

Kapitel 5**Stress-Management – Mehr Lebensqualität durch den richtigen Umgang mit Stress**

von Dr. Erich Wühr

Der Begründer der modernen Stress-Forschung Hans Selye konnte von sich behaupten, zu jeder Sprache der zivilisierten Welt ein neues Wort beige-steuert zu haben. Das Wort „Stress“ ist Teil unserer Alltagssprache geworden. Dabei ist Stress kein neues Phänomen. Nur ist er in unserer Zeit im Bewusstsein der meisten Menschen als belastender Lebensumstand gegenwärtig. Bei der Befragung unserer Patienten nach ihren Symptomen und Befindlichkeiten bewerten nahezu alle „beruflichen und privaten Stress“ als eine, wenn nicht die stärkste Belastung in ihrem Leben.

Oft kokettieren Menschen sogar damit, „im Stress zu sein“. Das signalisiert die Wichtigkeit der eigenen Person in der Berufswelt und soll die Aufmerksamkeit und Bewunderung des Gesprächspartners erregen. Letztendlich empfinden wir aber Stress als belastend und spüren seine schädlichen Auswirkungen auf unsere Lebensqualität. So führt gerade bei vielen engagierten Menschen der andauernde berufliche und/oder private Stress zum „Ausbrennen“. Das sogenannte Burnout-Syndrom prägt sich aus. In der ärztlichen Praxis sehen wir solche Patienten immer häufiger.

Wie steht es mit Ihnen? Sind Sie häufig im Stress? Beruflich? Privat? Wenn ja: Was bedeutet es für Sie gestresst zu sein? Ist das für Sie ein angenehmer Zustand? Sicher nicht! Oder manchmal doch? Können Sie mit „Ihrem“ Stress umgehen? Oder macht der Stress mit Ihnen, was er will? Tatsächlich kann Stress krank machen. In unserer heutigen Gesellschaft ist das sogar einer der wichtigsten krankheitsverursachenden Faktoren. Bei den meisten sogenannten Zivilisationskrankheiten, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, spielen Stress-Belastungen eine entscheidende Rolle. Das gilt auch für andere chronische Erkrankungen, zum Beispiel chronische Kopfschmerzen oder chronische Rückenschmerzen.

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns genauer mit dem Phänomen „Stress“. Sie werden sehen: Stress ist nicht das eigentliche Übel. Wie wir mit Stress umgehen, entscheidet darüber, ob Stress schädlich oder förderlich in uns wirkt. Unser Ziel: Sie lernen, Ihren Stress so zu handhaben, dass Sie keinen Schaden nehmen und sogar Nutzen daraus ziehen. Diesen bewussten und förderlichen Umgang eines Menschen mit

Stress – ein alltägliches Phänomen!

Was wir in diesem Kapitel besprechen!

„seinem“ Stress nennen wir „Stress-Management“. In enger Beziehung mit dem förderlichen Umgang mit Stress steht die Erholung. Deshalb werden wir auch darüber sprechen, wie Sie sich richtig erholen. Um es vorweg zu nehmen: Der richtige Umgang mit Stress in Verbindung mit richtiger Erholung wirkt sogar gesundheitsbildend, nicht nur krankheitsvermeidend. Damit werden Ihr Stress-Management und Ihre Erholungsfähigkeit bestimmende Faktoren für Ihre Lebensqualität!

Stress ist nämlich ein wichtiges und natürliches Verhaltensmuster. Es ist uns angeboren und soll immer dann ablaufen, wenn wir in Gefahrensituationen kommen. Stress aktiviert nämlich wichtige Körperfunktionen und stellt die Energie bereit, die wir für die Bewältigung solcher (lebens)gefährlicher Situationen brauchen. Wie können wir das erklären?

Unsere frühen Vorfahren lebten unter ganz anderen Umweltbedingungen als wir heutzutage: Sie waren in ihrem natürlichen Lebensraum durch vielfältige lebensgefährliche Situationen bedroht. Zum Beispiel durch Raubtiere. Klar, dass ein solcher Mensch bei der Begegnung mit einem Raubtier mit Stress reagiert hat: Kaum hatte er die Gefahr wahrgenommen, wurden in seinem Gehirn bestimmte Hormone ins Blut ausgeschüttet. Diese Botenstoffe aktivierten ganz bestimmte Teile seines Körpers. Andere Körpersysteme wurden inaktiviert. Damit wurde die gesamte Körperenergie für zwei mögliche Verhaltensweisen bereitgestellt: Kampf oder Flucht. Nun konnte er sich zwischen diesen beiden Möglichkeiten entscheiden. In beiden Fällen wurde die bereitgestellte Energie auch „abgearbeitet“: Ob er sich nun dem Kampf auf Leben und Tod stellte oder ob er sich zur Flucht wandte und um sein Leben rannte. In jedem Fall wurde die aktivierte Energie verbraucht.

In frühen Zeiten haben nur solche Menschen überlebt, die in Gefahrensituationen mit genügend Stress reagiert haben. Die Stress-Reaktion hat den Körper aktiviert und genügend Energie für Kampf oder Flucht bereitgestellt. So konnten lebensgefährliche Situationen überlebt werden. Und nur wer überlebte, konnte sein Erbgut an seine Nachfahren weitergeben. So hat sich die Fähigkeit zur Stress-Reaktion als überlebenswichtiges Verhaltensmuster bis in unsere Zeit weitervererbt.

Deshalb funktionieren wir biologisch noch genauso wie die ersten Lebewesen der Gattung Homo sapiens. Noch immer reagieren wir in bestimmten Situationen mit Stress. Allerdings haben sich unsere Lebensbedingungen geändert. Die Stress-Situationen heutzutage sind in der Regel nicht lebensbedrohlich. Trotzdem reagieren wir auf ungewöhnliche Situationen mit Stress: Die Körperenergie wird für Kampf oder Flucht aktiviert. Aber sind Kampf oder Flucht die angemessenen Reaktionen, wenn wir zum

Grundannahme 1: Stress-Management und Erholungsfähigkeit sind bestimmende Faktoren der Lebensqualität!

Grundannahme 2: Stress ist ein natürliches Verhalten: Stress bedeutet Aktivierung und Energie!

Die Fähigkeit zur Stress-Reaktion wurde von Generation zu Generation bis zu uns weitervererbt!

Beispiel durch einen Telefonanruf bei einer wichtigen Arbeit unterbrochen werden? Natürlich nicht! Eine weitere Tatsache unterscheidet unsere heutige Situation von der unserer Vorfahren: Wir arbeiten die Energie in den meisten Stress-Situationen nicht mehr ab. Wir kämpfen und fliehen eben nicht! Die aktivierte Energie bleibt erhalten und wirkt auf Dauer schädigend auf unseren Körper und unsere Psyche: hoher Blutdruck, schneller Herzschlag, verspannte Muskulatur, Nervosität, Reizbarkeit, Gedächtnis- und Konzentrationschwäche, seichter Schlaf trotz Müdigkeit und vieles mehr. Durch Stress-Management vermeiden Sie diese Folgen und verbessern damit Ihre Lebensqualität.

Was ist unser Ziel beim Stress-Management? Wir wollen mit Stress angemessen umgehen. Das bedeutet: Wir wollen nicht nur körperlichen und psychischen Schaden durch Stress vermeiden. Wir wollen darüber hinaus sogar Nutzen aus Stress ziehen. Ja! Sie haben richtig gelesen: Stress fördert unter bestimmten Bedingungen unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Solchen Stress nennen wir angemessenen, förderlichen Stress. Krankheitsverursachenden Stress dagegen nennen wir schädlichen, unangemessenen Stress.

Wann ist Stress angemessen und förderlich? Und wann ist Stress unangemessen und schädlich? Nach dem Werteschöpfungsprinzip (siehe Kapitel 0 im Buch „Das HEALTH-EXCELLENCE-System“) ist jegliches menschliche Verhalten durch das Bedürfnis nach Werteschöpfung motiviert. Egal, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir wollen immer nur das Eine: Das zu erleben (zu schöpfen), was uns persönlich wichtig und wertvoll ist. Und zwar so viel wie möglich davon und so gut wie möglich. Solche Werte sind zum Beispiel Freundschaft, Liebe, Anerkennung, finanzielle Sicherheit, Luxus, Vergnügen, Karriere, Geld usw. Die Auflistung ließe sich nahezu endlos fortführen.

Werteschoepfung ist ein aktiver Vorgang: Wir brauchen Energie für unsere körperlichen und geistigen Anstrengungen zur Schöpfung der Werte. Die Stress-Reaktion stellt diese Energie bereit. Im Idealfall aber nur gerade so viel, wie wir für unsere Werteschöpfung an körperlicher und geistiger Aktivierung brauchen. Dann ist die Stress-Reaktion genau angemessen (siehe Abbildung 1). Das gilt vor allem für die Schöpfung gesundheitsbildender Werte (siehe Kapitel 0 im Buch „Das HEALTH-EXCELLENCE-System“). Dann ist die Stress-Reaktion besonders nützlich und förderlich für unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität.

Unangemessen ist die Stress-Reaktion, wenn Energie aktiviert wird, die wir gar nicht brauchen: Entweder weil die Situation gar nicht zur Werteschöpfung taugt oder weil zu viel Energie aktiviert wird. Das heisst: Es kommt zu keiner Abarbeitung der aktivierten

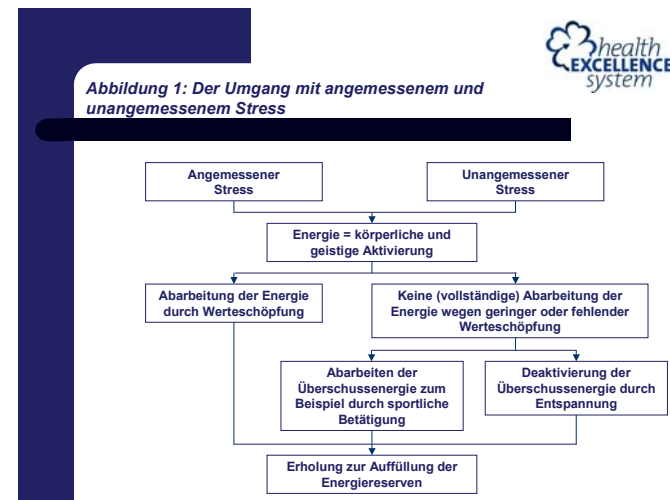
Grundannahme 3:
Die Werteschöpfung entscheidet darüber, ob Stress angemessen oder unangemessen ist!

Die angemessene Stress-Reaktion

Die unangemessene Stress-Reaktion

Energie wegen zu geringer oder ganz fehlender Werteschöpfung. In beiden Fällen kann der Überschuss an Energie den Körper schädigen (siehe Abbildung 1). Vor allem wenn der Stress zum Dauerzustand wird. Und wenn wir die überschüssige Energie nicht verarbeiten und uns entsprechend erholen. Die Verarbeitung der überschüssigen Energie kann zum Beispiel durch sportliche Aktivitäten erfolgen. Oder die aktivierte Energie wird durch Entspannung deaktiviert. In beiden Fällen bleibt keine Energie zurück, die den Körper auf Dauer schädigen könnte. Die Erholungsphase ist auch bei angemessenem Stress von großer Bedeutung: Die aktivierte Energie wird ja bei der Werteschöpfung verbraucht und muss in der Erholungsphase wieder aufgebaut werden. Ansonsten erschöpft sich früher oder später die Energie. Auch das führt zu Erkrankungen.

Grundannahme 4:
Unangemessener Stress ohne Abarbeitung oder Deaktivierung (Entspannung) der überschüssigen Energie und ohne Erholung macht auf Dauer krank!
Angemessener Stress ohne Erholung macht krank!



Wir definieren also:
Angemessen und förderlich ist Stress immer dann, wenn er genau die Energie bereitstellt, die wir gerade für unsere Werteschöpfung brauchen. Die bereitgestellte Energie wird in der Werteschöpfung abgebaut.
Unangemessen und schädlich ist Stress immer dann, wenn in einer Situation nur geringe oder gar keine Werteschöpfung möglich ist, aber die Stress-Reaktion dennoch Energie bereitstellt. Die überschüssige Energie muss entweder abgearbeitet werden (zum Beispiel durch sportliche Betätigung) oder sie muss durch Entspannung deaktiviert werden.

Definition
„Angemessener und unangemessener Stress“

Sehen wir uns als Nächstes die körperlichen und psychischen Vorgänge bei der Stress-Reaktion etwas genauer an. Es ist wichtig für Ihr Stress-Management und unser gemeinsames Stress-Training (siehe weiter unten), dass Sie diese Zusammenhänge genau kennen.

Erinnern Sie sich bitte an Kapitel 1 unseres Buches „Das HEALTH-EXCELLENCE-System“ (www.HEALTH-excellence.de). Darin haben wir über Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung gesprochen. Diese beiden Kompetenzen brauchen Sie nun beim Stress-Management wieder:

Zum richtigen Umgang mit Stress müssen Sie zunächst Ihre persönliche Stress-Reaktion genau wahrnehmen können. Sie müssen Ihre individuellen Stress-Auslöser genau bestimmen. Sie müssen genau erkennen, wie Sie körperlich und emotional auf diese Stress-Auslöser reagieren. Das heißt: Sie müssen Stress bewusst wahrnehmen und bewusst in sich selbst fühlen können. Sie müssen dann willentlich und bewusst entscheiden, ob es sich um schädlichen, unangemessenen Stress handelt oder um förderlichen, angemessenen Stress. Nur wenn Sie bewusst erkennen, dass Sie im schädlichen Stress sind, können Sie auch etwas dagegen unternehmen. Das ist es, was im Zusammenhang mit Stress der Begriff „Selbstwahrnehmung“ bedeutet.

Schließlich müssen Sie sich selbst regulieren und bewusst steuern, wie Sie auf den Stress-Auslöser reagieren: Schädlicher Stress soll erst gar nicht aufkommen. Und wenn doch, sollen Sie ihn möglichst unmittelbar auflösen oder abarbeiten können. Förderlichen Stress dagegen sollen Sie bewusst herbeiführen können. Aber wir können es nicht oft genug wiederholen: Sowohl bei schädlichem als auch bei förderlichem Stress müssen Sie sich anschließend ausreichend erholen. Diese Fähigkeiten fassen wir im Zusammenhang mit Stress unter dem Begriff „Selbstregulierung“ zusammen.

Lassen Sie uns hier noch mal wiederholen, wie durch Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung angemessenes Verhalten zustande kommt. Dazu dient uns im HEALTH-EXCELLENCE-System das Modell menschlichen Verhaltens als Denkmodell (siehe Kapitel 1 im Buch „Das HEALTH-EXCELLENCE-System“). Im Zusammenhang mit Stress nennen wir es das Modell menschlichen Stress-Verhaltens (Abbildung 2).

Es beschreibt, wie unser Erleben der Umwelt unser Verhalten steuert. Und wie wir durch bewusste und willentliche Steuerung unseres Erlebens unser Verhalten regulieren können! Das gilt auch für Stress-Verhalten. Sie können mit diesem Modell alltägliche persönliche und zwischenmenschliche Stress-

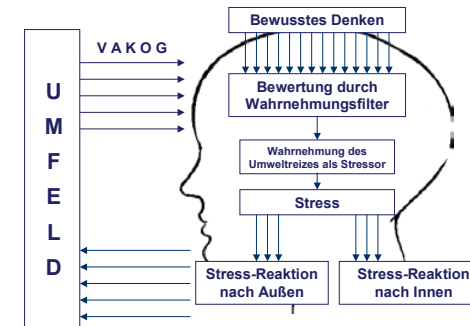
Selbstwahrnehmung

Selbstregulierung

Das Modell menschlichen Stress-Verhaltens

Situationen klären und erklären. Es hilft Ihnen zu verstehen, wie Sie selbst und Ihre Mitmenschen in Stress-Situationen „ticken“.

Abbildung 2: Das Modell menschlichen Stress-Verhaltens



Unser Umfeld sendet permanent physikalische und chemische Reize aus. Manche davon sind Stress-Auslöser. Wir nennen Sie Stressoren. Eigentlich sind auch Stressoren ganz normale Umfeldreize. Erst wenn wir auf diese Reize mit Stress reagieren, werden sie zu Stressoren.

Mit unseren fünf Sinnesorganen empfangen wir diese Informationen:

- V = visuell, mit unseren Augen
- A = auditiv, mit unseren Ohren
- K = kinästhetisch, mit unserem Tastsinn bzw. unserem Körperempfinden
- O = olfaktorisch, mit unserem Geruchssinn
- G = gustatorisch, mit unserem Geschmackssinn

Unsere Sinnesorgane wandeln die Umfeldreize in Nervenimpulse um. Diese Impulse werden an das Gehirn weitergeleitet.

Dort passieren die entscheidenden Vorgänge: Zunächst bewerten wir jeden Sinnesreiz. Und zwar auf der Basis unserer unbewussten Triebe, unserer angeborenen und erworbenen Wertvorstellungen, unseres Wissens, unserer Erfahrungen, unserer Überzeugungen, Meinungen, Weltanschauungen usw. Wir sagen auch: Wir bewerten die Sinnesreize auf der Basis der individuellen Persönlichkeit, die wir sind. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Wir bewerten immer! Damit geben wir dem eigentlichen Sinnesreiz eine

Grundannahme 5: Stressoren sind ganz normale Umfeldreize. Erst wenn wir auf diese Reize mit Stress reagieren, werden Sie zu Stressoren!

Unsere Sinnesorgane

Bewertung der Sinnesreize ...

individuelle, subjektive „Färbung“. Wir können unser Umfeld gar nicht so erfahren, wie es tatsächlich ist. Wir bilden uns eine individuelle „Wahrnehmung“: Wir „nehmen“ unsere individuelle und rein subjektive Bewertung des Sinnesreizes als „wahr“. Mit der Wahrnehmung bilden wir uns sozusagen ein Modell der Wirklichkeit. Dieses Modell ist aber nicht die tatsächliche Wirklichkeit, sondern unser subjektives Abbild der Wirklichkeit. Dieses individuelle Abbild entspricht der Wirklichkeit so, wie eine Landkarte der tatsächlichen Landschaft entspricht.

Unsere Persönlichkeit mit allen unseren Trieben, Werten, Erfahrungen, Überzeugungen, Meinungen, Weltanschauungen usw. wirkt sozusagen wie ein Filter. Diesen Filter müssen alle Sinnesreize passieren. Dabei werden sie individuell bewertet. Mit diesem Filter „erfinden“ wir unsere individuelle und höchst subjektive Wahrnehmung der Welt „da draußen“. Wir nennen ihn deshalb den Wahrnehmungsfilter. Unser Wahrnehmungsfilter bestimmt auch, ob wir einen Umweltreiz als Stressor bewerten oder nicht. Das heißt: Der Wahrnehmungsfilter bestimmt, ob wir den Stressor als solchen wahrnehmen oder nicht.

Ganz wichtig: Jeder von uns besitzt einen anderen Wahrnehmungsfilter. Jeder von uns bewertet die Wirklichkeit anders. Jeder von uns bildet sich auf der Basis seiner Persönlichkeit seine eigenen Modelle und Abbilder der Wirklichkeit. Das heißt auch: Der eine Mensch bewertet einen Umweltreiz als Stressor, der andere nicht. Der Eine hat Stress dabei, der Andere nicht.

Die Bewertung bzw. Wahrnehmung eines Umweltreizes als Stressor löst nun die Stress-Reaktion aus. Das geschieht in dem Teil unseres Gehirns, der Limbische System genannt wird. Zunächst ist das Limbische System dafür verantwortlich, dass mit der Stress-Bewertung die entsprechenden Gefühle hochkommen. Das sind entweder Gefühle, die uns eher in Richtung Kampf aktivieren, zum Beispiel Wut, Zorn, Ärger, Aggression, Reizbarkeit, Nervosität usw. Oder es sind Gefühle, die uns mehr in Richtung Flucht aktivieren, zum Beispiel Angst, Furcht, Sorge, Depression, Frustration, Traurigkeit, Melancholie usw. Das Limbische System aktiviert außerdem eine andere Gehirnstruktur, den Hypothalamus. Dieser bewirkt die Freisetzung von Stresshormonen in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), im Hirnstamm und in der Nebenniere. Diese Botenstoffe stellen den Körper auf Stress: Bestimmte Körperfunktionen werden aktiviert, andere deaktiviert. Wir nennen die Abläufe die Stress-Reaktion.

Bis hierher besteht zwischen der Funktionsweise höherer Tiere und der Funktionsweise von uns Menschen kein Unterschied. Bei uns Menschen kommt nun aber ein besonderes Phänomen hinzu. Dieses Phänomen ist in der Evolution bisher einzigartig:

... durch unseren Wahrnehmungsfilter

Unsere Persönlichkeit bestimmt unseren Wahrnehmungsfilter!

Die Stress-Reaktion

Wir Menschen haben ein Bewusstsein!

Wir Menschen haben ein Bewusstsein! Wir können bewusst denken! Wir können uns über uns selbst bewusst werden: Über unsere Wahrnehmung, über unseren Wahrnehmungsfilter, über unsere Vergangenheit, unser Dasein, über unsere Zukunft usw. Damit können wir uns auch bewusst entscheiden und bewusst handeln. Diese Fähigkeiten verhelfen uns unter anderem zum bewussten Umgang mit Stress:

Wir können uns damit unsere subjektive Wahrnehmung bewusst machen und sie als ein subjektives Abbild der Wirklichkeit „entlarven“. Ebenso können wir uns die damit verknüpfte Gefühlslage bewusst machen. Das heißt: Wir können uns unserer Stress-Reaktion bewusst werden. Das meinen wir mit Selbstwahrnehmung.

Und wir können unsere Wahrnehmungsfilter mit bewussten Gedanken, inneren Bildern, Erfahrungen, Erinnerungen usw. „füttern“. Genauso als würden die Reize von außen kommen. Somit können wir durch bewusstes Denken unsere Wahrnehmung und die damit verknüpften Gefühle bewusst erkennen und steuern. Wir können also in unsere Stress-Reaktion eingreifen: Das heißt: Wir können die unangemessene Stress-Reaktion bewusst abbrechen oder von vorneherein verhindern. Und wir können angemessene Stress-Reaktionen bewusst herbeiführen und fördern. Das meinen wir mit Selbstregulierung.

Durch diese Fähigkeiten werden wir zum „Herrn“ über unsere Stress-Reaktion werden. Sie sind zwei wesentliche Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz und damit zwei wesentliche Kompetenzen für unser Stress-Management.

Machen Sie sich folgende Überzeugung zu eigen und handeln Sie danach:

Ich bin Herr über mein Denken! Deshalb kann ich durch bewusste Beeinflussung meiner Wahrnehmungsfilter mein Erleben und mein Verhalten frei steuern. Ich habe also die maximale Freiheit zu denken, was ich will, zu erleben, was ich will, und zu handeln, wie ich will. Ich habe deshalb auch die maximale Verantwortung für mein Denken, mein Erleben und mein Handeln. Meine einzigen Grenzen sind unabdingbare Umfeldbedingungen.

Grundannahme 6: Durch Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung können wir unser Verhalten bewusst steuern – natürlich auch unser Stressverhalten! Das nennen wir Stress-Management!

Stress-Management durch Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung!

Grundannahme 7

Stress-Training

Beginnen wir nun mit unserem Stress-Training! Unser Ziel dabei: Sie lernen Stress-Management. Das heißt, Sie lernen dreierlei:

- angemessenen förderlichen von unangemessenen schädlichen Stress zu unterscheiden (= Selbstwahrnehmung)!
- unangemessenen Stress zu vermeiden oder aufzulösen, wenn er bereits aufgetreten ist (= Selbstregulierung)!
- sich richtig zu erholen! Egal, ob nach angemessenem oder nach unangemessenem Stress (= Selbstregulierung)!

Mit den folgenden drei Übungen üben zunächst Sie Ihre Selbstwahrnehmung im Zusammenhang mit Stress. Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit und gehen Sie die Übungen nacheinander durch! Überspringen Sie keine der Übungen! Gehen Sie erst zur nächsten Übung über, wenn sie eine Übung wirklich vollständig bearbeitet haben! Es wird einige Zeit dauern, bis Sie Stress-Management beherrschen. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen! Es wird immer wieder „Ausrutscher“ geben. Das ist ganz normal und passiert sogar den Könnern hin und wieder. Hundertprozentiges Stress-Management ist nahezu unmöglich. Und muss auch nicht sein! Seien Sie konsequent in Ihren Bemühungen, aber bei Fehlern nicht zu streng mit sich selbst! Ihre Fehler sind dazu da, damit Sie daraus lernen.

Wichtige
Übungsprinzipien!

Mit dieser Übung trainieren Sie ihre Selbstwahrnehmung. Sie werden sich über Ihre persönlichen Stressoren klar: Welche Situationen, Umstände, Personen usw. lösen bei Ihnen Stress aus? Denken Sie ausgiebig darüber nach und machen Sie eine Stressoren-Liste! Führen Sie diese Liste einige Zeit lang fort: Immer wenn Sie spüren, dass Sie im Stress sind, fragen Sie sich: „Wer oder was war der Auslöser dafür? Wer oder was stresst mich?“ Die Klarheit darüber ist sehr wichtig. Nur wenn Sie genau wissen, wer oder was Sie stresst, können Sie Stress rechtzeitig vermeiden. Überlegen Sie auch, welche Erinnerungen und welche Zukunftsvorstellungen Stress bei Ihnen auslösen. Diese vergangenen und zukünftigen Stressoren sind genau so wichtig wie die gegenwärtigen. Und sie lösen auch genau so intensive Stress-Reaktionen aus.

Übung 1:
Stressoren wahrnehmen

Stressorenliste erstellen

Als nächstes analysieren Sie die Stressoren auf Ihrer Liste:

- Welche Stressoren beziehen sich auf Ihr eigenes Verhalten? Zum Beispiel, wenn Sie sich über Ihr eigenes Verhalten ärgern!
- Welche Stressoren beziehen sich auf Ihren Umgang mit anderen Menschen? Zum Beispiel, wenn Sie das Verhalten eines bestimmten Menschen immer wieder „auf die Palme bringt“!
- Welche Stressoren entstehen durch Ihre beruflichen und/oder privaten Lebensbedingungen? Welche dieser

Stressoren analysieren

Lebensbedingungen sind von Ihnen veränderbar? Welche stehen nicht unter Ihrem Einfluss und sind unveränderlich?

Teilen Sie die Stressoren auf Ihrer Liste in entsprechende Kategorien ein:

- Selbstbezogene Stressoren
- Sozialbezogene Stressoren
- Veränderliche berufliche und private Lebensbedingungen
- Unveränderliche berufliche und private Lebensbedingungen

Bewerten Sie nun die einzelnen Kategorien und schließlich die einzelnen Stressoren nach ihrer Intensität der Stress-Auslösung. Welche Kategorien und Stressoren in den einzelnen Kategorien stressen Sie besonders? Das Stress-Management dieser Kategorien und Stressoren sollten Sie als Erstes angehen. Darin liegt der größte Hebel für die Verbesserung Ihrer Lebensqualität durch Stress-Management.

Stressoren bewerten

Folgende Bewertungskriterien bieten sich an:

- A = sehr starker Stressor
- B = starker Stressor
- C = weniger starker Stressor

Mit dieser zweiten Übung vertiefen Sie nun Ihre Fähigkeit der Selbstwahrnehmung. Nehmen Sie wahr, welche Gefühle die verschiedenen Stressoren in Ihnen auslösen! Sind es Wut, Zorn, Ärger, Aggressivität? Oder Sorge, Furcht, Angst? Sind es Nervosität, Übererregtheit und Reizbarkeit? Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Stress-Gefühle!

Übung 2: Stress-Gefühle wahrnehmen

Ordnen Sie jedem Stressor in der Liste aus Übung 1 das Gefühl zu, das er auslöst. Sind es immer die gleichen Gefühle, mit denen Sie auf Stressoren reagieren? Wenn ja: Konzentrieren Sie sich im weiteren Verlauf besonders auf diese Gefühle!

Stress-Gefühle den Stressoren zuordnen

Nehmen Sie sich nun jedes Stress-Gefühl einzeln vor! Versetzen Sie sich in diese Situation! Was geht in Ihrem Körper vor? Wo in Ihrem Körper spüren Sie welche Körperreaktion? Wie fühlt sich Ihr Gesicht an? Wie Ihr Nacken, Ihr Rücken? Wie atmen Sie? Lernen Sie so Ihre Stress-Gefühle körperlich genau kennen! Nur so können Sie bewusst wahrnehmen, dass Sie sich im Stress befinden. Das ist die Voraussetzung für Stress-Management, wenn die Stress-Reaktion bereits eingetreten ist.

Stress-Gefühle körperlich spüren

Überlegen Sie auch, mit welchem Verhalten Sie im Stress üblicherweise nach außen reagieren: Reagieren Sie eher mit kampftartigem oder mit fluchtartigem Verhalten? Auch daran können Sie erkennen, dass Sie im Stress sind.

Stress-Verhalten wahrnehmen

Übung 3:
Wertescheidung wahrnehmen und bewusst entscheiden

Nun kommt die entscheidende Frage nach der Werteschöpfung. Sie haben das Werteschöpfungsprinzip schon gelernt: Das Motiv jeglichen menschlichen Verhaltens ist das Bedürfnis nach Werteschöpfung. Das gilt auch für das Stress-Verhalten. Wir reagieren mit Stress, weil wir damit bestimmte Werte schöpfen wollen. Dieser Werte müssen Sie sich bewusst werden: Welche Werte will ich durch die Stress-Reaktion schöpfen?

Nun können Sie bewusst entscheiden, ob eine Stress-Reaktion angemessen oder unangemessen ist. Eine Stress-Reaktion ist angemessen, wenn dadurch genau so viel Energie aktiviert wird, dass Sie Ihre Werte schöpfen können. Eine Stress-Reaktion ist unangemessen, wenn in der betreffenden Situation keine oder nur geringe Werteschöpfung möglich ist und durch die Stress-Reaktion ein Überschuss an Energie aktiviert wird. Eigentlich ist eine Stress-Reaktion auch dann unangemessen, wenn Sie dadurch nur qualitativ unwichtige Werte schöpfen können. Sie sollten Ihre Zeit zur Schöpfung der Werte mit hohem Flow-Potenzial und hohem gesundheitsbildendem Potenzial nutzen.

Nach diesen drei Übungen zur Selbstwahrnehmung bzw. Stress-Wahrnehmung kommen wir nun zur Fähigkeit der Selbstregulierung. Sie lernen, wie Sie sich in Stress-Situationen selbst regulieren und steuern können. Die ersten Schritte haben Sie schon getan: Sie haben am Stressor und/oder Ihrem Gefühlszustand bewusst erkannt, dass Sie bereits mit Stress reagieren oder unmittelbar vor einer Stress-Reaktion stehen. Und Sie haben bewusst entschieden, ob es sich um angemessenen, förderlichen Stress handelt oder um unangemessenen, schädlichen Stress.

In den vorangegangenen Übungen haben Sie die Unterscheidung zwischen angemessenen und unangemessenen Stress trainiert. Unangemessener Stress bedeutet einen Überschuss an aktivierter Energie. Diese unnötig aktivierte Energie müssen Sie in diesen Situationen möglichst schnell und unmittelbar wieder abbauen bzw. deaktivieren. Sonst wirkt sie auf Dauer schädlich auf Ihre körperlichen und geistigen Funktionen. Die unmittelbare Deaktivierung von überschüssiger Stress-Energie geschieht am schnellsten und am wirksamsten durch richtiges Atmen.

In Stress-Situationen haben wir ein ganz bestimmtes Atemmuster: Meist atmen wir im Stress flach und oberflächlich mithilfe der Muskulatur unseres Brustkorbs. In Ruhe und Entspannung dagegen atmen wir tief und langsam mithilfe des Zwerchfells. Das nennen wir Bauchatmung.

Diese Zusammenhänge können wir uns bei der unmittelbaren Bewältigung von unangemessenem Stress zunutze machen. Wir können nämlich unsere Atmung willkürlich steuern und verändern:

Ihre bewusste Entscheidung: Ist die Stress-Reaktion in der betreffenden Situation angemessen oder unangemessen?

Selbstregulierung der Stress-Reaktion!

Übung 4:
Unangemessenen Stress unmittelbar auflösen

Wenn Sie unangemessenen Stress erkannt haben, schalten Sie willentlich um auf tiefe und langsame Bauchatmung. Sie atmen einfach „tief durch“! Und bleiben bei der tiefen Atmung. Die tiefe Bauchatmung und die Stress-Reaktion schließen sich gegenseitig aus. Die tiefe Bauchatmung „schaltet“ den ganzen Körper auf Ruhe und Entspannung.

Natürlich werden Sie eine Zeit lang trainieren müssen, bis Sie das Umschalten von Stress-Atmung auf Bauchatmung schnell und sicher beherrschen. Aber schließlich wird es so einfach sein, als würden Sie einen Schalter umlegen und von Stress auf Entspannung „umschalten“. Und jetzt zum Training:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl! Und zwar so, dass Sie eher vorne auf der Stuhlkante sitzen und Ihren Rücken frei und gerade halten! Spüren Sie, wie Ihr Gewicht auf den beiden Knochen unter Ihrem Gesäß lastet: Das sind Ihre Sitzbeine. Es ist sehr wichtig, dass Sie sich Ihrer Sitzbeine ganz bewusst sind. Durch Vor- und Zurückrollen auf den Sitzbeinen steuern Sie nämlich Ihre Bauchatmung:

Die Bauchatmung trainieren!

Zunächst die Einatmung: Rollen Sie auf Ihren Sitzbeinen ganz leicht, fast unmerklich nach vorne. Dadurch kommen Sie im unteren Rücken in ein leichtes Hohlkreuz. Ihr Bauch wölbt sich leicht vor. Gleichzeitig atmen Sie ein. Sie lösen sozusagen Ihre Einatmung durch das Vorwärtsrollen der Sitzbeine aus. Nach der Einatmung halten Sie die Luft an und machen eine kleine Pause von etwa einer Sekunde.

Dann die Ausatmung: Auch die Ausatmung lösen Sie durch das Rollen Ihrer Sitzbeine aus. Diesmal rollen Sie auf Ihren Sitzbeinen leicht nach hinten und kommen dadurch in einen leichten Rundrücken. Gleichzeitig zieht sich Ihre Bauchdecke ein und Sie atmen aus. Wieder halten Sie die Luft an und machen eine kleine Pause von etwa einer Sekunde. Dann atmen Sie wieder ein.

Wichtig ist: Das Rollen der Sitzbeine initiiert und steuert die Ein- und Ausatmung. Im Stehen bedeutet dies ein leichtes, unmerkliches Vor- und Zurückrollen des ganzen Beckens. Ebenso wichtig sind die kleine Pausen von jeweils einer Sekunde zwischen Ein- und Ausatmung bzw. zwischen Aus- und Einatmung.

Üben Sie die Bauchatmung bei jeder Gelegenheit! Nach einiger Zeit haben Sie dieses Atemmuster automatisiert und können es willentlich und unmittelbar in jeder beliebigen Situation auslösen. Vor allem wenn Sie spüren, dass Sie im Stress sind. Schließlich werden Sie in kürzester Zeit von Stress-Atmung auf Bauchatmung umschalten können.

Egal ob angemessen oder unangemessen: Stress bedeutet immer körperliche und geistige Aktivität und damit Energieverbrauch. Und

Übung 5:
Richtige Erholung durch Entspannung

dieser erfordert unbedingt eine sich anschließende Erholungsphase. Die verbrauchten Energiereserven müssen in der Erholungsphase wieder aufgefüllt werden. Ansonsten macht auch angemessener Stress krank! Die Erholung muss unmittelbar erfolgen. Noch am selben Tag! Sie schaden Ihrem Körper, wenn Sie Ihre Erholungsphasen erst für das Wochenende oder gar für den Urlaub einplanen.

In dieser Übung lernen Sie die Entspannungstechnik „Reise durch den Körper“. Erlernen Sie diese Technik und führen Sie sie mehrmals täglich durch! Besonders wirksam ist sie kurz vor dem Einschlafen. Sie fördert das Einschlafen ebenso wie einen erholsamen Schlaf. Machen Sie sich diese Entspannungstechnik zur täglichen Gewohnheit! Schon nach wenigen Wochen werden Sie die positiven Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit spüren.

Sie können die Technik im Stehen, im Sitzen oder im Liegen durchführen. Ganz wie es Ihnen beliebt. Sorgen Sie in jedem Fall dafür, dass Sie für die Übungsdauer nicht gestört werden! Weder von Telefonanrufen, noch von Familienmitgliedern, noch von Haustieren. Üben Sie am Anfang nur fünf bis zehn Minuten! Und steigern Sie die Übungszeit langsam bis 30 Minuten! Am Anfang sind mehrere kurze Übungen besser als eine lange. Lernen Sie den folgenden Text auswendig! Oder sprechen Sie ihn auf eine Kassette! Aber lassen Sie dabei genügend Pausen zwischen den einzelnen Übungsschritten! Sie sind mit „...“ voneinander getrennt. Wenn Sie wollen, können Sie Ihre Entspannung mit meditativer Hintergrundmusik unterstützen.

„Schließen Sie Ihre Augen und beginnen Sie sich zu entspannen, indem Sie Ihre Atmung beobachten! ... Beobachten Sie nur! Werfen Sie nicht! Verändern Sie Ihre Atmung nicht! ... Spüren Sie nur, wie die Luft in Ihren Körper einströmt und wieder ausströmt! ... Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Gesicht! ... Und wenn Sie dort eine Verspannung spüren, lassen Sie diese Verspannung los bei Ausatmen! ... Loslassen! ... Loslassen! ... Setzen Sie ein sanftes Lächeln auf Ihr Gesicht! ... Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Hals, Ihren Nacken, Ihren Schultergürtel, Ihren oberen Rücken! ... Und wenn Sie dort irgendwo eine Verspannung spüren, lassen Sie diese Verspannung los beim Ausatmen! ... Loslassen! ... Loslassen! ... Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren unteren Rücken, Ihr Gesäß, Ihre Beine! ... Und wenn Sie dort irgendwo eine Verspannung spüren, lassen Sie diese Verspannung los beim Ausatmen! ... Loslassen! ... Loslassen! ... Beobachten Sie wie Sie jetzt atmen! ... Spüren Sie die innere Ruhe und den tiefen inneren Frieden! ... Lassen Sie nach und nach diese innere Ruhe Ihren ganzen Körper durchströmen! ... jede Faser Ihres Körpers ... jede Zelle Ihres Körpers ... Ihr Körper ist vollständig erfüllt von dem Gefühl der inneren Ruhe und des tiefen inneren Friedens! ... In diesem Zustand sind Ihr Körper und Ihr Geist ganz auf Erholung

Entspannungstechnik
„Reise durch den Körper“

eingestellt! ... Ihre Energiereserven werden wieder aufgefüllt! ... Auch mit jedem Atemzug gewinnen Sie neue Energie und füllen Ihre Energiereserven wieder auf! ... Beim Einatmen! ... Beim Einatmen! ... Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt wieder zurück in diesen Raum! ... Spüren Sie, wie Sie hier Sitzen (oder Stehen oder Liegen) ... Und öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen! Räkeln und strecken Sie Ihren Körper!“

Wenn Sie diese Übung unmittelbar vor dem Einschlafen durchführen, lassen Sie den letzten Teil der Übung einfach weg. Schlafen Sie irgendwann beim Üben ein! Lassen Sie es einfach geschehen! Sie werden einen erholsamen und tiefen Schlaf haben.

Nun haben wir alle fünf Übungen unseres Stress-Trainings durchgenommen. Führen Sie die Übungen konsequent durch und optimieren Sie damit Ihr persönliches Stress-Management. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und FLOW. Abbildung 3 fasst die Übungen zusammen:



Zum Abschluss die sieben Grundannahmen des Stress-Managements in unserem HEALTH-EXCELLENCE-System auf einen Blick:

Grundannahme 1:

Stress-Management und Erholungsfähigkeit sind bestimmende Faktoren der Lebensqualität!

Grundannahme 2:

Stress ist ein natürliches Verhalten: Stress bedeutet Aktivierung und Energie!

Grundannahme 3:

Die Werteschöpfung entscheidet darüber, ob Stress angemessen oder unangemessen ist!

Grundannahme 4:

Unangemessener Stress ohne Abarbeitung oder Deaktivierung (Entspannung) der überschüssigen Energie und ohne Erholung macht auf Dauer krank! Angemessener Stress ohne Erholung macht krank!

Grundannahme 5:

Stressoren sind ganz normale Umfeldreize. Erst wenn wir auf diese Reize mit Stress reagieren, werden Sie zu Stressoren!

Grundannahme 6:

Durch Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung können wir unser Verhalten bewusst steuern – natürlich auch unser Stressverhalten! Das nennen wir Stress-Management!

Grundannahme 7:

Ich bin Herr über mein Denken! Deshalb kann ich durch bewusste Beeinflussung meiner Wahrnehmungsfilter mein Erleben und mein Verhalten frei steuern. Ich habe also die maximale Freiheit zu denken, was ich will, zu erleben, was ich will, und zu handeln, wie ich will. Ich habe deshalb auch die maximale Verantwortung für mein Denken, mein Erleben und mein Handeln. Meine einzigen Grenzen sind unabdingbare Umfeldbedingungen.

**Wollen Sie mehr Informationen zum
Stress-Management und zum Stress-Training?**

Wir veranstalten regelmäßig das 2-Tages-Seminar

**„Stress-Management – Mehr Lebensqualität durch den richtigen
Umgang mit Stress“**

In diesem Seminar vertiefen wir die Inhalte dieses Kapitels: Sie verbessern Ihr persönliches Stress-Management durch noch mehr Wissen über Stress und intensive praktische Übungen und Coachings.

Für Detailinformationen schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an info@HEALTH-excellence.de

Bitte kreuzen Sie an!

Ja! Schicken Sie mir Detailinformationen zum 2-Tages-Seminar „Stress-Management – Mehr Lebensqualität durch den richtigen Umgang mit Stress“.

eMail-Adresse* _____

Name, Vorname _____

*Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse: