

Topfit trotz Stress – Mehr Energie durch aktives Stressmanagement

- Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Stress S. 004
- Zur Höchstleistung gelangen Sie durch positiven Stress S. 006
- 2 Tipps zum erfolgreichen Stressmanagement bei Überforderung S. 007
- 3 Tipps zum erfolgreichen Stressmanagement in schwierigen Verhandlungen S. 008
- 10 Tipps zum erfolgreichen Stressabbau durch ein aktives Zeitmanagement S. 010
- Wenn Sie Stress nicht regelmäßig abbauen, staut er sich zu negativem Stress auf S. 012
- An diesen 3 Kategorien erkennen Sie Ihre Stressoren S. 013
- 5 einfache Wege, mit denen Sie Stressoren im Vorfeld ausschalten können S. 014
- 12 Profi-Übungen zum Stressabbau S. 017
- Genießen können Sie nie zu viel S. 022

Darum geht's: Stress mindert unsere Energie und verschlechtert unsere Arbeitsergebnisse. Was Stress ist, wie Sie mit Stress umgehen und damit Ihre Energie und Leistungsfähigkeit verbessern, erfahren Sie in diesem Beitrag.

Der Autor: Winfried Meiser, Diplom-Soziologe und Sozialpsychologe, arbeitet als selbstständiger Trainer und Seminaranbieter mit den Schwerpunkten Persönlichkeit, Kommunikation und Motivation. Rainer Pitsch, Diplom-Psychologe, hält regelmäßig firmeninterne Seminare zur Stressprävention. Außerdem führt er gesundheitspsychologische Einzel- und Gruppenberatungen sowie Führungskräfte trainings und Einzelcoachings durch.

Anschrift:

Winfried Meiser, In der Humes 99 a, 66571 Eppelborn-Humes,
Tel.: 0 68 81 / 89 71 05, Fax: 0 68 81 / 89 71 23
Rainer Pitsch, In der Neckarhelle 99, 69118 Heidelberg,
Tel.: 0 62 21 / 80 44 89, Fax: 0 62 21 / 80 24 45

Stress ist heute ein Alltagsphänomen

Zeichen der Zeit

„Mensch, bin ich im Stress!“ oder „Das macht mir Stress!“. Wie oft hören oder gebrauchen wir diese oder ähnliche Aussagen. Es gilt als **Zeichen unserer Zeit, gestresst zu sein**. Das Problem dabei: Stress mindert unsere Leistungsfähigkeit, er frisst unsere Energie und verschlechtert unsere Arbeitsergebnisse. Gerade in Zeiten höchster Anforderung sind wir häufig in unserer Leistung gebremst wie ein Auto mit Vollgas bei gleichzeitig angezogener Handbremse.

Ist Stress denn nur schlecht?

Krankmacher

Andauernder Stress macht krank. Das ist unbestritten. Immerhin sind nach einer Studie der ILO, der Internationalen Arbeitsorganisation der UNO, über **2/3 aller Krankheiten stressbedingt**. Der britische Stressforscher Cary Cooper schätzt, dass Stress die Industrienationen etwa 10 % ihres Bruttosozialprodukts kostet, wobei die rein medizinischen Kosten nicht einmal eingerechnet sind.

Positiver Stress

Stress ist jedoch nicht von vornherein negativ: Die Freude über ein unerwartetes Geschenk, der schwer erkämpfte Sieg der Lieblingsmannschaft, das Kribbeln und Herzklopfen vor dem ersten Rendezvous, die Begeisterung über einen lange ersehnten Geschäftsabschluss sind einige **Beispiele für positiven Stress**. Bei Einflüssen wie Lärm, Zeitmangel, Verantwortungsdruck, Ärger, Arbeitsüberlastung oder Trauer bekommt der Begriff Stress eine ganz andere Bedeutung. Aber auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift.

Subjektives Erleben

Erst wenn solche Lebensbedingungen und Empfindungen als überstark und nicht mehr steuerbar erlebt werden, stellen sie eine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit dar. Entscheidend ist aber das **subjektive**

Erleben, denn es gibt keinen Stress im allgemeinen Sinn. Demnach gibt es auch keine Stressbewältigung „von der Stange“.



Stress – Alarmzustand im Körper

Stress ist ein Zustand körperlicher und seelischer Anspannung. Stress beschreibt also einen Erregungszustand – nicht dessen Ursache.

Definition

Die Stressursachen werden als **Stressoren** bezeichnet. Stressoren sind alle inneren und äußeren Einwirkungen und Anforderungen, die bei uns positive oder negative Reize auslösen.

Ursachen

Daraus können wir 2 Folgerungen ziehen:

1. Stress kann sich negativ, aber auch positiv auswirken. Dies liegt vor allem daran, dass
2. Stressoren zu 80 % in unserer Vorstellung existieren.



Negativer Stress bei einem Abteilungsleiter

Herr Förster ist Leiter der Serviceabteilung eines mittelständischen Maschinenbauunternehmens. Gerade ist er dabei, am Telefon einem wichtigen Neukunden die Vorteile eines erweiterten Servicevertrags zu erklären, als er im Vorzimmer die aufgebraachte Stimme des Kunden Müller hört. 2-mal waren die Techniker schon bei Müllers Firma gewesen, anscheinend, ohne das Problem zu lösen. Herr Förster wird nervös; unruhig rutscht er auf seinem Stuhl hin und her, seine Hände werden feucht, und mit halbem Ohr hört er in das Vorzimmer. Seine Argumente am Telefon werden immer schlechter, schließlich lehnt der Kunde das Angebot ab, obwohl Herr Förster so sicher war, den Vertrag abschließen zu können.



Positiver Stress motiviert



Herr Jäger ist ebenfalls Leiter der Serviceabteilung in einem mittelständischen Maschinenbauunternehmen. Auch er bietet einem Kunden gerade einen erweiterten Servicevertrag an, als er den auf-gebrachten Herrn Müller hört. „Da werden wir den Stier mal bei den Hörnern packen“, denkt er und beendet das Telefonat mit ein paar erklärenden, positiv formulierten Sätzen. Dann geht er entschlossenen Schrittes zur Tür, um Herrn Müller zu begrüßen.

Jeder hat das Recht auf seinen eigenen Stress

Die Quellen und Ursachen von erlebten Belastungen wie auch die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich.

Grundmuster Dennoch gibt es **ähnliche Grundmuster**. Würden Sie eine Umfrage zu der Frage „Was verbinden Sie mit dem Begriff Stress?“, durchführen, dann wären die Antworten sich sicherlich ähnlich.

Beispiele für Stressoren Es würden zum einen Einflüsse des Alltags genannt: Zeitdruck im Beruf, ungenaue Dienstanweisungen, Verkehrsstau, Anforderungsfülle, lärmende Nachbarn, Sorgen wegen der Kinder, Verletzung, Mobbing, Schichtarbeit, Unfall, Rivalität unter Kollegen, Partnerschaftsprobleme oder Trennung, Arbeitslosigkeit, die so genannten Stressoren.

Verschiedene Reaktionen Zum anderen würden **verschiedene Stressreaktionen** zum Vorschein kommen:

- **körperliche Reaktionen** wie Schwitzen, Herzklopfen und -stechen, „trockener Mund“, Zittern, Magendrücken, Schlafstörungen, Kopfschmerzen/Migräne oder den berühmten „Kloß im Hals“;

- **emotionale Reaktionen** wie Ärger, Wut, Angst oder Panik;
- **gedankliche Reaktionen** wie Selbstzweifel („Das schaffe ich nie“), stumme Anklagen und Selbstanklagen oder auch Konzentrationsstörungen;
- **Verhaltensreaktionen** wie Rauchen, Schreien, Alkoholkonsum, „Rumzappeln“ oder Türeenschlagen.

Kleiner Stress-Check

Versuchen Sie, sich ein wenig Klarheit über Ihre eigene „Stresspersönlichkeit“ zu verschaffen, indem Sie die folgenden Sätze (schriftlich) zu Ende führen:

- Ich werde nervös, wenn ...
- Nichts ärgert mich mehr als ...
- Ich mache mich aus dem Staub, wenn ...
- Hilflös fühle ich mich bei ...
- Am stärksten komme ich ins Grübeln, wenn ...

Bilden Sie noch einige weitere Sätze, die Ihr typisches Stresserleben und -empfinden gut beschreiben.

Stress ist so alt wie die Menschheit

Wenn Sie die Entwicklungsgeschichte der Menschheit betrachten, macht Stress durchaus Sinn. Stress ist der **Alarmzustand des Körpers**.

**Alarm-
zustand**

In grauer Vorzeit waren unsere Ahnen vielfältigen Gefahren für Leib und Leben ausgesetzt. In einer Gefahrensituation (ein Steinzeitmensch begegnet zum Beispiel einem Bären) passiert nun Folgendes: Die Sinnesorgane nehmen das Tier wahr, und das Gehirn erkennt die Gefahr. Der Mensch ist nun körperlich am leistungsfähigsten und somit perfekt auf Kampf oder Flucht eingestellt.

Sowohl Herr Förster als auch Herr Jäger von der Serviceabteilung haben solche körperlichen Veränderungen erlebt – aber was unterscheidet sie?

Zur Höchstleistung gelangen Sie durch positiven Stress

Eustress

Herr Jäger erlebt die **Situation als Herausforderung**. In seiner Vorstellung ist die Situation eine Bewährungsprobe, die er meistern wird. Er ist mit voller Energie auf sein Ziel konzentriert. Die Stresssituation spornt ihn zu Höchstleistungen an. Er erlebt positiven Stress, den so genannten **Eustress**: Er befindet sich in einem **positiven Erregungszustand**, der durch die Ausschüttung von Endorphinen (körpereigene Drogen) gekennzeichnet ist. Dabei handelt es sich um eine Art Rauschzustand, einen **Glückszustand**, in den auch Extremsportler geraten. Herr Jäger fühlt sich wohl in diesem Zustand und in dieser Situation.

Distress

Anders Herr Förster, er hat negativen Stress, so genannten **Distress**. Er wird durch diesen Stress **in seiner Leistung gemindert**, geht zögerlich an die Aufgaben heran, kann weniger klar denken und reagiert deshalb vielleicht sogar falsch. Auf Dauer muss er sogar damit rechnen, **gesundheitliche Schäden** davonzutragen. Der angestaute Erregungszustand verschwindet nicht einfach, sondern muss abgebaut werden. Geschieht dies nicht, bleibt der Druck aufgestaut, er wird nervös, gereizt oder aggressiv.

Eigene Vorstellung

Herr Förster und Herr Jäger unterscheiden sich nur in ihrer Einstellung. Für den einen ist die Situation ein Problem, für den anderen eine Herausforderung, in der er sein Können beweisen wird. Da **Stress jedoch zu 80 % in unserer Vorstellung entsteht**, können wir solchen Stress auch in unserer Vorstellung besiegen. Das heißt, wir müssen „nur“ **unsere Einstellung zum Stressor verändern**.

2 Tipps zum erfolgreichen Stressmanagement bei Überforderung

1. **Prüfen Sie Ihre Einstellung.** Sehen Sie das, was passiert, nicht als Problem, sondern als zu meistern-
de Herausforderung. Freuen Sie sich über die Be-
währungsprobe. Sie wachsen daran. Zur Einstel-
lungsänderung können Sie mentales Training ein-
setzen.
2. Da wir dort Probleme haben, wo wir unsicher sind
oder keine Lösung sehen, können wir dieser Art
von Stress auch dadurch begegnen, dass wir uns
mit der Situation vertraut machen. Seien Sie des-
halb stets bestrebt, Ihr Fachwissen zu vergrößern
und zu sichern. Bilden Sie sich in fachlicher und
persönlicher Hinsicht weiter. Trainieren Sie schwie-
rige Situationen. **Routine hilft**, Stress zu vermeiden
und die Leistung zu steigern.

Einstellung**Routine**

In Stresssituationen denken Sie schlechter

Vielleicht kennen Sie das folgende Phänomen aus ei-
gener Erfahrung:

Sie sind **in einem wichtigen Gespräch**, etwa in einer
entscheidenden Verhandlung, und der Gesprächs-
partner will Ihren Argumenten einfach nicht folgen.
Sie engagieren sich, doch je mehr Sie sich anstrengen,
desto zögerlicher oder ablehnender wird Ihr Gegen-
über. **Sie geraten in Stress und verbeißen sich in
Ihre Argumente.** Ihre Strategie schlägt fehl, und
schließlich scheitert eine Verhandlung, von deren Er-
folg Sie vorab überzeugt waren.

**Typische
Stress-
situation**

Diese oder vergleichbare Stressreaktionen sind darauf
angelegt, den Menschen in Gefahrensituationen auf
körperliche Auseinandersetzungen optimal vorzube-
reiten. In solchen Situationen kommt es vor allem da-
rauf an, **möglichst schnell und reflexartig reagieren**

Reflexe

zu können. Für diese Reaktionen ist in unserem entwicklungsgeschichtlich 3-geteilten Hirn der älteste Teil, das so genannte Stammhirn zuständig. Es steuert Reflexe und Emotionen.

„Denken“
ausgeschaltet

Der Neokortex (die Denkhaut = der jüngste und größte Hirnteil) wird in Stresssituationen und bei emotionaler Erregung vernachlässigt, **quasi ausgeschaltet**. Folge: Wichtige Argumente, erlernte Verhandlungstechniken und vorbereitete Strategien werden vergessen, Analyse- und Kombinationsvermögen werden schlechter. Kurz: **Unser Verhandlungsgeschick leidet**, die Verhandlung scheitert, und wir „kaufen oder verkaufen“ weit unter den tatsächlich möglichen Konditionen.

Kein Verhandlungsgeschick mehr



Nebenbei bemerkt: Gelegentlich setzen Verhandelnde das Wissen um diesen Sachverhalt bewusst ein und erzeugen bei ihrem Gegenüber Stress – beispielsweise durch Provozieren oder unter Druck setzen, um den Gesprächspartner so zu unüberlegten Zusagen oder Abschlüssen zu bringen.

Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis und steigern Sie Ihren Verhandlungserfolg durch aktives Stressmanagement.

3 Tipps zum erfolgreichen Stressmanagement in schwierigen Verhandlungen

1. **Bereiten Sie sich** auf jede Verhandlung möglichst **gut vor**, um für alle Eventualitäten gewappnet zu sein.
2. **Beobachten Sie sich selbst**. Achten Sie auf Stresssignale, die bei Ihnen auftreten. Prüfen Sie, was genau den Stress verursacht und versuchen Sie, die Ursache in den Griff zu bekommen. Häufig genügt bereits das Wissen um den Stressor, damit dieser seine Wirkung verliert.

3. Nehmen Sie eventuell **eine Auszeit**, um den Stress abzubauen und Ihre Strategie entsprechend neu aufzurichten.

Zeitnot – Stressfaktor Nummer 1

Einer der größten Stressoren unserer Zeit ist neben den vielfältigen Anforderungen die permanente Zeitnot, in der viele Menschen stecken.

Dicht gedrängte Terminkalender, vielfältige Aufgaben, häufige Unterbrechungen durch Anrufe oder Kollegen und unvorhergesehene Ereignisse erzeugen Arbeitsdruck, Zeitmangel und Hektik.

Ein hektischer (Arbeits-)Alltag führt zu negativem Stress

Als Herr Schumann das Firmengebäude betritt, hat er durchaus eine Vorstellung, was er heute erledigen muss: Das Angebot für die Firma X muss erstellt werden, und der Vortrag, den er bei der Tagung übermorgen halten möchte, ist noch nicht fertig. Bereits am Fahrstuhl wird er von einem Kollegen mit den Worten überfallen: Mensch Schumann, ich habe da eine Idee, da müssen wir bei Gelegenheit mal darüber reden ...

Als Schumann nach über 1/2 Stunde endlich sein Büro betritt, wird er bereits ungeduldig von seiner Sekretärin mit einem Stapel Papier erwartet. Gegen 11 Uhr hat er endlich mit der Arbeit an dem Angebot begonnen, wird aber vielfach durch Telefonate unterbrochen. Als er um 12 Uhr Mittagspause macht, ist er so gut wie nicht weitergekommen.

Auf dem Weg in die Kantine wird er von einem Mitarbeiter angesprochen, der mit einem Problem nicht allein fertig wird. Schumann hilft gern, und wieder ist eine Stunde weg. Der Nachmittag geht



weiter, wie der Vormittag begonnen hat. Als sich gegen 16.30 Uhr die ersten Kollegen auf den Heimweg machen, hat Schumann das Gefühl, an diesem Tag noch nichts Produktives geleistet zu haben. Gestresst konzentriert er sich auf seine Arbeit am Angebot, die er gegen 18.30 Uhr abschließt.

Jetzt aber schnell nach Hause, gegessen, seiner 2-jährigen Tochter gute Nacht sagen und dann die halbe Nacht am Schreibtisch die Rede vorbereiten. Als ihm einfällt, dass seine Frau für heute Abend Theaterkarten besorgt und den Babysitter bestellt hat, dreht sich ihm endgültig der Magen um.

Teufelskreis

Mangelnde Übersicht, fehlende Planung und eine Vielzahl von Anforderungen sind häufig der Grund für Stress und verloren gehende Energie. Durchbrechen Sie den **Teufelskreis von Aktionismus, Stress und gleichzeitigem Energieverlust**.

10 Tipps zum erfolgreichen Stressabbau durch ein aktives Zeitmanagement

1. **Beginnen Sie den Tag positiv und in Ruhe.** Gönnen Sie sich die Zeit für eine wohltuende Körperpflege, ein gemütliches Frühstück und ausreichend Zeit für die Fahrt zur Arbeitsstätte. Ein gelungener morgendlicher Start beugt Stress vor und erleichtert einen guten und energiereichen Einstieg in die Arbeit.
2. **Kommen Sie nicht nur körperlich, sondern auch geistig erst einmal im Büro an,** bevor Sie mit der Arbeit beginnen.
3. **Planen Sie Ihre Arbeit bereits am Vortag,** indem Sie Prioritäten setzen und Zeiträume festlegen. Dies lässt Sie abends ruhiger den Tag beschließen und morgens entspannter und energievoller beginnen, weil Sie Unsicherheiten reduzieren und damit Stress vorbeugen konnten.

4. Werfen Sie Ihre Planung vom Vortag nicht ohne Not über den Haufen.
5. **Schaffen Sie sich störungsfreie Zeiten**, um ohne Unterbrechungen und voller Energie an einer Arbeit dran bleiben zu können. Unterbrechungen kosten nicht nur die Zeit, in der Sie von der Arbeit abgelenkt sind, sondern verlangen auch jedes Mal ein erneutes Einarbeiten in die Materie, um den Faden wieder aufnehmen zu können. Störungen sind somit wahre Zeit- und Energiefresser, die außerdem lustlos machen, frustrieren und so Stress verursachen.
6. Lernen Sie „**Nein**“ zu sagen, wenn Ihnen jemand Ihre Zeit und Energie stehlen will.
7. Schaffen Sie sich **Pufferzeiten**, also nicht verplante Zeiträume, die sicherstellen, dass Unterbrechungen oder Arbeiten, die länger dauern als geplant, nicht Ihren Zeitrahmen sprengen.
8. **Schieben Sie Unangenehmes nicht unnötig vor sich her**. Die Aussicht auf unerfreuliche Aufgaben verursacht Stress, raubt Energie und beeinträchtigt alle Arbeiten, die in der Zwischenzeit zu machen sind, negativ.
9. **Nehmen Sie sich etwas Schönes für den Tagesabschluss vor**. Die Freude auf etwas Angenehmes hilft, den Tagesstress besser zu bewältigen und energievoller mit den Arbeitsanforderungen umzugehen.
10. **Arbeiten Sie konsequent mit einem Zeitmanagement-System**. Es hilft Ihnen, nicht nur Ihren Stress zu reduzieren, sondern auch, Ihre Ziele effektiver und effizienter zu erreichen.

Wenn Sie Stress nicht regelmäßig abbauen, staut er sich zu negativem Stress auf

Körperliche Reaktion

Stress ist der Alarmzustand des Körpers, seine Vorbereitung auf eine körperliche Auseinandersetzung. In grauer Vorzeit reagierte der Mensch in einer Stresssituation mit **Kampf oder Flucht**. Beides sind **körperliche Reaktionen**, die den Stress abbauten und das Erregungsniveau des Körpers auf das übliche Maß senkten.

Heute ist uns diese Möglichkeit der Stressbewältigung weitestgehend genommen. Kollegen, Vorgesetzte oder Geschäftspartner schätzen es nicht, wenn wir in Gesprächen hochfahren, um den Tisch herum-springen oder sie gar angreifen würden. Dies hat jedoch zur Folge, dass wir unsere natürliche, biologisch verankerte Stressreaktion nicht ausleben können.



Der Stress ist da und muss abgebaut werden. Machen wir dies nicht, bleibt der Druck aufgestaut und baut sich immer weiter auf. Wir werden nervös, gereizt, aggressiv und erkranken auf Dauer gesehen psychosomatisch.

Verlagerung

Eine andere Variante der „Stressbewältigung“ ist zwar etwas gesünder für die eigene Person, bekommt dafür aber unserer Umwelt und unseren sozialen Beziehungen weniger gut: **die Verlagerung**. Wir bauen beispielsweise in einem Gespräch mit dem Vorgesetzten Stress auf und lassen den **Druck an Personen, die sich nicht oder nur schlecht wehren können** (beispielsweise unterstellte Mitarbeiter oder Familienangehörige) **ab**.

Streit = neuer Stress

Oft endet diese Art des Stressabbaus mit einem schlechten Gewissen oder im **Streit**. Beides verursacht **neuen Stress** und beeinträchtigt somit unsere Energie negativ.

Praxis-Tipp: Machen Sie sich den Druck bewusst, kanalisieren Sie ihn, und bauen Sie ihn an geeigneter Stelle durch körperliche Aktivitäten wie Sport oder durch Entspannungstechniken ab.

An diesen 3 Kategorien erkennen Sie Ihre Stressoren

Stressoren lassen sich in 3 Kategorien einteilen:

- 1. daily hassles** = die alltäglichen kleinen Ärgernisse. **Täglich**
Diese werden als Mikrostressoren bezeichnet. Darunter fallen zum Beispiel die Zahnpastatube, die der Lebenspartner ständig offen lässt; der morgendliche Verkehrsstau auf dem Weg zur Arbeit; der Firmenparkplatz, der schon wieder besetzt ist; der Kollege, der nicht oder nur sehr knapp grüßt.
- 2. kritische Lebensereignisse** = Makrostressoren. **Kritisch**
Hierunter fallen Ereignisse, die unser Leben stark belasten und verändern. Zum Beispiel Scheidung oder Verlust eines nahe stehenden Menschen; Krankheit eines wichtigen Mitarbeiters; Konkurs des Hauptauftraggebers; ein Verhandlungspartner, der aggressiv vorgeht oder Sie persönlich angreift.
- 3. chronische Belastungen** = Dauerstressoren. **Chronisch**
Diese treten kontinuierlich über einen längeren Zeitraum auf. Grundsätzlich können alle Mikro- und Makrostressoren sich zu Dauerstressoren entwickeln. Typische Beispiele für Dauerstressoren sind ständige Hetze und Zeitnot, Straßenverkehrslärm, dauernde Überarbeitung oder Überforderung.

Noch einmal: Stressoren entstehen zu 80 % in unserer Vorstellung. Das heißt, Situationen und Begebenheiten, die für den einen normal oder gar angenehm sind, können für den anderen starke Stressoren sein.



Persönliche Stressoren

Machen Sie sich Ihre persönlichen Stressoren bewusst. Das Erkennen und Benennen können der eigenen Stressoren ist der erste Schritt auf dem Weg zum Ausschalten der Stressoren; jener Weg, der dahin führt, dass Sie all Ihre Energie konstruktiv im Sinne Ihrer Ziele einsetzen können.

Praxis-Tipp: Am besten legen Sie anhand der oben stehenden Kategorien eine Liste mit Ihren persönlichen Stressoren an. Das Prinzip der Schriftlichkeit hilft Ihnen, Bewältigungsstrategien bis zum Ende zu planen und umzusetzen.

5 einfache Wege, mit denen Sie Stressoren im Vorfeld ausschalten



Die einfachste Art, mit Stress umzugehen, ist, ihn gar nicht erst entstehen zu lassen. Das bedeutet:

- 1. Stressoren vermeiden oder ausschalten:** Diese Strategie funktioniert vor allem bei den daily hassles. Gehen Sie – wenn dies ohne nennenswerte Einschränkung möglich ist – dem Stressoren aus dem Weg. Sie regen sich über den Berufsverkehr auf? Vermeiden Sie den Stressor Stau, indem Sie zum Beispiel früher losfahren, eine andere Strecke wählen, öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Stressoren, die Sie vermeiden, können Ihnen keine Energien rauben.
- 2. Die Umwelt verändern:** Nicht immer können oder wollen Sie einfach Situationen oder Personen meiden. Oftmals können Sie jedoch die Situation ändern oder beeinflussen, anstatt sie hinzunehmen.

Wenn man Ihnen die notwendigen Informationen immer auf den letzten Drücker gibt? Dieser Stressor lässt sich abschalten: Reden Sie mit dem Mitarbeiter,

schildern Sie ihm, dass es Ihnen sehr helfen würde, wenn Sie die Informationen früher übermittelt bekämen.

Schalten Sie alle Stressoren aus, auf die Sie Einfluss nehmen können. Der dann für Sie einfachere Ablauf lässt die Arbeit viel leichter und lieber von der Hand gehen und setzt ungeahnte Energien frei.

3. Ändern Sie Ihre Einstellung zum Stressoren:

Wenn Sie weder den Stressor vermeiden noch die Umwelt ändern können, können Sie Ihre Einstellung zum Stressor ändern. Das heißt, Sie machen aus einem Stressor einen Reiz, der neutral oder gar positiv auf Sie wirkt.

Ein positiv belegter Reiz hat sogar den Vorteil, dass sich statt negativem, energievernichtendem Stress (Distress) ein positiver, energiefreisetzender Erregungszustand (Eustress) aufbaut. Wie ist das möglich?

Da Stress zu 80 % in unserer Vorstellung entsteht, ist in etwa 80 % aller Stresssituationen also nicht der Reiz als solcher das Problem, sondern **unsere Vorstellung** davon, was passieren könnte.

Falsche Erwartung

Für viele Mitarbeiter ist beispielsweise die Tatsache, dass der **Vorgesetzte sie zu einem dringenden Gespräch bittet, eine Stresssituation**. Der Stress entsteht nicht dadurch, dass sie mit dem Vorgesetzten in einem Raum sind und mit ihm reden, sondern der **Stress kommt aus der Vorstellung**, der Angst, was der Vorgesetzte Unangenehmes sagen, Schwieriges verlangen oder Negatives über einen denken könnte. Ein Mitarbeiter, der so gestresst und gehemmt zu einem Gespräch mit seinem Vorgesetzten kommt, ist seiner **Energien beraubt**. Eine gute Leistung ist so nur sehr schwer zu erbringen.

Typische Stresssituation

Vorstellung

Stress = Energieräuber

Einstellung ändern

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Ihre **Einstellung zu einem Stressoren zu ändern**. Was die weit verbreitete Gehemmtheit gegenüber Autoritätspersonen angeht, so kennt der Volksmund seit langem eine Lösung: Stellen Sie sich die Autoritätsperson z. B. in Unterwäsche vor. Wenn Ihnen das zu despektierlich erscheint, können Sie der Person in Gedanken auch eine rote Clownnase und eine lustige Mütze aufsetzen. Hauptsache, Sie berauben Ihr Gegenüber um die Insignien seiner Macht und machen ihn so zu einem Menschen wie alle anderen – und mit Menschen kann man schließlich normal sprechen.

Ändern Sie Ihre Einstellung gegenüber Ihren Stressoren

Alternativen zu „stressigen“ Gedanken	
Statt:	Besser:
„Bei mir geht immer alles schief.“	„Das war ein Einzelfall, beim nächsten Mal klappt's wieder.“
„Ich bin vom Pech verfolgt.“	„Dummer Zufall, das ergeht anderen oft noch schlimmer.“
<i>Erweitern Sie diese Liste um Beispiele, die Ihrem eigenen „Stressdenken“ entstammen. Suchen Sie positive Alternativen.</i>	

- 4. Geben Sie Ihrem Stressoren einen neuen positiven Rahmen:** Es stresst Sie, morgens im Stau zu stehen? Verschenden Sie keine Energie mehr darauf, sich über den Autofahrer vor Ihnen zu ärgern, der die Grünphase verschlafen hat. Nutzen Sie die Ruhepause für konstruktive Aufgaben. Sie können zum Beispiel über wichtige Dinge nachdenken, eine

kurze Entspannungsübung machen, einen Kassettenkurs hören. Statt Energien zu verschwenden, bauen Sie Kräfte auf. Vielen Situationen können Sie so durchaus positive Seiten abgewinnen.

- 5. Prüfen Sie Ihre Stressoren, ob sie einem bestimmten Muster folgen:** Hinter verschiedenen Stressoren stecken häufig die gleichen Unsicherheiten, Ärgernisse oder Mechanismen. Falls Sie einen solchen roten Faden entdecken, versuchen Sie, die Ursache für ihn zu finden und abzustellen. Eine geeignete Methode dazu ist zum Beispiel Mentaltraining.

12 Profi-Übungen zum Stressabbau

Sie können leider nicht alle Stressoren ausschalten und auch nicht zu allen Stressoren Ihre Einstellung ändern. Das heißt, wir werden immer wieder Situationen erleben, aus denen wir gestresst hervorgehen. Da Stress sich nicht einfach von allein abbaut, müssen wir, um weitere Energieverluste und Leistungseinschränkungen zu verhindern, den Stress bewusst und aktiv abbauen.

Aktiver Stress-Abbau

1. Treiben Sie Sport

Körperliche Aktivität ist ein hervorragendes Mittel, Stress abzubauen und Ihre Lebensenergien zu erhalten und zu steigern. An stark stressigen Tagen kann bereits ein kurzer, schneller Marsch in der Mittagspause verlorene Energien zurückbringen.

2. Vermeiden Sie falsche Stressbewältigungsmethoden

Nikotin oder Alkohol sind ein beliebtes Mittel, Stress abzubauen. In Wirklichkeit bauen diese Substanzen jedoch keinen Stress ab, sondern verschleiern nur die Symptome. Damit tragen sie dazu bei,

dass das Stressniveau länger und nachhaltiger aufgebaut werden kann. Die Folge: statt Stressabbau zusätzlicher Leistungsverlust.

3. Machen Sie autogenes Training nach Professor Schultz

Beim autogenen Training handelt es sich um eine Methode, die sich der Autosuggestion bedient, um einen Entspannungszustand zu erreichen. Autogenes Training führt – regelmäßig angewendet – zu einer physischen und psychischen Leistungsverbesserung.

4. Versuchen Sie es mit der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen:

Die progressive Muskelrelaxation erzielt ihre Wirkung durch wechselseitiges Anspannen und Entspannen aller Muskelpartien.

5. Meditation

Es gibt inzwischen auch in Deutschland eine Vielzahl, zum Teil recht einfach zu erlernender Meditationstechniken. Auch bei der Meditation spielen Körperhaltung und Atmung eine entscheidende Rolle.

6. Yoga

Yoga ist ebenfalls eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Es beruht auf Körperübungen, Atemübungen, Reinigungsübungen, gesunder Ernährung und geordneter Lebensführung.

7. Tai Chi

Tai Chi kommt aus China. Die Übungen stellen eine Verbindung zwischen Konzentration und Entspannung dar. Dies äußert sich in einem langsamen Bewegungsfluss ohne Anstrengung. Auch bei Tai Chi spielt die Atmung eine wichtige Rolle.

8. Lächeln Sie!

Die Allzweckwunderwaffe Lachen/Lächeln beugt Stress vor und hilft gegen Stress. Die Erklärung ist ebenso einfach wie verblüffend und wirkungsvoll. Normalerweise lachen oder lächeln wir, weil es uns gut geht, weil wir uns wohl fühlen, weil wir entspannt sind. Zum Lachen und Lächeln werden eine Vielzahl von Gesichtsmuskeln aktiviert. Der Körper registriert natürlich die Aktivität dieser Muskeln. Deshalb funktioniert der Zusammenhang auch umgekehrt. Lachen oder lächeln Sie zum Abbau von Stress oder auch vorsorglich morgens, um sich positiv auf den Tag einzustellen. Wenn Ihnen nicht nach Lachen zumute ist, werden Sie anfangs nur ein Grinsen zustande bringen. Das macht nichts. Unser Nervensystem registriert die Lachaktivität der Muskeln und schließt daraus, dass es uns gut gehen muss, dass wir entspannt sind. Prompt beginnt er, die entsprechenden Hormone auszuschütten, und es geht uns wirklich besser. Es genügt, wenn Sie 2 Minuten lächeln oder eine Minute aus vollem Halse lachen.

9. Kontrollieren Sie Ihre Atmung

Ein Zeichen von Stress ist es, dass wir flach und schnell in den oberen Bereich der Lunge einatmen, die so genannte Brustatmung. Zeichen von Entspannung ist die so genannte Vollatmung. Die Vollatmung zeichnet sich dadurch aus, dass die Atemzüge relativ lange und tief sind und das gesamte Lungenvolumen ausnutzen. Vollatmung besteht aus Bauchatmung (mit dem Zwerchfell) und Brustatmung. Vollatmung ist nicht nur eine entspannende Atmung, sie lässt auch beispielsweise die Stimme voller, tiefer und überzeugender tönen. Wenn wir in Stresssituationen bewusst die Vollatmung anwenden, führt dies zum Stressabbau.

Sie können die Vollarbeitung im Sitzen, leichter jedoch im Stehen üben und praktizieren. Achten Sie beim Sitzen darauf, dass der Oberkörper aufgerichtet ist, die Wirbelsäule die Doppel-S-Form einnimmt. Wenn Sie die Übung im Stehen durchführen, achten Sie auf einen stabilen Stand bei gleicher Belastung beider Beine. Legen Sie die Hände nach dem Ausatmen ohne Druck in Höhe des Zwerchfells/des unteren Rippenbogens so auf den Bauch, dass sich die Fingerspitzen gerade berühren. Atmen Sie nun tief in den Bauch ein und füllen Sie die Lunge langsam von unten nach oben mit Luft. Die Finger dienen der Kontrolle: Während des Einatmens müssen sich die Fingerspitzen durch das zunehmende Lungenvolumen auseinander bewegen. Atmen Sie aus und warten Sie etwas, bis Ihr Körper nach dem nächsten Atemzug verlangt. Sie intensivieren die Übung, wenn Sie dabei die Augen schließen und sich ganz auf Ihren Atem konzentrieren. Bereits wenige Atemzüge genügen, um sich deutlich ruhiger, entspannter und gleichzeitig fitter und aktiver zu fühlen.

10. Pendeln Sie sich ein

Stellen Sie sich aufgerichtet mit leicht gespreizten Beinen hin. Die Arme hängen herab. Schließen Sie die Augen und beginnen Sie, langsam mit dem ganzen Körper um die Körperachse herum (eine gedachte Linie in Verlängerung der Wirbelsäule) eine liegende Acht oder einen Kreis zu ziehen. Achten Sie dabei auf eine ruhige Vollarbeitung. Lassen Sie die Pendelbewegung langsam stärker werden. Schließlich lassen Sie den Körper einfach auspendeln. Danach öffnen Sie wieder die Augen. Diese Übung hilft, den eigenen ruhenden Pol, die innere Mitte wieder zu finden.

11. Machen Sie den Gedankenstopp

Stress ist oft Folge quälender negativer Gedankengänge. Der Gedankenstopp ist eine Technik aus der Verhaltenstherapie. Ihre Wirkungsweise besteht darin, dass die betreffende Person jedes Mal, wenn sie in negative Gedankengänge abzugleiten droht, diesen Vorgang durch ein eindeutiges „Stopp!“ sich selbst gegenüber abbricht.

Dem Grübeln wird damit eine Absage erteilt. Wichtig ist, dass positive Gedankengänge an Stelle der negativen Gedanken treten. Diese Technik kann auch mit Unterstützung eines Therapeuten oder Trainers eingeübt werden.

12. Positives Denken / Mentaltraining / Autosuggestion / formelhafte Vorsatzbildung

Diese Techniken dienen dazu, negative Verhaltensweisen zu löschen und/oder positive Verhaltensstrategien im Kopf zu verankern. Dazu werden entsprechende Regeln formuliert, die der Übende sich so lange bewusst macht, bis sie sich ins Unterbewusstsein abgelenkt und verankert haben.

Dies geschieht zum Beispiel dadurch, dass der Übende sich einen bestimmten Satz immer vorsagt oder einen Zettel an einer für ihn mehrfach am Tag gut sichtbaren Stelle anbringt.

Wichtigste Regeln für das Formulieren solcher Sätze sind:

Sie sind positiv formuliert.

Sie sind Ich-bezogen formuliert.

Sie sind im Präsens formuliert.

Sie sind aktiv formuliert.

Sie enthalten keine Verneinungen.

Formulierungsbeispiele



Gut	Schlecht
„Ich fahre morgens zur Arbeit und freue mich darüber, im Auto genügend Zeit zu haben, mir Musik anhören zu können.“	„Ich werde mich auf dem Weg zur Arbeit nicht mehr über den Stau ärgern.“
„Ich schätze die spontanen Bemerkungen von Mitarbeiter Müller als kreative Beiträge zu unserer Diskussion.“	„Ich werde mich nicht mehr von den Beiträgen Müllers aus dem Konzept bringen lassen.“
„Ich nutze Kundenbeschwerden als wichtige Informationsquelle für mögliche Verbesserungen.“	„Kundenbeschwerden sind kein Beinbruch.“

Die Techniken der Autosuggestion funktionieren schneller, wenn Sie diese mit entspannenden Übungen, zum Beispiel autogenem Training verbinden.

Genießen können Sie nie zu viel

Kleinigkeiten genießen

Lernen Sie, zu genießen. Das gehört mit zu einem aktiven Stressmanagement. Es sind die kleinen Freuden des Alltags, die überall um uns herum existieren, die aber oft nicht mehr genutzt werden. Ein Kinderlachen, lustig spielende Hunde, das Prickeln des Duschwassers am Morgen auf der Haut, der Kaffeeduft, der durch die Wohnung zieht, die Stiefmütterchen mit ihren lustigen Gesichtern auf dem Balkon. Dies alles wird kaum mehr wahrgenommen.



Genießen heißt: der Seele und dem inneren Gleichgewicht etwas Gutes tun. Das kostet nicht viel Geld – ist aber immer noch eine der besten Formen des Stressabbaus – und Spaß macht es noch dazu!