-1782) stammt das schöne Gebet:

*Gott gebe mir den Mut, Dinge anzupacken, die ich ändern kann,
die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
und die Weisheit, beides voneinander zu unterscheiden.*

Eine Voraussetzung dafür, ein selbstbestimmter Mensch zu werden, besteht darin, sich Zeit zum Nachdenken zu gönnen. Muße war früher ein Statussymbol. Wer etwas galt, hatte sie. Heute ist Muße fast schon ein Makel geworden. Wer heutzutage etwas gelten will, darf keine Zeit haben. Sein Terminkalender muss voll sein und selbstverständlich ist er per Handy immer auch in der Privatsphäre beruflich erreichbar. Muße ist aber nicht zu verwechseln mit Müßiggang. Es ist die Fähigkeit, sich Zeit zu geben, Zeit zur Erholung und zum Abschalten, zum Abstandnehmen und zum grundsätzlichen Wechseln des Gesichtspunktes, Zeit zum Nachdenken und Nachspüren über sich selbst, über seine Wünsche und Grenzen, seine Freuden und Erfüllungen.

In solchen Zeiten der Muße kann mir Folgendes klar werden:

- Für ein schlechtes Leben muss ich nicht weniger Arbeit und Mühe einsetzen als für ein gutes. Es ist einfach sinnvoller, die Verantwortung für sein Leben und Erleben zu übernehmen und aus vorgegebenen Situationen, auch aus seinem Lebensschicksal etwas zu machen.
- Kein Mensch muss müssen. Sogenannte Zwänge, auch Sachzwänge sind häufig nur Konsequenzen aus vorhergehenden eigenen Entscheidungen. Ein wirklich selbstständig handelnder Mensch beschränkt die Redeweise „*Ich muss!*“ auf die wenigen Situationen, in denen er wirklich nicht anders

kann. Wer formulieren kann, dass er sich entscheidet, dass er etwas will, dass er etwas beschlossen hat usw., anerkennt und fördert gleichzeitig seine Selbstständigkeit.

- Unzufriedenheit ist kein Schicksal und Zufriedenheit keine Göttergabe. Beides bewerkstelligen letztendlich wir selber. So unangenehm es in unseren Ohren auch klingt: Jeder ist seines Unglücks Schmied. Je mehr ich zu meiner persönlichen Erfüllung beitrage, indem ich auf meine eigenen wie auf fremde Rechte und Bedürfnisse achte, umso höher wird meine Stresstoleranz.
- Auch bei ungünstigen Rahmenbedingungen kann ich mehr Selbstbestimmtheit im Umgang mit ihnen erreichen. Was unabänderlich ist, kann ich akzeptieren, ohne mich immer wieder daran zu reiben. Stattdessen kann ich verschiedene Verhaltensweisen ausprobieren, wie ich mit solchen Situationen umgehen kann und so die Palette meiner Verhaltensmöglichkeiten erweitern.
- Ein hohes Stresspotenzial besteht in unrealistischen Wünschen. Die Bekehrung zu kleinen Schritten, das Setzen von erreichbaren, realistischen Zielen versöhnt mit den eigenen Grenzen.
- Versagen und Scheitern gehört zum Menschsein. Deswegen braucht sich niemand minderwertig zu fühlen. Rückschläge und Niederlagen darf ich mit Gelassenheit nehmen und verarbeiten. Sie sind eine Rückmeldung der Wirklichkeit auf mein Handeln oder Nichthandeln. Aus ihnen kann ich immer lernen. Wer weiß, wozu sie gut sind?

Positives Werten und Empfinden

Wie erreichen wir eine hohe Stress-Toleranz? Auf diese Frage gibt es viele Antworten. Jeder kann diejenige selbst entdecken, die für ihn gilt und bei ihm wirksam ist. Eine Möglichkeit besteht darin, positiv zu werten und empfinden zu lernen. Man sollte seine eigenen Freuden und Erfolgserlebnisse kennen und versuchen, viel Positives, viel Schönes, viel Freude und Erfolg zu erleben. Dieses Erleben ist abhängig von realistischen Selbsteinschätzungen und Zielsetzungen. Übersteigerte, überhöhte Vorstellungen werden zu Stressoren. Stress entsteht unweigerlich, wenn die Schildkröte versucht, das Rennpferd zu überholen. Wer stressfrei leben will, sollte seine Erwartungen möglichst realistisch gestalten und sie immer wieder auf ihre Wirklichkeitsnähe hin überprüfen. Dabei gilt es auch, Freude und Erfolg überhaupt zu empfinden, ihnen Ausdruck zu geben und sie zu feiern. Wer ein Projekt beendet oder eine Arbeit abgeschlossen hat und dies anerkennt, indem er sich darüber freut, dies benennt, vielleicht sogar einen kleinen Ritus der Würdigung ausführt, ob dies nun ein Anstoßen mit einem Gläschen Wein ist, eine Feier oder nur das Aufräumen des Arbeitsplatzes, der macht sich und anderen Erfolgserlebnisse erfahrbar. Er lebt freudiger, nicht nur angenehmer, sondern auch gesünder.

Die wichtigste Technik der Stressbewältigung besteht also folgerichtig im Abbau des negativen und im Aufbau des positiven Wertens und Empfindens. Lebensfreude ist die wirksamste Stressprophylaxe. Das Wochenende ist verregnet - herrlich, mal wieder einen faulen Sonntag zu verbringen! Wer nachts um fünf Uhr aufwacht und nicht mehr schlafen kann, kann sich darüber freuen, dass er zwei Stunden gewonnen hat, das Zwitschern der Vögel genießen oder die Wäsche seiner Frau bügeln. Ich darf den Tag durchaus mit kleinen Erfolgserlebnissen beginnen. Ich darf ausgeschlafen aufwachen, unter der Dusche singen, mit jemandem frühstücken, der optimistisch ist, auf dem Weg zur Arbeit meine Lieblingsmusik anhören. Ich darf über das, was mir im Lauf des Tages gelingt, mit anderen reden. Ich darf auch über mich selbst lachen und meinen Sinn für Humor entwickeln. Die Fähigkeit, Probleme als Chancen und Herausforderungen zu nehmen, kann wachsen. Wenn ich am Abend den Tag noch

einmal Revue passieren lassen, kann ich die positiven Ereignisse und Leistungen noch einmal nachschmecken und anerkennen.

Lebensprioritäten statt Überlebensstrategien

Die Zeit der Muße eignet sich hervorragend dafür, sich auch über seine eigenen Prioritäten klar zu werden. Vor allem zwei Einschätzungen sind es ja, mit denen wir unsere Aktivität bewerten: dringend und wichtig.

Dringend heißt, etwas bedarf sofortiger Aufmerksamkeit und Zuwendung - jetzt! Dringende Dinge haben einen starken Appellcharakter: sie wollen gleich erledigt werden. Ein klingelndes Telefon ist dringend. Die meisten Menschen halten nicht einmal den Gedanken aus, ein Telefon einfach klingen zu lassen. Wir *müssen* einfach reagieren. Aber müssen wir wirklich? Dringende Angelegenheiten schieben sich leicht in den Vordergrund, sie sind gewöhnlich sichtbar. Sie zu erledigen, macht uns bei anderen beliebt. Häufig sind sie zudem nicht allzu schwierig und machen Spaß. Unglücklicherweise sind sie jedoch oft unwichtig!

Wichtigkeit hat dagegen etwas mit Ergebnissen zu tun. Solche Ziele erfordern Nachdenken, Vorausschau, Visionen und Initiative von unserer Seite. Sie hängen von einer klaren Vorstellung davon ab, wer ich bin und wohin ich will und wie ich dahin komme. Wenn uns nicht klar ist, was wichtig ist, dann lassen wir uns leicht ablenken und reagieren nur auf das Dringende.

Mark Twain bemerkte treffend:

*Wenn wir schon kein Ziel haben,
sollten wir uns wenigstens beeilen.*

Wir werden gelebt, anstatt selber unsere Lebensweise zu wählen und zu leben.



Auf den 34. Präsidenten der Vereinigten Staaten **Dwight David Eisenhower** (1890-1969) geht eine Entscheidungsregel zurück, mit deren Hilfe man schnell herausfindet, welcher Tätigkeit der Vorzug einzuräumen ist. Je nach hoher oder niedriger Dringlichkeit und Wichtigkeit lassen sich vier Typen von Tätigkeiten unterscheiden. Aus ihnen lassen sich unterschiedliche Prioritäten ableiten.

Dinge, die dringend und wichtig sind, sollte ich selber machen und zwar möglichst heute - sie haben die Priorität A. Dinge, die nicht dringend, aber wichtig sind, sollte ich auch selber machen, aber sie haben durchaus auch noch Zeit - sie bekommen die Priorität B. Dinge, die höchstens dringend, aber nicht wichtig sind, sind häufig delegierbar - sie bekommen die Priorität C. Auf Dinge schließlich, die weder wichtig, noch dringend sind, kann ich verzichten: Ablage P - P wie Papierkorb.

Diese Entscheidungsregel ist recht nützlich zur Vergabe von Prioritäten. Eine Grundregel für eine erfolgreiche Arbeitstechnik besteht ja darin, die wirklich wichtigen Dinge von allen anderen zu unterscheiden und sich Zeit für sie zu nehmen. Eine Schnellanalyse nach dem Eisenhower-Prinzip führt zu einer raschen Einschätzung und erhöht die Leistungsfähigkeit erheblich. Aber Vorsicht bei übermäßigem Gebrauch dieser Regel!

Wer sich über längere Zeit auf Tätigkeiten mit der Priorität A (die zugleich dringenden und wichtigen Aufgaben) ausrichtet, der befindet sich im ständigen Stress. Er befindet sich wie in tosender Brandung: ständig kommt ein großes Problem auf ihn zu und haut ihn fast um. Er rappelt sich wieder hoch, und da kommt schon das nächste angedonnert, das ihn wieder flach legt. Wenn er an diesem Ort bleibt, dann lässt er zu, dass dieser Bereich immer größer und mächtiger wird, bis er schließlich davon beherrscht wird. Die einzige Erleichterung, die solche Menschen finden können, ist die Flucht zu den unwichtigen und nicht dringenden Tätigkeiten des Quadranten P. So leben Menschen, die sich in einem beständigen Krisenmanagement befinden.

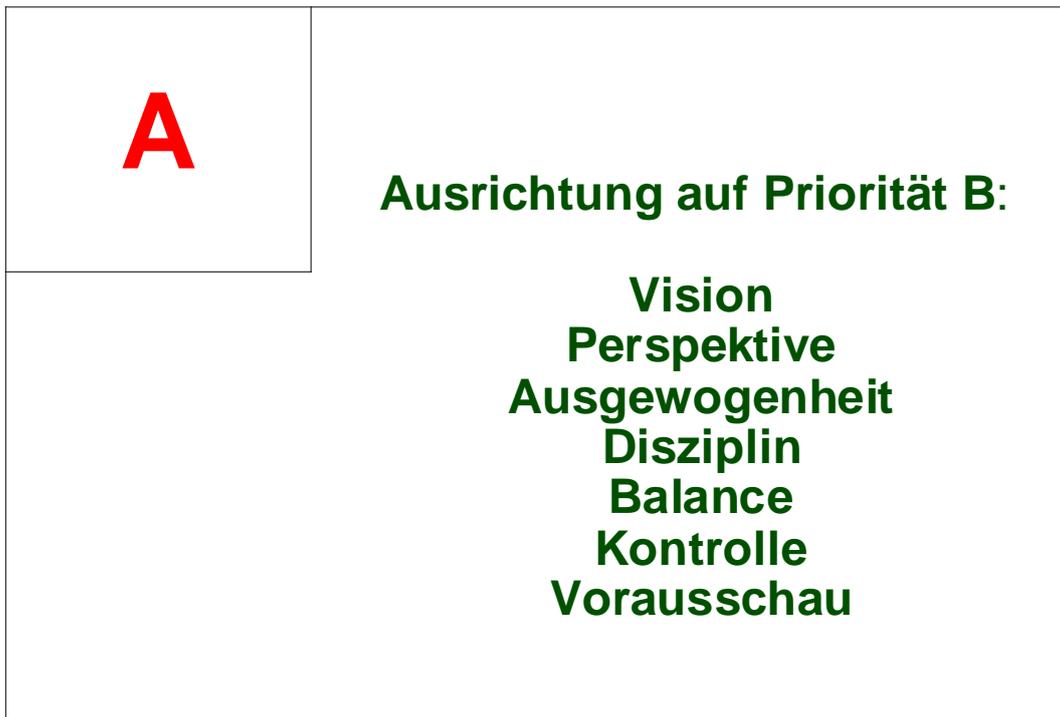
Andere Leute verbringen viel Zeit mit Tätigkeiten der Priorität C (den dringenden, aber nicht wichtigen Aufgaben). Meistens meinen sie, sie seien im Quadranten A. Den größten Teil ihrer Zeit verbringen sie damit, auf schnell zu erledigende Dinge zu reagieren und zu meinen, diese seien auch wichtig. In Wirklichkeit beruht die Dringlichkeit dieser Aufgaben auf den Prioritäten anderer. So entsteht viel Lärm um nichts! Nicht von ungefähr kommt der Satz, *„dass die wichtigen Dinge nie eilig sind und die eiligen Dinge selten wichtig sind.“*

Menschen, die ihre Zeit fast ausschließlich mit Tätigkeiten der Priorität C und P verbringen, sollten sich fragen, ob sie nicht im Grunde ein unverantwortliches Leben führen. Aufgaben, die nicht wichtig sind, höchstens dringlich erscheinen, sind meistens überflüssig. Stelleninhabern mit solchen Aufgaben wird am ehesten gekündigt.

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	A	B
Nicht wichtig	C	P

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Krisen Konflikte Drängende Probleme Unaufschiebbares Termine Feuerwehr	Ressourcen pflegen Vorausschauen Vorbereiten Vorbeugen Beziehungen pflegen Selbstorganisation Fortbildung Echte Erholung
Nicht wichtig	Unterbrechungen Ungewollte Anrufe, Post, Besuche Unnötige Berichte Unvorbereitete Besprechungen	Triviales Geschäftigkeiten Zeitverschwender Gerüchteküche Mancher Small talk

Bei den Tätigkeiten mit der Priorität B schlägt das Herz eines stressfreien Selbstmanagements. Hier habe ich mit den wirklich wichtigen Dingen zu tun: Beziehungen aufzubauen, Ressourcen zu ermitteln und zu pflegen, Visionen zu entwickeln, kreativ zu sein, langfristig zu planen, trainieren, vorbereiten, vorbeugen. Effektive Menschen sind nicht problemorientiert, sondern möglichkeitsorientiert. Sie entwickeln Visionen, denken das Undenkbare, überschreiten den Status Quo und entwickeln Alternativen. Sie widmen sich den einflussreichen kapazitätsfördernden Tätigkeiten.



Wie schaffe ich eine stressfreie Umgebung?

Zu den wirklich wichtigen Dingen (Priorität B) gehört unter anderem eine vorausschauende Stress-Prophylaxe. Ich übernehme die Verantwortung, für eine möglichst stressfreie Umgebung zu sorgen. Je nach Art und Grad des Stressors erfordert dies sehr verschiedenes Handeln oder Nicht-Handeln.

Einige Beispiele:

Häufige Unterbrechungen bei einer Arbeit sind nicht nur lästig, sondern erfordern immer wieder neue Zeiten des Einarbeitens, sind also Zeitdiebe. Besteht ein Stressor in ständigen Unterbrechungen, sei es durch das Telefon oder durch Besuche, so gilt es, diese Kontaktmöglichkeiten so zu organisieren, dass sie nicht mehr als Unterbrechungen auf mich wirken können. Die Festlegung und Mitteilung bestimmter Telefonzeiten, der Einsatz eines Anrufbeantworters, die Schulung der Sekretärin zu einer qualifizierten Mitarbeiterin, die wichtige von unwichtigen Kontakten unterscheiden kann und mir letztere fern hält, die Vereinbarung von Terminen mit mir selbst (bei denen ich mich nicht stören lasse), das Schließen der Tür zu meinem Arbeitsbereich oder andere Formen, wie ich meine Rückzugsmöglichkeiten organisiere, können Wunder wirken.

Von einem Top-Manager wird berichtet, dass er seine Mitarbeiter dazu anleitete, Verbesserungsvorschläge grundsätzlich immer zuerst schriftlich bei ihm einzureichen. Dadurch veranlasste er sie, ihre Ideen erst zu überdenken, und sparte sich viel Zeit, die er ansonsten im Gespräch über unausgelegene und halbdurchdachte Konzepte verloren hätte. Ein anderer vereinbarte mit sich täglich eine stille Stunde und zwar zu seiner persönlichen Bestzeit, die er für wichtige und wesentliche Arbeiten reservierte. Ein dritter änderte die Ideologie des „*Ich bin jederzeit für jeden ansprechbar*“ und führte feste Sprechzeiten am frühen Nachmittag ein. Dadurch bekam er Zeit und Kraft für vieles, was ansonsten liegen geblieben und nur unter großem Termindruck erledigt worden wäre.

Besteht ein Stressor in zwischenmenschlichen Kontakten, die an meiner Energie zehren, dann hilft zu einer stressfreien Umgebung die positive Auswahl des Umgangs mit anderen Menschen. Pflege ich Beziehungen, die mich stärken, inspirieren, zum Lachen oder auf neue Ideen bringen? Meide ich Vampire, Miesmacher, Nörgler, Octopussies, Energiekiller? Ich kann Gespräche, die mich herunterziehen, beherzt unterbrechen, wenn nötig das Thema wechseln oder sogar mein Gegenüber dazu bringen, von den positiven Dingen in seinem/ihrem Leben zu sprechen.

Kein Mensch kann mit allen anderen Menschen gut. Auch ich habe ein Recht, mir Kontakte auszusuchen, die ich als aufbauend, hilfreich und freundschaftlich empfinde. Wenn der Umgang mit Energiekillern zu meinen Berufsaufgaben gehört, z.B. in einer Reklamationsabteilung, dann sollte ich mich in Gesprächsführung fortbilden. Dort kann ich lernen, zuzuhören, ohne mich zu verwickeln, Gefühle ernst zu nehmen (die des Gesprächspartners wie meine eigenen), Kritik aufzunehmen und sie in eine konstruktive, einvernehmliche Regelung zu überführen.

Eine hervorragende Stressprophylaxe besteht überhaupt in der Verbesserung der Kommunikation. Die Kunst der Selbstartikulation (Ich-Botschaften), das Zeigen von Gefühlen, das aktive Zuhören, das Rückmelden von Verständnis, die Äußerung von Kritik, das Zusammenfassen und auf den Punkt Bringen von Gesprächen ist keinem von uns in den Schoß gelegt. Ich kann sie jedoch erlernen, u.U. mit fachlichem Beistand. Ich kann lernen, den anderen als Partner oder Partnerin zu behandeln, Anerkennung auszusprechen (was mehr bedeutet als Lob), Zonen gegenseitigen Respekts zu vereinbaren und insgesamt eine ermutigende und konstruktive Sprache zu sprechen. Schließlich kann ich mir auch jemanden als Berater, als Freund suchen, jemand, von dem ich mich nicht bedroht fühle und dem ich vertraue. Ich kann mit ihm oder ihr immer wieder über meine Probleme sprechen und mir Anregungen holen. Diesen Kontakt sollte ich auch dann pflegen, wenn ich mich nicht gerade in einer besonderen Notlage befinde. Vorbeugen ist auch hier besser als heilen.

Zeitmanagement

Ein unstrukturierter Umgang mit der Zeit führt häufig zu Stress. Deswegen ist es besonders nützlich, seinen eigenen Umgang mit dieser kostbaren und nicht erneuerbaren Ressource zu überprüfen und eventuell zu verändern. Gehöre ich zu den Menschen, die nie Zeit haben? Mache ich auf andere einen leicht gehetzten, nervösen, unruhigen Eindruck? Schäume ich innerlich oder auch äußerlich immer auf die Uhr?

Dann kann ich lernen, mich in einer Tätigkeit, einem Gespräch, einer Arbeit wirklich niederzulassen. Ich schule mich darin, ganz bei der Sache zu sein. Wer meditiert, übt genau dies. Arbeitsetappen plane ich vernünftig und zwar, bevor sie beginnen. Ich schreibe z.B. alle anstehenden Tätigkeiten in Form einer Checkliste auf, schätze ihren zeitlichen Bedarf ein und verlege Prioritäten. Auf diese Weise wird nicht nur nichts vergessen, sondern ich kann auch jede Aufgabe abhaken, nachdem ich sie durchgeführt habe: ein Erfolgserlebnis, das von Tun zu Tun wächst. Wenn ich im Nachhinein den tatsächlichen Zeitbedarf mit dem ursprünglich veranschlagten vergleiche, werde ich sehr viel realistischer werden.

Oder gehöre ich zu denjenigen, die immer Zeit haben? Ist mit mir leicht in Kontakt zu kommen? Kann man mich zu jeder Zeit ansprechen (und stören)? Bin ich immer zu einer Plauderei aufgelegt und so bestens über alle Interna informiert? Brauche ich für jede Arbeit so lange, wie Zeit zur Verfügung steht? Schiebe ich Arbeiten gerne auf („Aufschieberitis“) oder führe sie nicht zu Ende? Fehlt mir deswegen am Ende immer wieder an allen Ecken und Enden die Zeit, etwas ganz fertig zu stellen?



Dann sollte ich meine Lebens- und Arbeitsziele einer kritischen Prüfung unterziehen. Was will ich mit meiner Tätigkeit erreichen? Steht mir der Endzustand, das Ergebnis klar vor Augen? Und unterscheide ich dieses Resultat klar von den Tätigkeiten, die mich dahin führen? Telefonate zu führen, Berichte zu schreiben, Besprechungen abzuhalten - all das gehört nicht zu Zielen, sondern zu den Mitteln, Ziele zu erreichen. Ziele sind Endzustände, die mich innerlich und äußerlich befriedigen und wirklich Sinn machen.

Gehöre ich vielleicht gar zu den Menschen, die gegen ihren Rhythmus leben und arbeiten? Findet man mich zu Tagesbeginn immer mit dem Unwichtigsten beschäftigt? Treibe ich mich zu Höchstleistungen an, wenn andere sich ausruhen? Fällt mir die Pause immer etwas zu spät ein? Ist mir Vorbereitung ein Gräuel, Improvisation dagegen alles? Bin ich für alles offen, aber vorbereitet auf nichts?

Dann sollte ich meinen eigenen Rhythmus erforschen und lernen, mit ihm und nicht gegen ihn zu leben und zu arbeiten. Weiß ich um meine persönlichen Bestzeiten? Nutze ich sie zu den Tätigkeiten, bei denen ich am meisten gefordert bin? Mache ich Termine mit mir selbst und behandle diese mit der gleichen Höflichkeit, die ich auch anderen entgegenzubringen gewohnt bin? Nutze ich die Chancen zur Organisation und Rationalisierung von Arbeitsvorgängen und -mitteln? Schöpfe ich die Möglichkeiten aus, Tätigkeiten zu standardisieren und zu vereinfachen? Plane ich genügend Pausen und Erholungszeiten ein? Benutze ich ein Zeitplanbuch und mache ich mir die Vorteile dieses Planungsinstruments zu Nutze? Den meisten Menschen täte ein vorausschauendes, realistisches Zeitmanagement gut. Es würde sie vor unnötigem Stress bewahren und sie einführen in einen rhythmischen, flexiblen, disziplinierten und ausgewogenen Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit.

Körperliches Training

Ein nicht zu unterschätzender Faktor bei der Verarbeitung von Stress ist die körperliche Fitness. Denn es gilt eine biologische Grundregel: die Leistungsfähigkeit eines jeden Organs hängt von der Quantität und Qualität seiner Beanspruchung ab. **Bewegungsmangel** bedingt, dass die in der Alarmphase bereit gestellten Energiepotenziale nicht abgebaut werden, die Stress-Reaktion nicht wie biologisch vorgesehen ablaufen kann. Es beinhaltet zudem noch ein zusätzliches Risiko: Auf längere Zeit gesehen führt der Bewegungsmangel zu einer Schwächung des Gesamtorganismus, zu einer verminderten Widerstandskraft gegenüber Krankheiten und anderen Belastungen. Bewegungsmangel wird also selbst zu einem starken physiologischen Stressor. Über die Angst vor Krankheit, vor verminderter Leistungsfähigkeit und vorzeitigem Altern kann er auch zu einem psychischen Stressor werden.

Durch eine regelmäßige körperliche Betätigung, durch Konditionssport, verbessert sich nicht nur das körperliche Leistungsvermögen. Fitness verhilft auch zu mehr Lebensfreude, Spannkraft und Aktivität. Körperliche Fitness verbessert auch die geistige Leistungsfähigkeit, die nervliche Spannkraft, die Kreativität, die psychophysische Stresstabilität. Sie hat positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, die eigene Selbsteinschätzung und das geistig-seelische Wohlbefinden:

- ich gewinne Abstand zu meinen Problemen
- bereitgestellte und festgehaltene Energie wird verbraucht
- durch den Trainingseffekt erhöht sich die Belastbarkeit, was sich in größerer Frustrationstoleranz und mehr Gelassenheit äußert
- das Gesundheitsbewusstsein nimmt zu
- die gesundheitliche Gesamtverfassung verbessert sich
- der Körper wird attraktiver, überflüssiges Fett wird abgebaut, Muskeln entwickelt

Sportmedizinische Untersuchungen zeigen, dass unregelmäßiger Sport oder einmalige Höchstleistungen wie anstrengende Bergtouren oder Ski fahren nur im Urlaub keinen positiven Einfluss auf die Dauerleistungsfähigkeit haben. Sie können im Gegenteil zu Schädigungen führen. Eine dauerhafte Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird nur durch regelmäßiges und zweckentsprechendes Bewegungstraining erreicht. Fitnesstraining ist damit ein Lebensprogramm.

Bei der Zusammenstellung eines sportlichen Übungsprogramms sind 10 Punkte hilfreich:

- 1) Es sollten möglichst große Muskelgruppen beansprucht werden, wie dies beim Laufen, Wandern, Radfahren oder Schwimmen der Fall ist.
- 2) Grundvoraussetzung für den Erfolg ist die Regelmäßigkeit (täglich 15 Minuten lang oder 3-4 Mal in der Woche 30 Minuten lang).
- 3) Täglich einmal durch Bewegung in Schweiß geraten ist besser, als solche Bewegungen zu vermeiden. Die optimale Belastungsintensität für einen gesunden Erwachsenen lässt sich am Puls ablesen: sie besteht in einer Pulsfrequenz in der Minute, die 180 minus das Lebensalter beträgt.
- 4) Gewaltleistungen sind kontraproduktiv. Lieber auf relativ niedrigem Niveau beginnen und die Leistung allmählich steigern.
- 5) Sport gibt mir auch die Möglichkeit, wieder ein positiveres Verhältnis zum eigenen Körper zu bekommen.
- 6) Vergessen Sie grundsätzlich nicht das Spaziergehen! Steigern Sie dabei allmählich die Gangart!
- 7) Zusätzlich zum Konditionstraining können weitere Sportarten ausgeübt werden. Diese sollten in erster Linie Spaß machen und soziale Kontakte eröffnen.
- 8) Auch nebenher kann man viele Möglichkeiten zu körperlicher Bewegung und Anstrengung nutzen (Treppen steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß statt mit dem Auto, eigene Gartenarbeit statt Beauftragung eines Gärtners).
- 9) Sportliche Aktivitäten sollten in den Tages- und Wochenplänen einen festen Platz haben.
- 10) Sport sollte Spaß machen!

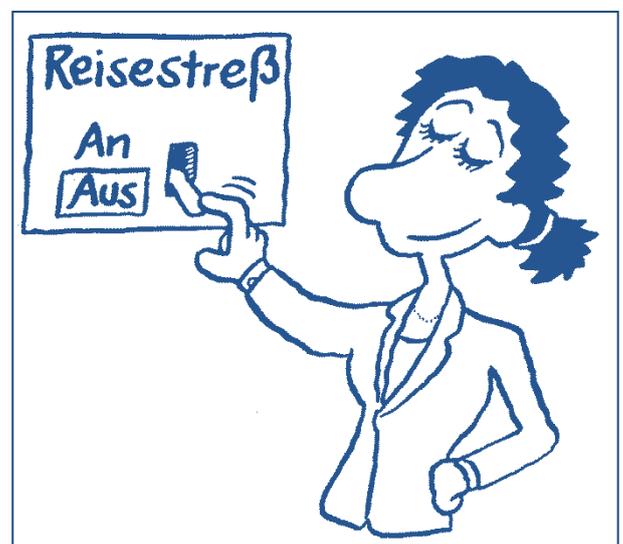
Die Kunst des Weglassens

Stressgeplagte Menschen können häufig nicht Nein sagen, sie haben zu viel an „Zuviels“. Zu viele Gegenstände, zu viele Ausgaben, zu viele Formulare, zu viel Arbeit, zu viel Aufgeschobenes, zu viele Verpflichtungen, zu viele Rücksichtnahmen, zu viel Gewicht. Alle diese Zuviels sind wie schwere Steine, die sie ständig in ihrem Rucksack mitschleppen. Je mehr sie von ihnen haben, umso schwerer wird der Ballast. Manchmal schichten sich diese Steine um sie herum wie eine Mauer, die sie vom Leben abschotten. Vieles haben sie sich zugelegt, weil sie dachten, es bereichere ihr Leben, es mache es angenehmer, leichter, schöner. Häufig ist das Gegenteil eingetreten. Sie sitzen in einem goldenen Käfig, der ihnen Freiheit und Lebensfreude nimmt.

Deshalb ist es eine gute Stressprophylaxe, sein Leben zu vereinfachen. Bei den persönlichen Sachen kann ich anfangen. Ich kann entsorgen, was ich seit Monaten nicht benutzt habe und voraussichtlich auch nicht benutzen werde. Wie viel hat sich nicht alles in Regalen, Kleiderschränken, Kartons, Schubladen angesammelt! Ich kann es verschenken oder verkaufen.

Auch bei meinen Ausgaben kann ich einiges weglassen. Vieles verursacht Kosten, ohne zu meinem Wohl beizutragen. Brauche ich beim Auto, dem Computer, der Kleidung immer das neueste Modell? Was ist mit den Zeitschriften und Zeitungen, die ich abonniert habe, aber selten lese? Was mit der Ferienwohnung, die häufig leer steht? Selbst meine Verpflichtungen kann ich überprüfen. Muss ich jedes Jahr eine Weihnachts- und eine Sommerkarte an alle meine Bekannten senden? Weshalb die Ehrenämter und Mitgliedschaften in so vielen Vereinen? Muss ich Leute einladen, nur weil sie mich eingeladen haben oder sie mir irgendwie nützlich sein könnten?

Eine Entrümpelung der Wohnung oder des Arbeitsplatzes oder des Terminkalenders wirken Wunder. Muss ich an Besprechungen, bei denen doch wenig herauskommt, teilnehmen? Muss ich tatsächlich Berichte und Protokolle schreiben, die doch nur abgeheftet und häufig nicht einmal gelesen werden? Muss ich über einen Vorgang tatsächlich alle Informationen haben oder genügen nicht einige wenige, aber entscheidende? Muss ich einen Brief schreiben, wenn ein Telefonat auch ausreicht? Muss ich mit jemandem essen gehen, wenn eine kurze Besprechung das Gleiche ausrichten würde? Ich kann auf vieles verzichten, ohne an Arbeitseffektivität oder Lebensqualität einzubüßen. Wer sein Leben vereinfacht, schafft sich Erleichterung und neue Bewegungsfreiheit.



Ballast abwerfen



Vier Fragen befreien meine Arbeit von Ballast:

Ist sie unbedingt nötig?

Wenn Nein \cong Streichen

Muss ich sie selbst machen?

Wenn Nein \cong Delegieren

Kehrt sie wieder?

Wenn Ja \cong Standardisieren

Kann ich sie vereinfachen?

Wenn Ja \cong Rationalisieren

Wirksame Entspannung und Erholung

Körper, Seele und Geist brauchen auch immer wieder ausreichend Gelegenheit zur Entspannung und Regeneration. Wenn einem die Kraft fehlt, sich für Dinge zu interessieren, die über die Alltagsroutine hinausgehen, dann sollte dies ein Alarmzeichen sein. Stressgeplagten Mitmenschen ist es nicht immer möglich, den Urlaub als Regenerationsquelle zu nutzen. Ihnen können Methoden hilfreich sein, die sie überhaupt erst in die Lage versetzen, sich wirksam und tief entspannen zu können. Dazu gehört die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die Eutonie und andere Körpertherapieformen, das Autogene Training nach H. I. Schultz, Imaginationstechniken, Atemtherapieformen, schließlich viele Formen der Meditation.

Der Erholungswert von Freizeit und Urlaub hängt zum einen davon ab, dass man etwas tut, was einem selbst Spaß und Freude macht, und zum anderen, dass es sich um eine wirkliche Alternative zu meinen sonstigen Lebens- und Arbeitsgewohnheiten handelt.

Wie finde ich heraus, was mir Spaß macht? Ich kann einiges ausprobieren, mit Möglichkeiten experimentieren (z.B. Schnupperkurse besuchen). Ich kann mich auch fragen, was ich früher gerne getan und wovon ich geträumt habe, woran ich mich gerne erinnere. Und schließlich kann ich anderen Menschen abschauen, woran diese Freude haben, und von ihnen lernen.

Es gehört zur Lebenskunst, sich gut erholen zu können. Dies gelingt am besten, wenn ich etwas ganz anderes tue als das, was zu meinem Alltagstrott gehört. Wer jeden Morgen früh auf den Beinen sein muss, darf in seiner Freizeit ausschlafen, während der Nachtarbeiter die Schönheit eines Sonnenaufgangs genießt. Wer täglich in der Rushhour mit dem Auto unterwegs ist, probiert im Urlaub vielleicht das Wandern oder eine Schiffsreise aus. Wer in einem klimatisierten Büro arbeitet, findet Erholung bei sportlicher Betätigung an der frischen Luft der See oder im Gebirge. Wer ständig mit anderen Menschen zu tun hat, erholt sich u. U. am besten, wenn er ungestört in einem Zimmer ein Buch liest oder Musik hört. Wer jeden Tag in bestimmter Kleidung erscheinen muss, für den beginnt die Erholung mit dem Freizeitdress.

Wie beim Sport, so wächst die Wirksamkeit der Erholung mit der Regelmäßigkeit. Sich gut regenerieren, ist ein tägliches Geschehen. Mache ich genügende und genügend lange Pausen tagsüber? Gestalte ich das freie Wochenende erholsam oder, wenn ich am Wochenende arbeite, genieße ich regelmäßig einen freien Tag während der Woche? Mehrere Kurzurlaube sind manchmal sinnvoller als eine lange Etappe des Jahresurlaubs. Nach einer Umfrage kommt jeder vierte Urlauber unerholt an seinen Arbeitsplatz zurück. D.h. selbst in der Kunst, uns richtig zu erholen, dürfen wir durchaus noch zulegen.

Wirksame Stressbewältigung führt vom Vielen zum Wenigen, vom Komplizierten zum Einfachen, vom scheinbaren Schicksal zu eigenständiger Wahl. Sie ähnelt der folgenden Autobiografie in fünf Kapiteln, die eine amerikanische Cabaret-Sängerin berühmt gemacht hat:

Portia Nelson, Autobiographie in fünf Kapiteln

1. *Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein. Ich bin verloren. ...
Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.*

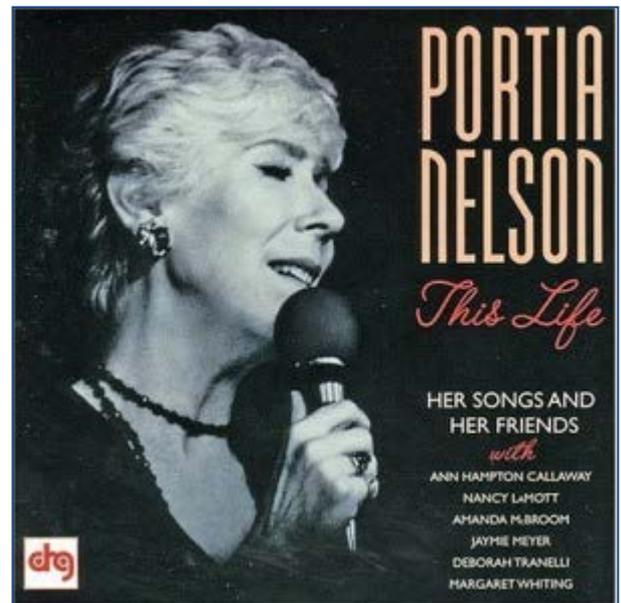
2. *Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben,
schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.*

3. *Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Es ist meine eigene Schuld.*

4. *Ich gehe dieselbe Straße entlang. Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.*

5. *Ich gehe eine andere Straße.*

Portia Nelson (1920- 2001), amerikanische Sängerin und Schauspielerin



50 Tipps für Stress-Geplagte

1. Steh eine Viertelstunde früher auf.
2. Bereite dich am Abend auf den nächsten Tag vor.
3. Strapaziere nicht dein Gedächtnis – schreibe alles auf.
4. Repariere die Sachen, die schlecht funktionieren.
5. Halte dich fern von Drogen.
6. Kümmere dich um Ersatzschlüssel.
7. Sag häufiger Nein!
8. Setze Prioritäten.
9. Meide negative Kontakte.
10. Mache Kopien von wichtigen Dokumenten.
11. Organisiere Hilfe für Aufgaben, die du nicht kannst oder magst.
12. Stückerle große Aufgaben in kleine Portionen.
13. Betrachte Probleme als Herausforderungen.

14. Lächle häufiger.
15. Sei auf Regen vorbereitet.
16. Hab jeden Tag etwas Zeit zum Spielen.
17. Kitzle ein Baby.
18. Vermeide enge Kleidung.
19. Nimm ein Bad.
20. Glaube an dich.
21. Stell dir vor, wie es ist, am Ziel zu sein.
22. Packe etwas humorvoll an.
23. Hör auf zu meinen, morgen wäre ein besserer Tag.
24. Setze dir persönliche Ziele.
25. Lerne eine Form der Meditation.
26. Betrachte die Sterne.
27. Übe dich im langsamen Atmen.
28. Mache etwas völlig Neues.
29. Hör mit einer schlechten Gewohnheit auf.
30. Schaff dir einen Überblick über deine Erfolge.
31. Strebe nach Qualität, nicht Perfektion.
32. Beschäftige dich mit einem Kunstwerk.
33. Achte auf dein Gewicht.
34. Mache Termine mit dir selbst.
35. Mach es heute.
36. Steh auf und strecke dich.
37. Habe einen Plan B.
38. Achte eigene Bedürfnisse.
39. Höre besser zu.
40. Vergegenwärtige dir deine Grenzen und lass sie andere wissen.
41. Bitte um Unterstützung.
42. Übe jeden Tag.
43. Geh früh an die Arbeit.
44. Nimm einen neuen Weg zur Arbeit.
45. Höre rechtzeitig auf zu arbeiten.
46. Erinnerung dich daran, dass du immer die Wahl hast.
47. Höre auf damit, andere Leute festzulegen.
48. Gönn dir genügend Schlaf (auch Mittagsschlaf).
49. Zeige anderen Menschen Anerkennung und Respekt.
50. Freunde dich mit einem Sport an, der dir Spaß macht.