

Stressmanagement

Alles, was man wissen muss

E-Book

© *mindyourlife* | Dr. Hendrik Wahler

Inhaltsverzeichnis

<u>Was ist Stress?</u>	3
<u>Die drei Phasen der Stressreaktion</u>	14
<u>Stress-Syptome</u>	23
<u>Burnout</u>	32
<u>Stressbewältigung</u>	42
<u>Stressreduktion</u>	46
<u>Stressprävention</u>	57
<u>Stressresistenz und Resilienz</u>	63
<u>Stressbewältigung am Arbeitsplatz</u>	67
<u>Stressmanagement: Seminar, Training, Vortrag und Schulung</u>	71
<u>Stress-Coaching</u>	75
<u>Aus „keine Zeit“ wird bald „zu spät“ – Wann kommt die „richtige Zeit“?</u>	77

Was ist Stress?

Stress, Burnout und psychische Belastungen sind schon jetzt die „Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts“ (Weltgesundheitsorganisation). Doch jeder kann sich wirksam gegen diese Gesundheitsgefahr schützen – durch das richtige Stressmanagement. Ziel ist dabei, sich selbst resistenter gegen Stress und widerstandsfähiger gegen Belastungen zu machen – und eine erstklassige „Stress-Fitness“ zu entwickeln.

Stress ist nichts grundsätzlich Negatives. Ursprünglich war Stress ein Mechanismus, der vor Hunderttausenden von Jahren unser Überleben in der afrikanischen Savanne gesichert hat. Stress hat deswegen eigentlich auch nichts mit Arbeit zu tun, sondern mit [Säbelzähntigern](#). Und Stress ist nur deshalb ein Problem für uns, weil unsere Welt von heute nicht mehr zu unserer Biologie von damals passt.



Definition Stress

Definition: „Stress“ ist eine natürliche Reaktion unseres Organismus auf Herausforderungen. Der Sinn der Stressreaktion besteht darin, uns zu leistungsfähigen Problemlösern zu machen, damit eine Herausforderung überwunden werden kann.

4

Eigentlich ist mit dem Wort „Stress“ die Reaktion im Organismus gemeint, und nicht die stress-

auslösenden Faktoren (Stressoren), oder ganz allgemein das Geschehen in der Umwelt.

Stress ist eine Re-Aktion, die zwar von außen angeregt wird, aber streng genommen in unserem Organismus abläuft und erst durch unseren Organismus ins Leben gerufen wird. Stress ist sozusagen nicht die Frage der Umwelt, sondern die Antwort unseres Körpers.

Manchmal wird der Begriff „Stress“ aber so unscharf verwendet, dass damit auch das Gesamtgeschehen insgesamt bezeichnet wird, einschließlich der stressauslösenden Faktoren – was wenig Sinn ergibt.

Definition Stressmanagement

Als „Stressmanagement“ bezeichnet man das Gesamtsystem aller Stressbewältigungsstrategien, die eine Person einsetzen kann, um sich gegen Stress und Burnout zu schützen.

Stressoren: Was stresst mich?

Die auslösenden Faktoren, die zu einer Stress-Reaktion führen, heißen „**Stressoren**“. Ein Stressor ist etwas, das uns stresst. Unser Organismus reagiert auf einen Stressor mit der Einleitung einer Stressreaktion. Es gibt verschiedene Arten von Stressoren:

- > biologische Stressoren (Hunger, Schlafentzug, Lärm)
- > psychologische Stressoren (negative und dysfunktionale Gedankenmuster),
- > soziale Stressoren (Ansprüche anderer, Druck am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme)
- > körperlich-muskuläre Stressoren im engeren Sinne (mechanische Belastungen, extensive und/oder intensive muskuläre Beanspruchung)

Neben diesen allgemeinen Stressoren, die praktisch jeden Menschen „stressen“, gibt es unzählige individuelle Stressoren, deren Wirkung von Person zu Person unterschiedlich ist.

Was stresst mich? – Die Antwort fällt von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus. Der eine bekommt beim Gedanken an eine Flugreise Angst, der andere freut sich darauf. Es gibt Menschen, die sich pudelwohl fühlen, wenn sie vor vielen Zuschauern einen Vortrag oder eine Rede halten müssen – und freuen sich sogar darauf! Und dann gibt es andere, bei denen allein die Vorstellung einer Präsentation schon zu Angst und Panik führt.

Stresssituationen

Welche Situationen am meisten stressen, ist ebenso von Person zu Person unterschiedlich. Was Menschen stresst, hängt erstens von der **individuellen Persönlichkeitsstruktur** ab. Introvertierte Menschen werden von einer lauten Party mit vielen fremden Menschen eher gestresst. Extrovertierte Menschen hingegen freuen sich auf solche Anlässe, sie mögen es, mit wildfremden Leuten ins Gespräch zu kommen und Small Talk zu halten.

7

Was Stress verursacht, ist zweitens aber auch von den **eigenen Erfahrungen** abhängig. Wenn jemand bereits mehrfach von einem Hund gebissen wurde und

traumatische Erfahrungen gemacht hat, dann kann der Anblick eines nahenden Hundes zu großem Stress führen. Wer hingegen in einer Familie aufgewachsen ist, die zu jeder Zeit mehrere Hunde hatte, bei dem ist der Anblick eines nahenden Hundes mit etwas Positivem verbunden.

Was mich stresst, hängt von meinen bisherigen Lebenserfahrungen ab.



Psychischer Stress

Die meisten Stressoren, die uns heute zum Problem werden, sind psychologischer Natur. Natürlich gibt es auch Fälle, in denen Menschen von Fluglärm, von Schlafentzug oder einem Marathon gestresst werden. Aber in wohlhabenden Gesellschaften sind es meistens die weniger greifbaren Ursachen, die den größten Stress verursachen.

Psychischer Stress ist heute eine der größten Gesundheitsgefahren. Und leider ist mancher Stress auch selbstgemacht. Stress entsteht zwar nicht „im eigenen Kopf“ – wer so etwas sagt, verbreitet begriffsanalytischen Unsinn. Aber eine Stressreaktion kann massiv durch „internale“ – im eigenen Organismus ablaufenden – Faktoren intensiviert werden.

Menschen haben die Fähigkeit, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen.

9

Dazu nutzen Sie meistens ihren Verstand, und ihr bewusstes Denken. Durch unglückliche

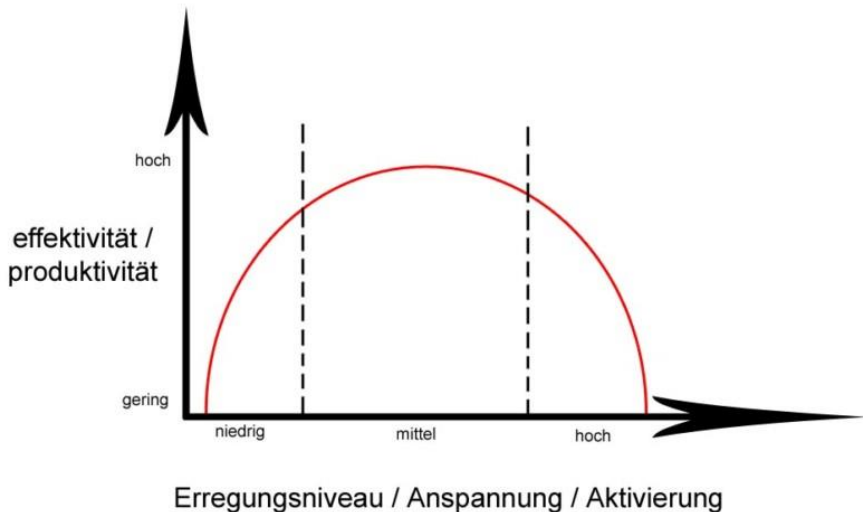
Gedankenmuster und wenig zielführende Bewertungen einer Situation kann eine Person ihre Stressreaktion massiv beeinflussen.

Die gute Nachricht ist, dass das in beide Richtungen funktioniert. Wir können aus einem Elefanten auch eine Mücke machen. Genau darum geht es im Stressmanagement.

Positiver und negativer Stress (Eustress vs. Distress)

Ist jeder Stress negativ? Nein. Stress ist eine überlebenswichtige biologische Schutzreaktion. Und ein gewisser Stress ist leistungs- und wachstumsfördernd. Aus der Sportpsychologie weiß man, dass Leistungssportler ihre besten Leistungen erbringen, wenn sich ihr Stress auf einem mittleren Niveau bewegt. Wer zu wenig gestresst ist, der beginnt, Leichtsinnsfehler zu machen. Wenn ein Sprinter vor dem 100-Meter-Finale bei Olympia noch „tiefenentspannt“ ist, wird er den Lauf nicht gewinnen. Ein bisschen Stress ist unabdingbar für die maximale Leistungsfähigkeit.

Das Yerkes-Dodson-Gesetz



Es darf aber auch nicht zu viel Stress sein, denn dann reagieren Menschen mit Angst und Panik. Stellen Sie sich einmal vor, Sie sind ein ganz normaler Passagier in einem Flugzeug. Und dann werden Sie völlig überraschend ins Cockpit gezerrt und wissen nicht, was los ist. Im Cockpit sagt man Ihnen dann: „Beide Piloten sind bewusstlos – bitte landen Sie unverzüglich das Flugzeug, wir haben keinen Treibstoff mehr“. In dieser Situation wären Sie wahrscheinlich überfordert und wüssten überhaupt nicht, wo Sie anfangen sollen – und wie. Der Zeitdruck und die Verantwortung für so

viele Menschenleben würden sofort zu Angst und Panik führen, und Sie wären sicher nicht mehr in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen.

Vor diesem Hintergrund muss man auch die Rede von positivem und negativem Stress verstehen. Der „gute“ Stress heißt „Eustress“ – im Altgriechischen heißt das Präfix „eu-“ nämlich so viel wie „gut“. Der „schlechte“ Stress hingegen heißt „Distress“ – im Lateinischen steht das Präfix „dis-“ für eine Verneinung bzw. für eine negative Konnotation.

Eigentlich ist es Unsinn, so etwas zu sagen. Es gibt keinen guten und schlechten Stress. Man kann nicht behaupten, dass es Stressoren gibt, die ausnahmslos für alle Menschen gut bzw. schlecht wären. Im Gegenteil: Ob etwas eher „guter“ oder eher „schlechter“ Stress ist, hängt vom Kontext ab.

Bleiben wir dazu bei den obigen Beispielen: Wenn Sie der 100-Meter-Läufer im Olympia-Finale sind und sich noch nicht ganz wach fühlen, dann ist Stress etwas Gutes – weil Sie bisher zu wenig davon haben. Wenn Sie hingegen der Passagier im Cockpit sind und völlig überfordert sind, dann ist zusätzlicher Stress etwas Schlechtes, denn Sie haben schon viel zu viel davon.

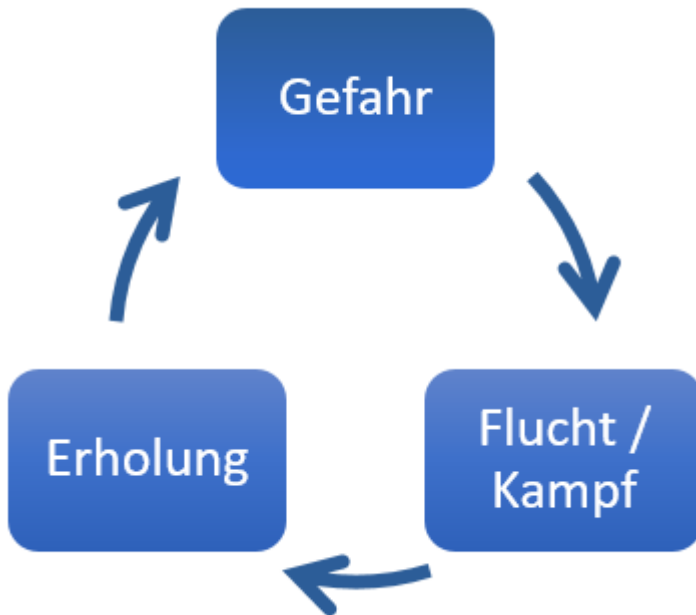
Aber: Wären Sie eine äußerst erfahrene Pilotin auf einem Routine-Flug und hätten die letzte Nacht kaum geschlafen, dann könnte ein bisschen Stress durchaus leistungsförderlich sein.

Deshalb gibt es streng genommen keinen Eustress und Distress. Es kommt auf den Kontext an, ob Stress „gut“ oder „schlecht“ ist – und der Kontext hat mit dem Stressor nicht viel zu tun.

Die drei Phasen der Stressreaktion

Die Stressreaktion läuft immer in einem Zyklus mit drei Phasen ab. Die evolutionäre Funktion von Stress ist die Vorbereitung unseres Organismus auf Flucht oder Kampf. Das „Prinzip Stress“ hat also nicht so viel mit unseren heutigen Stressoren zu tun – nichts mit Arbeit, nichts mit Fristen, Terminen, Aufgaben, Druck oder Zeitmangel. Als sich die Stressreaktion vor etwa 300.000 Jahren entwickelte, war sie vielmehr als Selbstverteidigung gegen wilde Tiere gedacht.

In dieser Zeit sah die Welt noch ganz anders aus: Die Menschheit hat noch auf einem relativ kleinen Gebiet in der afrikanischen Savanne gelebt. Und auch wenn die Zeit nicht leicht war, so war sie zumindest einfach. Statt der vielfältigen Probleme, die wir heute haben, gab es zu dieser Zeit für Menschen nur zwei Grundprobleme: Fressen und Gefressenwerden. Für das zweite Problem war die Stressreaktion zuständig. Sie hat uns geholfen, in dieser Zeit zu überleben und uns gegen Raubtiere zu wehren – insbesondere gegen den Säbelzahn tiger.



Phase 1: Gefahr

Die Wahrnehmung eines Stressors (etwas, das uns stresst) bzw. einer Gefahr (z.B. plötzliches Auftauchen eines Säbelzahn timers) leitet eine Stressreaktion ein. Das einzige Ziel der Stressreaktion ist es, uns für Flucht bzw. Kampf bestmöglich vorzubereiten. Die Stressreaktion umfasst viele verschiedene Vorgänge, von denen hier nur die wichtigsten herausgehoben werden sollen:

15

- Blut wird in die großen Muskelgruppen wie Oberschenkel geleitet, damit wir schneller laufen und höher springen können.
- Das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet – das signalisiert unserem Körper, dass nun alle Ressourcen für Flucht bzw. Kampf benötigt werden und er deswegen nicht-überlebensnotwendige Prozesse zeitweise einstellen soll. Das betrifft nicht nur die Verdauung, sondern z.B. auch das Immunsystem: die Abwehr von Viren ist in dieser Situation vergleichsweise unwichtig. Das führt heute aber dazu, dass wir in stressigen Lebensphasen viel anfälliger für Erkältungen sind, da Cortisol unsere Immunantwort supprimiert. Die Energie, die damit an vielen Stellen gespart werden kann, wird nun für Flucht bzw. Kampf zur Verfügung gestellt – wir haben also mehr Kraft.
- Weiterhin werden körpereigene (=endogene) Schmerzmittel (=Morphin) ausgeschüttet – kurz: Endorphine –, die z.B. dafür sorgen, dass wir auf der Flucht auch dann weiterrennen, wenn wir an einem dornigen Busch hängenbleiben

oder auf einen spitzen Gegenstand treten. Heutzutage führen diese Endorphine oft dazu, dass wir den eigenen Körper nicht mehr so gut spüren und damit auch nicht so gut merken, dass wir immer mehr unter Stress geraten und auf einen Burnout zusteuern.

- Zusätzlich schüttet unser Körper noch Adrenalin aus, was sich für uns zwar etwas unangenehm anfühlt, aber unsere Wachheit und Leistungsfähigkeit deutlich erhöht.

Es ist gut erkennbar, dass all diese unterschiedlichen Prozesse *ein gemeinsames Ziel* haben: uns für Flucht bzw. Kampf bestmöglich zu wappnen und damit unser Überleben bestmöglich zu sichern. Evolutionsbiologisch gesehen ist die Stressreaktion also eigentlich eine gute und zielführende Reaktion, die unseren Vorfahren eine höhere Überlebenschancen geboten hat. Das Problem ist, dass unsere heutige Welt nicht mehr zu der damaligen Welt passt – unser Körper funktioniert immer noch nach den Prinzipien dieser Zeit und kann sich nicht innerhalb von wenigen hundert Jahren an unsere moderne Kultur und Arbeitswelt anpassen.

Phase 2: „Fight or Flight“

Optimal vorbereitet, kommt es nun zur Flucht oder zum Kampf. Beides werden hochintensive, aber kurze Anstrengungen sein – die Flucht ist ein kurzer Sprint, kein Marathon; und der Kampf geht nicht über 12 Runden, sondern höchstens über eine Runde. Das Gute an dieser hochintensiven Muskelanstrengung ist, dass dadurch die angestaute Energie und die Hormone (Cortisol, Adrenalin, etc.) abgebaut werden und dadurch langsam wieder auf ihr normales Niveau zurückfallen.

Das ist wichtig, denn Cortisol darf nicht zu lange im Blut sein, da es dann degenerierend auf den Organismus wirkt und z.B. schädlich für die inneren Organe ist. Nach Flucht bzw. Kampf ist man nun entweder tot – oder hat die Gefahr überlebt und ist nun wieder sicher. Wir sind alle Nachfahren derer, die damals überlebt haben. Deshalb sind wir auch so stressempfindlich: Eine besonders intensive Stressreaktion war damals ein Überlebensvorteil.

Phase 3: Erholung

Weil nun keine Gefahr mehr droht, kann man sich ausgiebig von den Strapazen erholen. Dabei wird die Stressreaktion reguliert, d.h. die überschüssigen Hormone, die nach dem Abbau durch die muskuläre Anstrengung noch im Blut schwimmen, werden nun durch Regeneration auf das



Normalniveau zurückgebracht. Und die ganze Energie, die bei dieser Anstrengung verbraucht wird, kann nun wieder aufgeladen werden.

Weil es zu dieser Zeit weder E-Mails noch Handys gibt und der nächste Säbelzahniger meistens erst in vielen Stunden oder einigen Tagen kommt, können nun die eigenen „Akkus“ vollständig aufgeladen werden. Es lässt sich daher vermuten, dass in der Evolution wohl niemand einen Burnout bekommen hat – es blieb genug Zeit zur Erholung.

Warum wird uns der Stress-Zyklus heutzutage zum Problem?

Die Welt von heute passt nicht mehr zum Stress-Zyklus, dem unser Organismus folgt. Das betrifft jede einzelne Phase im Stress-Zyklus:

Phase 1: Zu hohe Taktung an Gefahren

Wir haben viel zu viele Gefahren, die zwar nicht mehr so lebensgefährlich sind wie damals, dafür aber eine viel höhere Frequenz haben: Es ist nicht der Tiger alle paar Tage, sondern die E-Mail alle paar Minuten. Damit fangen oft mehrere Stress-Zyklen pro Tag an, ohne dass die vorherigen bereits abgeschlossen sind.

Phase 2: Nur noch Pseudoformen von Flucht und Kampf

Wir können im Büro aber auch nur schlecht unsere Stressreaktion regulieren: Wer seinen Job behalten möchte, sollte nicht auf Kampf oder Flucht zurückgreifen. Daher haben wir moderne, „kultivierte“ Formen der Flucht entwickelt: Wir gehen ungeliebten Kollegen aus dem Weg, gehen nicht mehr ans Telefon, beantworten keine Mails mehr, lassen uns ohne Grund krankschreiben und kommen nicht zur Arbeit.

Kultivierte Formen des Kampfes sind hingegen verbale Diskussionen, Streitigkeiten, Machtspiele und Mobbing. Das sind aber alles nur Pseudoformen von Flucht und Kampf, denn hier fehlt die intensive muskuläre Anstrengung. Und die war ja nötig, um all die Hormone und die Energie aus Phase 1 wieder abzubauen.

Phase 3: Zu wenig Regenerationszeit

Und mit diesem Defizit kommen wir nun in die dritte Phase des Stress-Zyklus und bräuchten eigentlich überdurchschnittlich viel Erholung, um dieses Defizit auszugleichen. Aber weit gefehlt: Unsere Erholungszeiten werden immer kürzer und können den Akku nicht wieder vollständig aufladen, bevor der nächste Stress kommt. Dadurch kommen wir systematisch in ein Energiedefizit, das uns langfristig krankmachen kann.

Umgang mit Stress: Wie sieht ein optimaler Zyklus aus?

Da unsere heutige Welt nicht zu der von damals passt, müssen wir den Stress-Zyklus bestmöglich nachspielen oder simulieren, wir müssen möglichst

nahe an die damaligen Vorgänge herankommen. Ein optimaler Stresszyklus in der heutigen Welt wäre:

- > Stress
- > Sport nach Feierabend (denn das „simuliert“ die muskuläre Anstrengung und baut die Hormone ab)
- > Entspannung nach Sport (z.B. beim gemeinsamen Abendessen mit der Familie, beim Musizieren/Spielen oder ganz tiefenentspannt in der Badewanne).

Je mehr es uns gelingt, uns dem ursprünglichen Stress-Zyklus anzunähern, desto besser kommen wir mit unserer Stressbelastung klar.



Stress-Symptome

Emotionale Folgen:

- > Unsicherheit
- > Unzufriedenheit
- > Lustlosigkeit
- > Nervosität
- > Depression / Burnout

Körperliche Auswirkungen:

- > erhöhtes Krebsrisiko
- > Schlafstörungen
- > Schwächung des Immunsystems
- > Infektionsanfälligkeit
- > verringerte Belastbarkeit
- > leichte Ermüdbarkeit
- > Entspannungsunfähigkeit
- > verlängerte Regenerationszeit

Störungen kognitiver Funktionen:

- > Konzentration / Aufmerksamkeit
- > Gedächtnis
- > Leistungsfähigkeit

Folgen von Stress: Was Stress mit dem Körper macht

Die Stressreaktion geht mit einer Reihe von körperlichen Veränderungen einher. Die Folgen von Stress lassen sich besonders im Bereich der Hormone beobachten. Die Wahrnehmung einer Gefahr löst die Stressreaktion aus. In Phase 1 des Stress-Zyklus wird dabei z.B. das bekannteste und vielleicht wichtigste Stresshormon ausgeschüttet: Cortisol.

Stress und Cortisol

Cortisol hat einen schlechten Ruf. Und eigentlich zu Unrecht. Denn Cortisol macht uns zu Hochleistungsmaschinen. Es ist sozusagen ein „Problembewältigungshormon“. Cortisol kann daher bei einem Angriff eines Säbelzähntigers – aber auch bei einer Matheaufgabe helfen. Wer Cortisol im Blut hat, der findet schneller bessere Lösungen. Deshalb ist Cortisol eigentlich auch ein gutes Hormon.

Cortisol sollte sich nur nicht allzu lange in der Blutbahn befinden. Während die kurzfristigen Wirkungen insgesamt positiv sind, verursacht „Dauer-Cortisol“ im Blut leider immense Probleme, greift Organe an und

degeneriert den Körper von Innen. In der Evolution war nie vorgesehen, dass Cortisol zu lange im Blut bleibt, denn eine Flucht vor einem Säbelzahn tiger – oder auch ein Kampf – war schnell wieder vorbei. Und für den Dauerstress von heute ist unser Körper nicht vorbereitet. Wirtschaft und Digitalisierung funktionieren linear: höher, schneller, weiter. Menschen hingegen funktionieren zyklisch: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Aktivität und Erholung.

Das Stresshormon Cortisol hat neben seiner eigentlichen Wirkung – nämlich uns zu wahren Problemlösern zu machen – auch ein paar witzige Nebeneffekte. Cortisol sorgt nämlich auch dafür, dass sich eine Person komplett auf die aktuelle Herausforderung fokussieren kann (mit freundlicher Hilfe des Hormones Adrenalin). Deswegen signalisiert Cortisol dem eigenen Körper, dass er alle Kräfte bündeln und für die Lösung des aktuellen Problems nutzen soll – Stichwort: Säbelzahn tiger.

25

Stress und der Magen

Daher fordert das Cortisol den Körper z.B. dazu auf, die Verdauung vorübergehend einzustellen. Verdauung ist grundsätzlich eine sinnvolle Sache,

aber wenn gerade ein ausgewachsener Säbelzahniger vor Ihnen steht, dann ist Verdauung nun wirklich Ihr letztes Problem. Deswegen fährt Cortisol nun die Aktivität von Magen und Darm runter.

Das macht durchaus Sinn, denn das Verdauungssystem benötigt viel Energie, die nun für andere Zwecke zur Verfügung steht: für Flucht oder Kampf. Weil Magen und Darm nicht mehr so viel Energie fressen, können Sie nun schneller rennen, fester treten, höher springen.

Leider führt das heute dazu, dass chronischer Stress zu gesundheitlichen Problemen führen kann – insbesondere im Magen-Darm-Bereich. Das liegt daran, dass Cortisol dort unten alles durcheinanderwirbelt. Stress schlägt nicht nur im metaphorischen Sinne „auf den Magen“, sondern die Wirkung hat auch hormonelle Gründe. Stress kann daher zu Magenproblemen führen.

Stress und Durchfall

Das Stresshormon Cortisol fährt aber nicht nur die Aktivität des Magens herunter, sondern des gesamten Verdauungstrakts. Daher führt Stress nicht nur zu

Magenbeschwerden, sondern auch zu anderen Verdauungsbeschwerden wie Durchfall. Auch das hat nicht nur „psychosomatische“ Gründe – auch auf rein hormoneller Ebene kann Stress zu Durchfall führen.

Dauerstress und chronischer Stress

Stress ist eigentlich eine gute und unproblematische Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung. Diese Reaktion lief bei unseren Vorfahren in relativ kurzer Zeit ab und war nach wenigen Minuten „beendet“. Deshalb kann uns kurzfristiger Stress auch nicht allzu viel anhaben.

Wenn Stress hingegen chronisch und zum Dauergast wird, entstehen Probleme. Das war auch früher schon so: Wer auf der Flucht vor einem Säbelzahn tiger einen kurzen 100-Meter-Sprint zurücklegen musste, der war vielleicht außer Puste und erschöpft. Aber niemand hat von einer solchen Anstrengung ernsthafte körperliche Schädigungen davongetragen. Wenn unsere Vorfahren hingegen gar nicht mehr aufgehört hätten zu rennen – wenn sie 10, 20, 40 Stunden am Stück wie wild davongerannt wären –, dann hätte das durchaus

zu Schädigungen an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder dem Herzen führen können.

Das größte Problem für unsere Gesundheit ist also streng genommen nicht der Stress an sich, sondern der chronische Stress (Dauerstress).



Chronischer Stress: Symptome

Die Symptome von Stress sind teils sehr individuell und von Person zu Person verschieden. Es gibt jedoch eine ganze Liste mit „typischen Verdächtigen“, die immer wieder auftreten.

Aber keine Sorge: Niemand schafft es, *alle* Stress-Symptome zu bekommen. In der Regel hat jeder Mensch ein ganz spezifisches Stress-Profil und sehr individuelle Symptome.

Warum ist es so wichtig, zu wissen, wie man selbst auf Stress reagiert? Weil Sie daran ablesen können, wie gestresst Ihr Organismus gerade ist. Und das ist nicht immer ganz so einfach – viele Dauergestresste können nicht mehr so gut einschätzen, wie erschöpft sie eigentlich sind.

Ihre Stress-Symptome sind sozusagen die Sprache Ihres Organismus. Er will Ihnen damit mitteilen, wie es ihm geht. Er kann kein Deutsch. Aber er kann „Symptome“. Und wenn Sie diese Sprache lesen können, dann wissen Sie jederzeit, wie gut – oder wie schlecht – es Ihrem Organismus gerade in Bezug auf Stress geht.



Wie Stress krank macht

Grundsätzlich ist jeder Mensch bis zu einem gewissen Maße stressresistent. Unser Organismus ist sehr robust und widerstandsfähig. Stress wird erst zum Problem, wenn er über einen langen Zeitraum besteht und es keine ausreichenden Erholungsphasen gibt. Kurzfristiger Stress macht nicht krank, wenn es einem sonst gut geht. Aber Dauerstress kann krank machen – wenn über mehrere Monate oder gar Jahre chronischer Stress auf unseren Organismus wirkt, dann kann es zu ernsthaften Erkrankungen kommen – z.B. Burnout oder Depression.

Stress, Burnout und psychische Belastungen sind schon jetzt die „Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts“ ([Weltgesundheitsorganisation](#))

Burnout

Was ist Burnout? Über diese Frage haben Mediziner und Psychologen lange diskutiert – und sie tun es immer noch. Dabei geht es insbesondere um die Frage, ob es einen Unterschied zwischen einem Burnout und einer Depression gibt. Denn die Symptome eines Burnouts und einer Erschöpfungsdepression sind tatsächlich sehr ähnlich: Beides äußert sich als umfassendes Erschöpfungs-Syndrom, das sowohl psychische als auch körperliche Anzeichen umfasst.

Lange waren sich fast alle Experten einig, dass Burnout eigentlich nur ein schönes Wort für eine Erschöpfungsdepression sei. Die Krankheit „Burn out“ klinge nur besser, weil es nahelegt, dass sich die Person aufgeopfert hat und nun jedes Recht hat, krank zu sein. Eine Depression hingegen trage immer noch ein Stigma und sei mit Schwäche verbunden.



Lange waren sich fast alle Experten einig, dass Burnout eigentlich nur ein schönes Wort für eine Erschöpfungsdepression sei. Die Krankheit „Burn out“ klinge nur besser, weil es nahelegt, dass sich die Person aufgeopfert hat und nun jedes Recht hat, krank zu sein. Eine Depression hingegen trage immer noch ein Stigma und sei mit Schwäche verbunden.

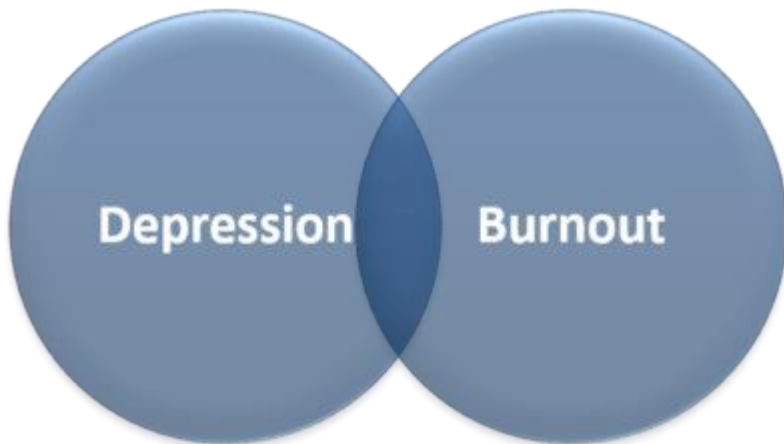
Diese Auffassung ist der Grund, warum Burnout weiterhin eine akzeptierte Krankheitsdiagnose ist. Kein Arzt kann eine eigenständige Diagnose „Burnout“ stellen, weil es diese Krankheit im „Krankheits-Katalog“ der Weltgesundheitsorganisation (der sogenannte [ICD-10](#)) nicht gibt. Burnout darf nur als Rahmen- oder Zusatzdiagnose unter dem Schlüssel [Z73](#) gestellt werden. Eine Depression hingegen darf als eigenständige Diagnose gestellt werden, hier darf eine Ärztin sogar noch zwischen verschiedenen Varianten wählen: von einer allgemeinen „Depression“ ([F32](#)) über eine spezifische „Erschöpfungsdepression“ ([F32.9](#)) bis hin zur „Anpassungsstörung“ ([F43.2](#)).

33

Das heißt konkret: Niemand kann aktuell in Deutschland mit „Burnout“ krankgeschrieben werden.

Das heißt natürlich nicht, dass Menschen mit Burnout nicht krankgeschrieben werden. Es heißt nur: Die Krankschreibung erfolgt vielmehr einer anderen Diagnose, z.B. „Depression“.

Aus diesen Gründen hatten Medizin und Psychologie auch keine wirkliche Verwendung für den Begriff „Burnout“ – man konnte komplett auf ihn verzichten.



In letzter Zeit gibt es in der Wissenschaft aber einige Gegenstimmen zu dieser Auffassung. Es gibt immer mehr Anzeichen, dass Burnout und Depression zwar sehr ähnlich sind, es aber auch Unterschiede gibt, z.B. in der Symptomatologie (wie sich die Krankheit konkret äußert) als auch in der Pathogenese (wie die Krankheit

entstanden ist. Vereinfacht kann man sagen: Der Weg in einen Burnout ist ein anderer als der Weg in eine Depression; und auch das Krankheitserleben der Betroffenen unterscheidet sich – das „Mindset“ von depressiv Erkrankten ist ganz anders als das typische Burnout-Mindset.

Das könnte vielleicht in den nächsten Jahren dazu führen, dass Burnout zu einer eigenständigen Diagnose wird und in den ICD-10 kommt. Dann dürfte eine Ärztin auch jemanden aufgrund eines „echten“ Burnouts krankschreiben. Bis dahin muss aber noch etwas anderes auf dem Krankenschein stehen.



In letzter Zeit gibt es in der Wissenschaft aber einige Gegenstimmen zu dieser Auffassung. Es gibt immer mehr Anzeichen, dass Burnout und Depression zwar sehr ähnlich sind, es aber auch Unterschiede gibt, z.B. in der Symptomatologie (wie sich die Krankheit konkret äußert) als auch in der Pathogenese (wie die Krankheit entstanden ist. Vereinfacht kann man sagen: Der Weg in einen Burnout ist ein anderer als der Weg in eine Depression; und auch das Krankheitserleben der Betroffenen unterscheidet sich – das „Mindset“ von depressiv Erkrankten ist ganz anders als das typische Burnout-Mindset.

Das könnte vielleicht in den nächsten Jahren dazu führen, dass Burnout zu einer eigenständigen Diagnose wird und in den ICD-10 kommt. Dann dürfte eine Ärztin auch jemanden aufgrund eines „echten“ Burnouts krankschreiben. Bis dahin muss aber noch etwas anderes auf dem Krankenschein stehen.

Burnout-Symptome – Warnsignale frühzeitig erkennen

36

Ein Burnout kommt nicht aus heiterem Himmel. Er kündigt sich lautstark schon über Wochen und

Monate an. Wer die Warnzeichen kennt, für den kann ein Burnout eigentlich nicht überraschend kommen.

Burnout Anzeichen

Woran können Sie erkennen, ob Sie selbst, Ihre Freunde oder Kollegen auf einen Burnout zusteuern? Die 5 wichtigsten Anzeichen für einen drohenden Burnout sind:

1. Veränderungen im Charakter: Verbitterung, Sarkasmus, Zynismus, Ironie
2. Veränderung im Arbeitsverhalten: Mehr Fehlzeiten – oder arbeiten trotz Krankheit
3. Erhöhter Suchtmittel-Konsum
4. Weniger Leistung: Mehr Fehler, Überforderung, Tunnelblick
5. Rückzug: Ausweichendes Verhalten, schlechte Erreichbarkeit, Verschlossenheit, keine Teilnahme am sozialen Leben

Burnout erkennen

Anhand dieser Burnout-Warnzeichen können Sie einen Burnout im besten Fall schon frühzeitig erkennen. Aber: Das klingt einfacher, als es ist. Viele Betroffene haben eine Art Tunnelblick und

sprichwörtliche Scheuklappen auf den Augen. Wer auf einen Burnout zusteuert, der hat nicht mehr genügend Ressourcen und auch oft nicht die Zeit, sich um diese Frage Gedanken zu machen. Das ist das Tückische an Burnout: Derselbe Mechanismus, der zu Burnout führt, sorgt auch dafür, dass die Betroffenen wenig davon mitbekommen.

Daher ist es für Außenstehende oft einfacher zu erkennen, ob jemand auf einen Burnout zusteuert. Die Betroffenen stehen meistens schon so stark unter Druck und sind so sehr mit sich selbst und ihrer Situation beschäftigt, dass eine unvoreingenommene und sachliche Bewertung praktisch unmöglich ist. Viele werden erst aufmerksam, wenn ihr Körper die ersten Warnsignale produziert. Und genau deshalb ist es so wichtig, die eigenen Stress-Symptome und Burnout-Warnsignale gut zu kennen.



Burnout Prävention: Burnout vorbeugen

Burnout ist in der Regel eine Folge andauernder Stress-Überlastung und einer suboptimalen Stress-Verarbeitung. Um einen Burnout zu verhindern, kann man an beiden Stellen ansetzen. Und das sollte man auch – denn auch in Bezug auf Burnout gilt: Prävention ist so viel einfacher als Therapie.

Burnout ist in der Regel eine Folge andauernder Stress-Überlastung und einer suboptimalen Stress-Verarbeitung. Um einen Burnout zu verhindern, kann man an beiden Stellen ansetzen. Und das sollte man auch – denn auch in Bezug auf Burnout gilt: Prävention ist so viel einfacher als Therapie.

Burnout Prophylaxe: Stress bewältigen

Wie also kann man Burnout am besten vorbeugen? Was sind die besten Strategien für Burnout-Prävention? Die Antwort ist eigentlich recht einfach: Erfolgreiche Stressbewältigung durch gutes Stressmanagement. Das kann verhindern, dass Dauerstress zu einem Burnout führt. Es gibt eigentlich keine spezifischen Vorsichtsmaßnahmen gegen Burnout (keine sinnvollen Impfungen oder rechtfertigbare Nahrungsergänzungspräparate). Die

beste Burnout-Prophylaxe ist eine gesunde Lebensweise, insbesondere in Hinblick auf die mentale Gesundheit. Und dabei kommt es vor allem auf den eigenen Umgang mit Stress an.

Burnout Selbsttest

Sie können anhand der Warnzeichen natürlich auch Ihre eigene Burnout-Gefährdung einschätzen. Allerdings ist die Beurteilung der eigenen Person oft fehleranfällig und verzerrt – andere können dies von außen meistens besser beurteilen.

Ob Sie selbst burnout-gefährdet sind, können Sie viel besser anhand der folgenden Punkte feststellen. Überprüfen Sie einfach, ob Sie der Aussage eher zustimmen oder eher widersprechen würden.

- > Abends liege ich nur auf der Couch und kann mich zu nichts mehr aufraffen
- > Ich vernachlässige meine Hobbies und Mitmenschen
- > Ich bin bereits morgens früh erschöpft
- > Auch nach dem Wochenende bin ich nicht erholt
- > Ich habe an vielem die Lust verloren
- > Meine Gedanken kreisen mehr als sonst

- > Ich kann schlecht ein- oder durchschlafen
- > Ich werde zunehmend sarkastisch, zynisch, ironisch und insgesamt distanzierter
- > Ich bin gereizter als sonst, stehe permanent unter Strom

Wenn Sie auf einige dieser Aussagen mit „Ja“ geantwortet haben, dann könnten Sie gefährdet sein. Eine ausführliche psychologische oder medizinische Diagnose kann das selbstverständlich nicht ersetzen. Sehen Sie es als ersten Hinweis, dass Sie vielleicht aktiv werden müssen.

Stressbewältigung

Es gibt vier grundverschiedene **Methoden zur Stressbewältigung**:

- > Stress-Reduktion
- > Stress-Prävention
- > Stress-Resistenz
- > Stress-Resilienz

Alle Stressmanagement Übungen fallen unter eine dieser vier Stressmanagement-Methoden. Wer alle Methoden beherrscht, der kann sich in jeder Situation helfen. Flexibilität und Methodenvielfalt sind dabei entscheidend, denn es gibt nicht die *eine* Methode gegen Stress, die in jeder Situation passt.



Stressbewältigungsstrategien

Ein fundiertes Anti-Stress-System setzt bei allen vier Strategien des Stressmanagements an.

Vor der Stress-Situation werden Stressoren frühzeitig eliminiert und Stress verhindert, bevor er überhaupt entstehen kann. Das ist **Prävention**.

In einer akuten Stress-Situation wird Stress reduziert – damit kann kurzfristig das Belastungsniveau gesenkt werden. Das ist **Reduktion**.

Für zukünftige Stress-Situationen wird die persönliche Belastbarkeitsschwelle erhöht und damit die Widerstandskraft gegen Stress gesteigert. Das ist **Resistenz**.

Und schließlich muss man noch sicherstellen, dass auch bei anhaltend hohen Stress-Belastungen die eigene Gesundheit erhalten bleibt – körperlich wie mental. Das ist **Resilienz**.

Wer alle vier Strategien gut beherrscht, der ist gut aufgestellt im Kampf gegen Stress. Ich formuliere es so: Wer in allen Bereichen der körperlichen Fitness gut aufgestellt ist – Ausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft,

Koordination, usw. –, der ist ein guter Athlet. Und wer in allen Bereichen der Stress-Fitness trainiert, der ist ein guter Stress-Athlet.

Buch: „Stress-Fitness“

Diese Analogie zum Sport macht Stressmanagement insgesamt auch attraktiver. Denn es geht gar nicht darum, jeden Stress unbedingt zu vermeiden. Ein guter Athlet vermeidet ja auch keine Belastungen – im Gegenteil: Er nutzt Belastungen (z.B. intensives Training), um stärker zu werden. Aber er gönnt sich auch genügend Ruhe, damit sein Körper sich weiterentwickeln und seine Muskeln wachsen können.

So ist es auch im Stressmanagement: Gezielter Stress kann uns stärker und widerstandsfähiger machen. Stress fördert unsere Stress-Fitness. Wir müssen diesen Stress nur richtig bewältigen und dosieren. Deswegen geht es im Stressmanagement auch nicht nur um Massagen und Räucherstäbchen. Erholung ist wichtig – aber sie ist nicht alles. Ein Leistungssportler,

der sich rund um die Uhr erholt, wird müde und schwach. Allerdings passiert dasselbe, wenn er rund um die Uhr trainiert. Das richtige Verhältnis aus Belastung und Entlastung ist entscheidend – nicht nur für die eigene körperliche Fitness, sondern auch für die eigene Stress-Fitness. Und genau daran arbeite ich mit meinen Klienten.

Anti-Stress: Was hilft gegen Stress?

Was gegen Stress hilft, hängt immer auch von der Situation ab. In manchen Kontexten hilft Prävention besser als Reduktion. Und dann gibt es Stress-Situationen, in denen man überhaupt nicht präventieren oder reduzieren kann. Hier kann aber Resistenz oder Resilienz schützen. Es gibt kein Allheilmittel gegen Stress. Es gibt keine Wunderpille, die immer passt. Es gibt nicht den heiligen Gral. Im Stressmanagement gibt es spezifische Lösungen für spezifische Probleme. Und manchmal passen auch mehrere Lösungen auf ein Problem. Deswegen ist es so wichtig, in allen vier Bereichen des Stressmanagements zu trainieren, damit man immer einen vielfältigen Werkzeugkoffer gegen Stress dabei hat.

Stressreduktion

Das Prinzip der Strategie „Reduktion“ ist sehr einfach: Schauen Sie sich die Stress-Quelle an und überlegen Sie, wie Sie den dadurch verursachten Stress reduzieren können. Das ist die einfachste und schnellste Technik im Stressmanagement. Dafür bewirkt Reduktion aber auch keine Wunder: Der Stress wird davon weniger, aber nur in seltenen Fällen löst er sich in Luft auf. Das Ziel ist aber auch gar nicht, den Stress zu eliminieren, sondern lediglich zu verringern.

Stress reduzieren

Es gibt drei konkrete Übungen, wie Sie Stressreduktion betreiben können:

- > Lösungsorientierung
- > Denken (Bewerten)
- > Emotionen steuern

46

Wie funktioniert Stressreduktion am Beispiel der Technik „Lösungsorientierung“?

In stressigen Situationen neigen wir Menschen dazu, vor allem das Negative zu sehen. Wir haben ein klares Bewusstsein, was alles nicht funktioniert – und wenig Aufmerksamkeit für das, was funktioniert. Und in dieser Lage sehen wir vor allem, was wir alles nicht ändern können – und nicht das, was wir selbst beeinflussen können.

Natürlich ist es ärgerlich, dass es heute regnet, obwohl ich ein Picknick geplant hatte. Aber dieser Ärger führt zu nichts. Er ist für nichts gut. Den Regen werde ich nicht wegärgern können.

Anstatt sich aber Gedanken darum zu machen, wie ich das Beste aus dieser Situation machen könnte, verharre ich dann oft in meiner Enttäuschung und meinem Ärger – und tue nichts. Genau diese Situation verursacht aber den meisten Stress. Es ist schlimm genug, dass es mit dem Picknick nicht geklappt hat, aber wenn ich mich in einer Lage befinde, die ich überhaupt nicht mag, an der ich aber gleichzeitig nichts ändern kann, dann geht es mir schlecht. Wir alle fühlen uns unwohl, wenn wir in einer scheinbar ausweglosen Lage sind. Dann leiden wir.

Durch Lösungsorientierung geht der Regen zwar nicht weg. Aber wir verhindern, dass es schlimmer wird, als es sowieso schon ist. Deshalb gilt im Stressmanagement die Faustregel:

Kämpfen Sie keine Kämpfe, die Sie sowieso nicht gewinnen können.

Wenn Sie die Strategie „Lösungsorientierung“ anwenden möchten, dann fragen Sie sich in einer stressigen Situation einfach nur:

„Was kann ich aktiv tun, um das Problem zu lösen?“

Das zwingt Sie dazu, lösungsorientiert zu denken. Wenn Sie wirklich etwas tun können, um das Problem zu lösen: Super – dann los! Es macht wenig Sinn, sich zu beschweren, wenn man sich selbst helfen kann.

Wenn Sie hingegen nichts an der Situation verändern können: Auch super! Dann brauchen Sie sich auch nicht damit zu befassen. Auch wenn Sie sich den Kopf zerbrechen, sich Sorgen machen, schlaflose Nächte haben... – es wird keinen Unterschied machen. Es

liegt außerhalb Ihrer Kontrolle. Das heißt nicht, dass es gut ist, wie es ist. Es heißt nur, dass es notwendig so ist, wie es ist. Investieren Sie Ihre Zeit und Energie doch lieber dort, wo Sie einen Unterschied machen können. Sinnlose Kämpfe sind nur eine gute Strategie für Menschen, die möglichst schnell zum nächsten Burnout wollen.



Die besten Stresskiller: Stresshormone abbauen

Der beste Stresskiller ist die Kombination von Sport und Regeneration.

Durch Sport können Sie Ihre Stresshormone abbauen. Das liegt daran, dass Sport die zweite Phase des Stress-Zyklus „simuliert“ – nämlich Flucht oder Kampf. Früher wurden Stresshormone ganz automatisch abgebaut: Sie begegnen einem Säbelzahn tiger, und Ihr Blut wird überschwemmt von Stresshormonen, z.B. Cortisol und Adrenalin.

Dann gibt es eine kurze, hochintensive Muskelanstrengung – Flucht oder Kampf. Diese intensive Körperbetätigung baut dann all die Stresshormone wieder ab. Das beste Mittel, um in unserer heutigen Welt Stresshormone abzubauen, ist also Sport. Deswegen fühlen Sie sich nach dem Sport zwar kaputt, aber auch irgendwie gut und ausgeglichen.



Es gibt aber auch noch einen zweiten Weg, wie Stresshormone reduziert werden können: Ruhe und Erholung. Früher folgte auf die zweite Phase im Stress-Zyklus (Flucht vor dem Säbelzahn tiger) in der dritten Phase eine lange Erholungspause. Hier konnte unser Körper die letzten Hormone abbauen, die nach der zweiten Phase noch übrig waren. Außerdem wird in der Ruhephase der eigene Akku wiederaufgeladen.

51

Es gibt **drei Quellen von Regeneration**: Die erste und natürlichste Form ist der **Schlaf**. Wenn Sie gestresst sind, versuchen Sie nicht, am Schlaf zu sparen. Dieser

Versuch ist naheliegend, wenn man wenig Zeit hat und „sparen“ muss. Aber die Rechnung geht nicht auf. Sie sind tagsüber weniger leistungsfähig – und brauchen unterm Strich oft länger als die Zeit, die Sie am Schlaf gespart haben.

Die zweite Quelle der Regeneration ist das Spiel.

Spiel ist alles, was Spaß macht – und für nichts anderes gut ist. Spielen ist ein Selbstzweck. Wenn man für einen Marathon trainiert und dabei Spaß beim Laufen hat, dann ist das kein Spiel. Wenn man Klavier spielt, um ein knallhartes Übungsprogramm durchzuziehen, damit man schnell zu einem Virtuosen wird – dann spielt man nicht. Spielen ist nur dann ganz Spielen, wenn es für nichts anderes gut ist, oder wenn das zumindest nicht im Vordergrund steht.

Schauen Sie sich Kinder an: Sie bauen stundenlang an etwas und stecken ihre ganze Leidenschaft hinein. Wenn das Werk dann fertig ist – z.B. ein Gebäude aus Bausteinen –, dann reißen sie es wieder ab, nur um mit den Steinen jetzt etwas anderes zu bauen. Das ist Spielen. Weil das Ergebnis nicht im Vordergrund steht. Weil die Freude daran der einzige Grund ist.

Wenn Sie sich eine Pizza bestellen, dann tun Sie das ja nicht, um möglichst schnell möglichst satt zu werden. Das ist zwar eine Folge, aber das ist nicht das Ziel. Sie essen die Pizza ja nicht, um endlich satt zu werden. Sie essen, weil es Spaß macht. Pizza hat ja ansonsten nur Nachteile für die Gesundheit. Der einzige Vorteil ist nicht das Ziel der Pizza, sondern der Weg – also das genussvolle Essen. Analog dazu haben die wenigsten Menschen Sex, um möglichst schnell damit fertig zu werden. Und Sie gehen auch nicht auf ein Konzert, damit Sie es am Ende „geschafft“ haben. Die Reise steht im Vordergrund, nicht das Reiseziel.

Die **dritte Quelle der Regeneration** ist nun das, was Sie vielleicht sofort im Kopf hatten: die klassischen **Entspannungsübungen** wie [Progressive Muskelentspannung](#) (PMR), [Autogenes Training](#) (AT), [Meditation](#), [Yoga](#), und so weiter. Solche Entspannungsübungen haben den Vorteil, dass man – mit ein bisschen Übung – in kurzer Zeit schon sehr umfangreich regenerieren kann. Machen Sie bitte keinen Leistungssport daraus, aber ein geübter Anwender kann in 30 Minuten Progressiver Muskelentspannung viel tiefer und schneller

regenerieren als in 30 Minuten Fernsehgucken. Die Effekte von Entspannungsübungen sind wissenschaftlich exzellent belegt und lassen sich auch anhand von Biofeedback-Geräten zeigen. Jede Minute, die Sie hier investieren, zahlt sich doppelt und dreifach aus!

Stressabbau: Ein Geheim-Tipp

Es gibt einen „Hidden Champion“ im Stressmanagement. Eine Art Geheimitipp. Dieses Thema ist zwar nicht unbekannt, aber es wird selten mit Stress in Verbindung gebracht. Es geht um Dankbarkeit.

Dankbarkeit hat nichts mit Esoterik zu tun. Es ist eine ganz pragmatische Hands-On-Strategie gegen Stress.

In einer Stress-Situation machen wir alle vor allem eines: Wir sorgen uns. Wir haben Angst vor der Zukunft; Angst vor dem, was alles passieren könnte; Angst davor, dass etwas schief geht; wir machen uns so viel Sorgen, dass wir gar nicht mehr genau wissen, worum überhaupt. Es ist eine diffuse Angst, die gar kein Objekt mehr hat – da ist nur noch das Gefühl der

Angst, ohne dass man sagen könnte, wovor man eigentlich genau Angst hat.

Das beste Gegenmittel in dieser Situation heißt Dankbarkeit. Das liegt daran, dass Dankbarkeit eine entgegengesetzte Logik zur Sorge hat. Sorgenmachen geht nur, wenn ich mich auf das konzentriere, was fehlt oder was in Zukunft fehlen könnte. Die Logik der Sorge ist das Defizit. Oder anders gesagt: Die Armut.

Die Logik der Dankbarkeit hingegen ist der Überfluss. Wenn Sie Dankbarkeit praktizieren, dann fragen Sie sich nicht, was Sie alles nicht besitzen (oder noch nicht besitzen), sondern im Gegenteil – was Sie alles schon haben.

Wir müssen Dankbarkeit regelmäßig praktizieren, weil wir immer wieder vergessen, was wir alles schon haben. Das liegt daran, dass wir uns an gute Dinge irgendwann gewöhnen und sie unbewusst für selbstverständlich nehmen. Fließend Wasser ist so eine Sache. Oder Strom. Oder ein warmes Zuhause. Oder politischer Frieden in unserem Land. Für all diese Dinge könnten Sie dankbar sein – all das ist schon da.

Deshalb führt Dankbarkeit zum Gegenteil von Armut – nämlich zu Reichtum (gefühltem oder realem).

Und dass wir wirklich alle schon reich sind, zeigt folgendes Gedankenexperiment. Stellen Sie sich vor, ich würde Ihnen 10 Mio. Euro anbieten. Der Deal ist: Sie bekommen von mir das Geld, und ich bekomme Ihr rechtes Bein. Nach der Amputation nehme ich es mit. Meine Frage: „Deal or No Deal?“

Und wenn Sie das noch nicht überzeugt und Sie den Deal eingehen würden, wie wäre es dann statt mit Ihrem rechten Bein mit Ihrer Tochter? Oder Ihrer Gesundheit. Oder Ihrem Partner. Die meisten von uns haben etwas, das sie nicht einmal für 10 Mio. Euro hergeben würden. Heißt das aber im Umkehrschluss nicht, dass wir alle schon längst reich sind? Wir haben so viele Reichtümer – und wir regen uns trotzdem auf, weil unsere Stromrechnung um 50€ gestiegen ist?

Stressprävention

Stressprävention kommt oft zu spät, aber nie zu früh. Wenn Sie erstmal in einer Stress-Situation gelandet sind und akuten Stress verspüren, dann ist Prävention nicht die richtige Strategie. Deswegen gibt es auch vier Strategien im Stressmanagement – in diesem Fall eignet sich vor allem die Reduktion.

Prävention ist immer auf die Zukunft gerichtet. Sie hilft nicht im aktuellen Moment, sondern für die kommenden Momente. Wenn Sie Stressprävention betreiben wollen, müssen Sie einfach nur fragen, was Sie hier und jetzt tun können, damit diese Stress-Situation nicht nochmal auftritt.

Wie können Sie sicherstellen, dass heute das letzte Mal in Ihrem Leben gewesen sein wird, wo Sie dieses Problem hatten? Das hilft Ihnen dann zwar nicht im aktuellen Moment weiter – denn das Problem bleibt bestehen.

Aber Ihr zukünftiges Ich wird sich tausendfach bedanken – und genau darum geht es bei der Prävention.



Wie Stress vermeiden?

Eine der besten Strategien, um Stress in Zukunft zu vermeiden, ist gute Planung. Wer gut strukturiert ist, der erspart sich zumindest den selbst gemachten Stress.

58

Wenn Sie z.B. in den Skiurlaub fahren möchten, dann sollten Sie sich frühzeitig damit befassen. Wenn Sie erst einen Tag vorher bemerken, dass Sie gar keine

Winterreifen draufhaben, und so kurzfristig keinen Termin in der Werkstatt bekommen, dann müssen Sie selbst schrauben. Und eigentlich benötigen Sie die Zeit ja zum Packen, denn das wollten Sie eigentlich erst am Abend vorher machen. Weil Sie das Packen auf den frühen Morgen verschieben, stellen Sie leider erst 5 Minuten vor der Abfahrt fest, dass Ihre Ski-Jacke nicht mehr da ist – und dann erinnern Sie sich, dass sie diese an einen Freund verliehen haben, der gerade nicht zu Hause ist. Weil Sie ohnehin schon zu spät sind, beschließen Sie, eine Jacke vor Ort im Skiverleih zu kaufen. Und wenn Sie dann wutentbrannt vor der Jacke stehen und feststellen, dass sie im Skiverleih fast doppelt so teuer ist als beim Online-Händler, haben Sie nun keine Wahl mehr und müssen in den sauren Apfel beißen.



In diesem Gedankenexperiment sehen Sie, wie viel Stress allein durch mangelnde Planung entstehen kann. Und zumindest diesen selbstgemachten Stress kann man sich mit guter Prävention sparen. Es gibt genug Stress, an dem wir nichts ändern können – wir sollten nicht selbst noch zusätzlichen produzieren.

Neben guter Planung und Zeitmanagement gibt es noch zahlreiche anderen Strategien, um Stress im Vorhinein zu verhindern. Bei *mindyourlife* trainiere ich in meinen Stresspräventions-Seminaren und -Vorträgen mit den Teilnehmern vor allem, den eigenen Blick zu schärfen. Dieser Blick muss zum einen nach Innen gewendet werden, denn nur wer eine exzellente **Selbstkenntnis** hat, der weiß, was gerade mit ihm passiert und wann seine wunden Punkte getriggert werden. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der eigenen „Stress-Persönlichkeit“ ist eine notwendige Voraussetzung, seinen eigenen Stress korrekt einzuschätzen, zu bemerken und zu steuern. Dabei muss der Blick vor allem für die eigenen Schwächen und wunden Punkte geschärft werden – denn oft reagieren wir gestresst, wenn jemand oder etwas bei uns „einen Nerv trifft“. Zum anderen sollte aber auch der Blick nach Außen

geschärft werden, der Blick auf *andere* Menschen. Das Gegenstück zu einer guten Selbstkenntnis ist nämlich eine gute **Menschenkenntnis**. Und nur, wer Menschen gut lesen und einschätzen kann, der kann auch nachvollziehen, warum sich andere Menschen jeweils so verhalten und weshalb sie so handeln. Wer die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen erkennen kann, der wird zukünftiges Verhalten besser einordnen und vielleicht sogar voraussagen können, weil er verstanden hat, wie eine Person „tickt“.

Zeitmanagement

Die beste Stressprävention im Job ist Zeitmanagement. Gerade in der Arbeitswelt geht es um so viele Aufgaben und Projekte, dass Sie den Überblick behalten müssen. Manche Projekte sind so komplex, dass man leicht etwas vergisst oder sich zu lange an Kleinigkeiten aufhält. Und dann muss man ja auch noch all die Personen berücksichtigen, von denen der Fortschritt des Projektes abhängt – das wird unweigerlich zu Problemen führen.

61

Es gibt unzählige Bücher über Zeitmanagement, in denen immer dieselben Prinzipien stehen:

Priorisierung, Eisenhower-Matrix, Pareto-Prinzip (80-20-Regel), Wochenplanung. Für den Anfang genügt es aber, nur einen einzigen Grundsatz zu beherzigen – und auch anzuwenden!

Das Wichtigste im Zeitmanagement ist nämlich: Ergebnis-Orientierung statt Aufgaben-Orientierung. Wer mit der ToDo-Liste beginnt, der ist bereits in die Falle getappt.



Stressresistenz und Resilienz

Resistenz und Resilienz kommen im Stressmanagement meistens zu kurz. Viele Ansätze konzentrieren sich auf Reduktion und Prävention. Das ist naheliegend, weil sich beide Strategien mit den Stress-Quellen auseinandersetzen. Aber das ist nur die halbe Wahrheit.

Stressmanagement kann nämlich auch heißen, sich gar nicht mit den Stressoren zu beschäftigen. Das klingt zunächst absurd. Aber zu einer „Belastung“ gehören immer zwei Faktoren: Das Gewicht, das belastet – und der Träger, der durch das Gewicht belastet wird. Der Träger bricht zusammen, wenn das Gewicht zu groß ist. Oder die Tragkraft zu gering. Man kann an beiden Faktoren arbeiten.



Bei Resilienz und Resistenz geht es darum, die eigene Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu erhöhen. Dazu muss man sich gar nicht mit dem Stress auseinandersetzen – das ist Sache von Reduktion und Prävention. Man muss einfach nur den Blick nach Innen wenden und sich selbst anschauen: Wie muss ich mich selbst verändern, damit ich besser mit meinem Stress klarkomme?

Der Vorteil an diesen beiden Strategien ist, dass wir über uns selbst und unser Verhalten meistens die Kontrolle haben. An unserer Resistenz und Resilienz können wir arbeiten. An unserem Stress hingegen können wir nicht immer etwas ändern, denn oft ist er von außen vorgegeben. Wenn Sie im Stau stehen, von Ihrer Firma eine rechtskräftige Kündigung erhalten oder eine Grippe bekommen – dann können Sie daran erstmal wenig ändern. Der Stau wird sich nicht in Luft auflösen. Die „Außenwelt“ unterliegt meistens nicht unserer Kontrolle, aber unsere „Innenwelt“ können wir meistens sehr gut steuern. Darum geht es bei den Strategien Resistenz und Resilienz.

64

Nie mehr Stress? – Das scheint kein sinnvolles Ziel von Stressmanagement zu sein. Erstens kann ein

bisschen Stress durchaus hilfreich sein; und zweitens wird es uns niemals gelingen, Stress aus unserem Leben vollständig zu eliminieren. Stress wird es immer geben – und es wird ihn immer mehr geben. Das Ziel besteht für uns darin, den Einzelnen derart stress-resistent zu machen, dass er nicht mehr am Stress erkrankt. Es gilt, unnötigen Stress zu eliminieren, unumgänglichen Stress intelligent zu verarbeiten, sich schnell von Überlastungen zu erholen – und die eigene Stress-Fitness zu trainieren.

Wer fit sein will, der geht ins Fitness-Studio. Das hat sich längst etabliert. Doch was dort trainiert wird, ist lediglich die körperliche Fitness. Wie aber sieht es mit der mentalen Fitness aus? Mentale Fitness bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, mit Stress, Krisen, Schicksalsschlägen, negativen Emotionen und widrigen Lebensbedingungen derart gut umgehen zu können, dass er daran nicht erkrankt. Mentale Fitness schützt vor Stress-Erkrankungen, Burnout und Depression.

Wie werde ich resistenter gegen Stress?

Die beste Strategie, wie Sie resistenter gegen Stress werden, ist lustigerweise dieselbe Strategie, wie Sie körperlich resistenter gegen Belastungen werden: Die Kombination aus Sport & Regeneration. Es gibt fast nichts, was so gut für Ihre mentale Gesundheit ist, wie körperliche Betätigung und Entspannungsübungen. Allerdings gilt es beim Training der eigenen Stressresistenz und Resilienz ein paar Grundsätze zu beachten.

Für die Förderung der eigenen Resilienz sind hingegen vor allem menschliche Beziehungen wichtig: Wer ein paar wenige Bezugspersonen hat, von denen er sich verstanden und unterstützt fühlt, der hat eine gute Basis. Und wer dazu noch einen Sinn in seinem Leben und Handeln sieht, ist gut geschützt. Resilient ist, wer auch in schlechten Zeiten Antworten auf die Warum-Frage findet: Warum tue ich mir das alles noch an? Wofür lebe ich? Wozu bin ich auf der Welt, was ist meine Aufgabe, welche Mission verfolge ich? Wer gute Antworten auf diese existenziellen Fragen findet, der kommt seinem persönlichen Sinn schnell auf die Spur.

Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Auch wenn Stress grundsätzlich in allen Lebensbereichen auftreten kann, ist die Hauptquelle in unserer heutigen Zeit die Arbeit. Insofern muss ein gutes Stressmanagement auch spezifische Lösungen für die Arbeitswelt haben, um wirklich hilfreich sein zu können.

Im Bereich *Stress-Prävention* lässt sich auf der Arbeit vor allem Zeitmanagement und Selbstorganisation einsetzen. Diese Strategien eignen sich zwar auch für das Privatleben, aber sie sind ursprünglich genau für die Arbeitswelt entwickelt worden und sind daher eine gute Antwort bei Stress im Job.

In Sachen *Stress-Reduktion* ist hingegen lösungsorientiertes Denken und die Förderung von Selbstwirksamkeit eine gute Option. Aber natürlich kann man auch Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelentspannung oder auch Atemübungen einsetzen, um im Büro in einer konkreten Situation Stress zu reduzieren.

Zum Aufbau von *Stress-Resistenz* ist neben dem allgemeinen Fitness- und Regenerationstraining vor allem die Strategie „Mentale Ernährung“ geeignet. Dabei geht es darum, sich bewusst zu werden, mit welchen Gedanken und Gefühlen man eigentlich den ganzen Arbeitstag das eigene Gehirn „füttert“. Dieses Futter verändert das Gehirn – und zwar auf neurologischer Ebene: Gefühle und Gedanken sind wie ein Muskel, und je häufiger sie gedacht und erlebt werden, desto stärker werden sie und desto schneller und öfter kommen sie auch in Zukunft wieder.

Wer sich also den ganzen Tag nur Sorgen macht, der muss sich nicht wundern, wenn auch der „Autopilot“ des Gehirns nur noch derartige Gedanken und Gefühle produziert. Bei der Strategie „mentale Ernährung“ geht es daher darum, zunächst ein Bewusstsein zu schaffen, wie man mit seinem Gehirn umgeht – und danach diesen Umgang positiv zu verändern und ganz bewusst mehr positive Gedanken und Gefühle „zu üben“, damit sie bald auch im Autopiloten ganz von allein kommen.

68

Und wer die eigene *Resilienz* stärken möchte, der muss sich einfach nur die Frage nach dem Warum der

Arbeit stellen: Warum arbeite ich? Was motiviert mich, morgens aufzustehen und ins Büro zu gehen? Nicht jeder hat Spaß an der Arbeit, viele Menschen *wollen* nicht unbedingt arbeiten, sondern sie *müssen*. Aber auch das ist ein Warum: Ich arbeite, um meinen Lebensunterhalt zu finanzieren. Ich arbeite, um samstags in Stadion zu gehen und meinen Lieblingsverein anzufeuern. Ich arbeite, um meiner Tochter ein Studium zu ermöglichen. Ich arbeite, um vier Wochen im Jahr durch Südamerika reisen zu können.

All diese Gründe sind eine Antwort auf die Warum-Frage – auch wenn es *externe* Gründe sind, die mit der Arbeit selbst nicht viel zu tun haben. Aber manche Menschen haben sogar das Privileg, intrinsische Gründe für die Arbeit zu haben, z.B. weil die eigene Arbeit Spaß macht oder weil man mit seiner Arbeit anderen Menschen hilft. Auch das ist ein guter Grund, morgens aufzustehen. So oder so: Eine Antwort auf die Warum-Frage hilft Menschen, auf der Arbeit gesund und resilient zu bleiben. Sie alle sehen einen Sinn in dem, was sie tun.

Wer in diesen vier Bereichen gute Strategien gegen Stress auf der Arbeit entwickeln kann, der hat eine hervorragende Stress-Fitness und ist bestens gewappnet in Sachen Stressbewältigung am Arbeitsplatz. Dies kann durch weitere Maßnahmen der eigenen Firma unterstützt und gefördert werden, z.B. durch Seminare oder Schulungen zum Thema „Stressmanagement“.

Stressmanagement: Seminar, Training, Vortrag, Schulung

Stressmanagement ist zu *der* Schlüsselkompetenz in der heutigen Arbeitswelt geworden. Die Belastungen sind hoch – und sie werden mit jedem Jahr weiter ansteigen. Stress-freie Arbeitsplätze gibt es in der freien Wirtschaft praktisch nicht mehr. Weil dadurch die eigene Gesundheit systematisch unter Beschuss gerät, gehört ein erfolgreiches Stressmanagement zu den unverzichtbaren Kompetenzen im Geschäftsalltag – sowohl für eine einzelne Person als auch für das gesamte Unternehmen.

Seminar buchen

71

Firmen, die bei *mindyourlife* Stressmanagement-Seminare und Schulungen buchen, tun dies vor allem aufgrund der positiven Effekte:

Ziele

- > das Stress-Prinzip verstehen und nutzen
- > gezielt individuelle und systemische Stressoren erkennen
- > mit akutem Stress-Management schnell und wirksam auf Stress reagieren
- > langfristig und nachhaltig die eigene Stress-Resistenz steigern
- > gezielt wichtige Stress-Killer fördern: Motivation, Selbstwirksamkeit und Begeisterung
- > effektiv Stress-Quellen ausschalten: Versagensangst, fremde/eigene Ansprüche, unzureichende Selbstorganisation
- > Ressourcen aktivieren und eigene Stärken strategisch nutzen

Effekte

- > Sie verhindern effektiv teure Ausfälle von Fachkräften.
- > Sie steigern die Belastbarkeit und Stress-Resistenz Ihrer Mitarbeiter.
- > Sie erhalten die Effizienz der Mitarbeiter auch unter Druck.
- > Sie lösen team-interne Spannungen.

Vortrag „Stress-Fitness“ von Dr. Hendrik Wahler

Neben meinen Seminaren und Trainings bin ich als Stress-Coach auch ein gefragter Speaker zum Thema Stress und halte Vorträge/Keynotes zum Thema Stressbewältigung und Stress-Fitness auf Corporate Events, Messen, Konferenzen, Tagungen und Jahresversammlungen.

Vortrag buchen

Inhalte des Vortrags

- Stress-Prinzip: Wie funktioniert Stress biologisch und warum wird er heutzutage zum Problem?
- Prävention: Wie kann ich Stress in der Entstehung verhindern?
- Reduktion: Wie kann ich Stress in akuten Situationen reduzieren?
- Resistenz: Wie mache ich mich fitter und belastbarer für zukünftige Stressbelastungen?

- Resilienz: Wie bleibe ich auch bei anhaltend hohem Stress gesund?

Und das nehmen Ihre Zuhörer mit:

- Das Prinzip „Stress“ verstehen und damit gezielt steuern können
- Die vier grundlegenden Anti-Stress-Strategien kennenlernen
- Die eigene Belastbarkeit und Stress-Resistenz trainieren
- Burnout-Warnsignale erkennen – bei sich selbst und bei anderen

Speaker: [Dr. Hendrik Wahler](#)

- Keynote Speaker & Business Coach
- Experte für Stress
- zert. Ausbildungen
- Buch-Autor und Wissenschaftler



Stress-Coaching

Stress-Coaching kann Menschen dabei helfen, besser mit Stress klarzukommen und resistenter gegen psychische Belastungen zu werden.

Ein Stress-Coaching ist ein Training der eigenen Stress-Kompetenzen mit professioneller Unterstützung eines dafür ausgebildeten Coaches. Coaching sollte wissenschaftlich fundiert sein und die aktuellen Forschungsergebnisse von Psychologie und Hirnforschung miteinbeziehen. Die Methoden eines Stress-Coachings sind idealerweise vielfältig, damit der Stress-Coach für individuelle Probleme seiner Klienten auch gemeinsam passgenaue Lösungen erarbeiten kann.



Im Stress-Coaching erarbeiten Klient und Stress-Coach gemeinsam Strategien, wie der Klient seinen Stress besser bewältigen und sich vor stressbedingten Krankheiten wie Burnout schützen kann.

Ein gutes Stress-Coaching umfasst alle vier Strategien der Stressbewältigung: Reduktion, Prävention, Resistenz und Resilienz.

Meine Kunden sprechen:

„Der Workshop war außerordentlich gelungen und hat unsere Studierenden und das Professoren-Team überzeugt. Herr Wahler versteht es, die Themen Stress und Burnout anschaulich darzustellen und das Publikum zu begeistern. Wir freuen uns, dass wir ihn für einen weiteren Workshop für unsere Hochschul-Mitarbeiter gewinnen konnten. Eine klare Empfehlung!“ [\(Zum Original-PDF\)](#)



Prof. Dr. Andrea Beyer, Prof. Dr. Anett Mehler-Bicher ([Hochschule Mainz](#))

Aus „Keine Zeit“ wird bald „zu spät“ – Wann kommt die „richtige Zeit“?

Stress: Prävention oder Therapie?

Stress verhindern und Stress besser verarbeiten – das ist vergleichsweise einfach. Wenn eine dauerhafte Stress-Überlastung aber erst einmal einen handfesten Schaden angerichtet hat, dann wird es kompliziert. Wer einen akuten Burnout hat, wer unter einer schweren Erschöpfungsdepression oder unter chronifizierten psychosomatische Schmerzen leidet, dem ist mit Stress-Prävention nicht mehr geholfen.

Nun müssen Fachärzte, Psychiater und Psychotherapeuten übernehmen. Für das Unternehmen kann dies einen Ausfall der Fachkraft über Monate bedeuten, und auch danach erfolgt eine längere Phase der schrittweisen Wiedereingliederung mit deutlich weniger Arbeitsstunden pro Woche.

Stress-Prävention muss vorher erfolgen: Dann ist sie effektiv und vergleichsweise günstig. Stress-Prävention – wenn sie denn gut gemacht wird – lohnt sich immer. Eine gute Stress-Fitness schützt vor einer

drohenden Erkrankung und trägt zur Verbesserung der eigenen Stress-Resistenz und Resilienz bei.



Online-Videokurs Stressmanagement

