

Stress lass nach!



*Herausgegeben vom OGBL und der Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale
mit der Unterstützung des Gesundheitsministeriums*

Texte: Chantal De Mesmaeker

Illustrationen: Patrick Sadzot

Layout: Lucien Hilger

Druck: Polyprint, Esch/Alzette

1. Stress, ein Massenphänomen?

Stress ist heutzutage in aller Munde. Er macht vor keinem Halt: Arbeitgeber, Angestellte, Arbeitslose, Eltern oder Schüler. Viele betrachten Stress als äußeres Übel, dem sie ausgeliefert sind, und erkennen keinen eigenen Anteil am Stresserleben. Die Arbeit, der Chef, die Nachbarn stressen und müssen sich also ändern.

Sehr oft wird Stress heutzutage auch als Entschuldigung benutzt, um zu erklären wieso man dieses oder jenes nicht getan hat, wieso man für andere keine Zeit hat, nicht zuhören kann, oder gar unhöflich, unaufmerksam, gereizt, aggressiv gegen andere ist. „Ich bin halt im Stress“. Da braucht man sich dann keine Mühe mehr zu geben und die anderen sollen einen bitte entschuldigen.

Stress ist in unserer Zeit auch schon ein Statussymbol. Wer Stress hat ist wichtig. Wer viel Stress hat ist sehr wichtig. Wer keinen Stress hat ist schon fast verdächtig. Terminkalender müssen immer gefüllt sein und wenn ein Freund anruft und fragt, ob sie mal zusammen essen gehen, muss er sich erst anhören welche viel wichtigeren Termine Sie in den nächsten zwei Wochen haben, bevor Sie eventuell noch ein Zeitfenster finden, das Sie ihrem Freund widmen können.

In einer vom OGBL und der Ligue luxembourgeoise d'Hygiène Mentale in Auftrag gegebenen Studie¹ klagten die Befragten viel häufiger über Stress am Arbeitsplatz als über privaten Stress und ein Viertel der Arbeitnehmer in Luxemburg empfanden den Stress an ihrem Arbeitsplatz als hoch oder sehr hoch.

Was der Einzelne als Stress wahrnimmt ist dabei sehr verschieden. Allgemein gilt jedoch: wer permanent unter Stress leidet, läuft Gefahr, krank zu werden. Diese Broschüre erklärt, was Stress ist, zeigt wie er entsteht, wie wir das Stresserleben durch unser Denken beeinflussen, welche Stressreaktionen körperlicher, mentaler und gefühlsmäßiger Art folgen können und gibt viele Beispiele, die Ihnen helfen werden, Ihren Stress auf positive Weise zu beeinflussen.

2. Was ist Stress?

Wir unterscheiden beim Stress zwischen drei Ebenen: den Stressoren, unserer Einstellung und Denkweise und unseren Stressreaktionen.

Stressoren sind die Dinge, Ereignisse, Fakten, die Anforderungen an uns stellen, welche wir als Stress erleben können wie Zeitdruck, Konflikte, Veränderungen am Arbeitsplatz, mehr Arbeit, Verkehrsstau, defektes Arbeitsmaterial, hohe Leistungsanforderungen oder Störungen. Stressoren sind die äußeren Stressverursacher. In obengenannter Untersuchung wurden als **häufigste Stressoren im Arbeitsleben** aufgeführt:

¹ Enquête sur le stress professionnel; Stimulus, Januar 2006, auf www.ogbl.lu

- Häufige Veränderungen
- Unvereinbarkeit von Beruf und Familie
- Mangelnde soziale Unterstützung
- Fehlerhafte Arbeitsorganisation
- Fehlender Einfluss auf die eigenen Arbeitsbedingungen/Inhalte

Erstellen Sie jetzt eine Liste ihrer persönlichen Stressoren indem Sie auf folgende Frage alle Antworten notieren, die Ihnen spontan einfallen:

Ich gerate in Stress, wenn...

Nun haben Sie schon gemerkt, dass ein bestimmtes Ereignis von verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen wird. Wenn zum Beispiel neues Arbeitsmaterial (Computer, Maschine,...) in einem Betrieb eingeführt wird, so gibt es Angestellte die sich freuen, weil sie denken, dass es die Arbeit erleichtern wird. Andere Angestellte wird diese Veränderung ziemlich gleichgültig lassen, weil sie denken, dass es für sie nicht viel ändern wird. Und schließlich finden wir Angestellte, die denken, dass diese Veränderung für sie schwer zu bewältigen wird, dass sie das nicht schaffen, dass es Mehrarbeit und vielleicht Misserfolg bringt, die Angst haben, sich ärgern, sich gestresst fühlen.

Sie merken schon, dass unsere Einstellungen, Bewertungen und Denkweisen großen Einfluss darauf haben, ob wir etwas als Stress erleben oder nicht; wir bezeichnen sie also als unsere persönlichen **Stressverstärker**. In der folgenden Tabelle sind einige Denkmuster aufgelistet, die als Stressverstärker fungieren können.



Vielleicht merken Sie schon beim Durchlesen, welche Stressverstärker Sie bei sich feststellen.

Persönliche Stressverstärker

„Es muss alles perfekt sein, sonst ist es nichts wert“: **Perfektionismus**

„Wenn die Menschen sich nicht so benehmen, wie ich es von ihnen **erwarte**, ist das eine Katastrophe“

„Wenn das Leben nicht so verläuft, wie es sein sollte, ist das eine Katastrophe“

„Ich mache lieber alles selbst“: **Einzelkämpfer**

„Ich kann das nicht. Ich werde das nie schaffen.“

„Ich muss alles im Griff haben, über alles Bescheid wissen“: **Kontrollambitionen**

„Man kann niemandem trauen.“

„Es ist eine Katastrophe, wenn nicht alle Menschen mich lieben, wenn ich es nicht **allen gerecht machen** kann“

„Ich brauche Stress, um der **inneren Leere**, dem Gefühl der Sinnlosigkeit und Einsamkeit zu entfliehen“

„Ich will alles sofort“: **Selbstüberforderung und Missachten der persönlichen Grenzen**

Alles auf sich beziehen, z.B. wenn ein Kollege nicht grüßt als einzige Erklärung sehen, dass er mich ablehnt. Oder wenn der Arbeitsplan geändert wird, denken dass dies absichtlich geschieht, um mir eins auszuwischen

Nur negative Ereignisse und Erfahrungen wahrnehmen. Wenn ich zum Beispiel nur die Kollegen wahrnehme, die nicht grüßen und die, die grüßen nicht ins Gewicht fallen

Negative Ereignisse und Erfahrungen verallgemeinern. Wenn ein Kollege in fünf Tagen zweimal nicht grüßt, sagen er würde nie grüßen

Katastrophisieren: Folgen negativer Ereignisse überbewerten

Sie sehen also, es gibt unterschiedliche Stressoren und ein und derselbe Stressor wird nicht von allen als gleich stressig erlebt. Ob wir etwas als stressig erleben wird unter anderem von unserer Denkweise beeinflusst, von unseren persönlichen Stressverstärkern.

Erstellen Sie nun die Liste ihrer persönlichen Stressverstärker:

Ich setze mich selbst unter Stress indem ich: ...

Und schließlich reagieren wir alle unterschiedlich, wenn wir Stress empfinden. Die **Stressreaktion** ist unsere Antwort auf den Stressor. Solche Stressreaktionen können **körperlicher Art** sein (schnellerer Herzschlag, trockener Mund), sie können sich im **Ver-**

halten zeigen (hastig und ungeduldig handeln, planlos und unkoordiniert arbeiten, sich mit Alkohol u.a. betäuben, sich aggressiv anderen gegenüber verhalten, sich komplett zurückziehen); und schließlich gibt es auch Stressreaktionen auf der Ebene unseres **Denkens und Fühlens**, wie Denkblockaden, Leere im Kopf, Selbstvorwürfe, Gefühle der Hilflosigkeit, Unzufriedenheit, Ärger, Angst, Unruhe oder Nervosität. Wenn diese Stressreaktionen sich über einen langen Zeitraum erziehen, führen sie zu Erschöpfung und Krankheit.

Erstellen Sie nun die Liste ihrer persönlichen Stressreaktionen:

Wenn ich im Stress bin, dann : ...



Körperliche Stresssymptome

Hans Selye hat als erster diese Symptome untersucht und bezeichnete sie als „Allgemeines Anpassungssyndrom“, also als Reaktion eines Organismus auf eine Belastung, um sich ihr anzupassen. Nehmen wir zum Beispiel eine Situation, die in den frühen Tagen der Menschheit häufig vorkam. Ein wildes Tier kreuzt unseren Weg. Jetzt gilt es entweder zu fliehen oder zu kämpfen. Auf jeden Fall müssen Geist und Körper sich jetzt dieser Situation optimal anpassen, um sich zu retten. Wie der Körper sich an die drohende Gefahr anpasst sehen Sie in der untenstehenden Tabelle.

Kurzfristige körperliche Stressreaktionen

Das Gehirn wird besser durchblutet

Es fließt weniger Speichel, der Mund wird trocken

Unser Atem beschleunigt sich

Unsere Reflexe verbessern sich

Die Muskelspannung wird erhöht

Unsere Verdauung wird gehemmt

Unser Blut gerinnt schneller

Wir spüren weniger Schmerz am Anfang (hält der Stress lange an, spüren wir mehr Schmerz)

Hände und Füße werden kalt

Wir schwitzen

Unser sexuelles Verlangen wird gehemmt

Diese körperlichen Stressreaktionen bereiten uns in sehr kurzer Zeit darauf vor, einer drohenden Gefahr durch körperliche Aktion zu begegnen. Also werden all diese Funktionen aktiviert, während Verdauung, Fortpflanzung, Wachstum und Erholung gebremst werden, weil die in dieser Situation nicht dienlich sind. Früher war diese schnelle Reaktion des Körpers auf eine Gefahr sehr sinnvoll. Heute sind wir kaum noch tödlichen Gefahren ausgesetzt. Jedoch sind heute ständiger Zeit- und Leistungsdruck, Angst vor Misserfolgen, Konflikten und sozialem Abstieg unsere ständigen Begleiter. Dieser chronische Stress war in Urzeiten den Menschen nicht bekannt. Unsere Vorfahren konnten die ganze aufgebaute Energie gleich umsetzen in Kampf oder Flucht. Heute ist dieses Verhalten nur noch in seltenen Situationen angebracht. Wir können bei Stress weder angreifen, noch davonlaufen, sondern müssen ganz oft in der Situation bleiben und versuchen diese ganze Energie in den Griff zu bekommen.

Wenn wir von Zeit zu Zeit solche körperlichen Stressreaktionen erleben und der Körper sich zwischendurch erholen kann, sind keine langfristigen negativen Folgen zu fürchten - im Gegenteil - diese Phasen der Aktivierung werden meist als angenehm, motivierend und als Ausdruck von Lebendigkeit empfunden. Positiver Stress weckt die Lebensgeister, wird als Herausforderung empfunden. Negativer Stress (wenn wir denken, wir können ihn nicht meistern) mindert die körperliche und seelische Belastbarkeit. Stress kann unter manchen Bedingungen auch krank machen, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

Beeindruckend ist, dass nicht nur ein wahres Ereignis, wie der Verlust von wichtigen Dateien im Computer oder eine Versetzung eine Stressreaktion auslösen können, sondern auch nur die bloßen Gedanken und Befürchtungen, dass wir die Dateien verlieren könnten, dass wir versetzt werden könnten.

Stress ist also ein Zusammenspiel von

Stressoren aus der Umwelt



eigenen Denkweisen oder Stressverstärkern



und der Stressreaktion,

die selbst wieder zur Ursache von Stress werden kann

„In meinem Leben gab es eine Menge Dramen. Mindestens die Hälfte davon haben wirklich stattgefunden“

Mark Twain

3. Wann macht Stress krank?

Wenn die bei der Stressreaktion bereitgestellte Energie nicht verbraucht wird

Früher war die Bereitstellung von Energie biologisch sinnvoll. Da wir in heutigen Stresssituationen selten fliehen oder kämpfen können/müssen, bleibt Fett und Zucker unverbraucht und verstopft auf Dauer die Blutbahn; Arteriosklerose und Infarkte können die Folge sein.

Wenn der Stress chronisch wird und die nötige Zeit für Erholung und Entspannung fehlt

Der Körper ist in ständiger Widerstandsbereitschaft, dies fordert einen erheblichen Energieaufwand und der Organismus verliert auf Dauer seine Fähigkeit zur Selbstregulation. Erholung – auch im Schlaf – erfolgt immer langsamer. Bluthochdruck, Muskelschmerzen und Diabetes können die Folge sein. Auch kann die Anfälligkeit für Krankheiten, Entzündungen, allergische Reaktionen und Autoimmunerkrankungen steigen.

Wenn wir bei Stress gesundheitsschädliches Verhalten an den Tag legen

Das können Verhaltensweisen sein, wie rauchen, erhöhter Alkohol- oder Medikamentenkonsum, ungesundes Ernährungsverhalten, Aggressionen, rasen

Chronischer Stress kann zu folgenden Krankheiten führen

- Bluthochdruck
- Herzerkrankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Gefäßverkalkungen
- Herz- und Hirninfarkt
- Kopfschmerzen
- Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen
- Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Schmerz
- Verdauungsstörungen
- Magen-Darm-Geschwüre
- Erhöhter Blutzuckerspiegel/Diabetes
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Verlust des sexuellen Verlangens
- Zyklusstörungen
- Impotenz, Infertilität
- Reduzierte Immunabwehr, Anfälligkeit für Krankheiten
- Erhöhte Immunreaktionen, mehr Allergien und Autoimmunerkrankungen

4. Wie kann ich Signale erkennen?

Bevor sich langfristige Beschwerden einstellen, senden unser Körper und unsere Seele Signale, die auf die drohende Gefahr hinweisen. Wenn Sie den Gesundheitsrisiken, die

durch Stress entstehen, vorbeugen wollen, ist es wichtig, diese Signale der Überforderung rechtzeitig zu erkennen. Damit ist schon ein wichtiger Schritt zur Stressbewältigung getan.

Die folgenden Punkte können **Anzeichen von Überforderung** sein:

Körper	Gefühl	Denken	Verhalten
Appetitlosigkeit	Nervosität	Konzentrationsstörungen	Unregelmäßig essen
Chronische Müdigkeit	Gereiztheit	Häufige Fehler	Erhöhter Alkoholkonsum
Kopfschmerzen	Ängste	Tagträume	Mehr rauchen
Rückenschmerzen	Unzufriedenheit	Gedankenkreisen	Aus der Haut fahren
Schwitzen	Lustlosigkeit	Leere im Kopf	Sich zurückziehen
Verspannungen	Innere Leere	Denkblockaden	Weniger Bewegung
Verdauungsbeschwerden	Ärger	Alpträume	Weniger Bewegung
Schlafstörungen			Schnell reden, unterbrechen

Wenn Sie diese Signale über mehrere Tage verstärkt wahrnehmen, sollten Sie sich Zeit nehmen um ihre momentanen Stresslöser (siehe Stressoren) zu identifizieren. Dabei sind nicht immer die Ursachen die einem zuerst einfallen auch die, die einen am meisten belasten. Ihnen fällt vielleicht als erstes eine Kundenbeschwerde ein. Oft ist es jedoch eine seit Monaten belastende berufliche oder private Situation, die das gesamte Denken beansprucht und eine negative Grundstimmung erzeugt. Seien Sie also ehrlich mit sich in Ihrer Analyse!



5. Wie kann ich den Stress bewältigen?

So, wie wir beim Stress drei Ebenen unterscheiden, können wir bei der Stressbewältigung ebenfalls auf drei Ebenen ansetzen.

Sie können am Stressor selbst ansetzen

Informationen besorgen über das Thema, das Stress verursacht (Beratung, Bücher, Gespräche)

- Eine Fortbildung besuchen, die die fehlenden Fähigkeiten vermittelt und trainiert, um mit dem Stressor klarzukommen (z.B. Computer-, Konfliktbewältigung- oder Stressbewältigungskurs)
- Die täglichen Unannehmlichkeiten beseitigen
- Ordnung schaffen, Unnützes wegwerfen, Defektes reparieren
- Geräusche abstellen
- Früher fahren um dem Stau zu entkommen
- Finanzielle Angelegenheiten regeln
- Um ein klärendes Gespräch bitten
- Konflikte lösen
- Zeitplanung optimieren (siehe später)
- Aufgaben abgeben
- Um Hilfe bitten
- Nein sagen (ggf vorher einen Kurs dazu besuchen)



Beim Ansatz am Stressor sollten Sie Folgendes beachten: schlimmer als einmalige dramatische Ereignisse sind die kleinen, sich täglich wiederholende Unannehmlichkeiten. Diese zehren an unseren Kräften, ohne dass wir es am Anfang merken. Es lohnt sich also, sie konsequent zu beseitigen.

Sie können an Ihren Stressverstärkern ansetzen

Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht darin, stressverstärkende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Dies ist leichter gesagt als getan. Wenn Sie jedoch dranbleiben, ist es auch ungeheuer wirksam.

Folgende Fragen und ihre Beantwortung können Ihnen helfen, den Stress zu reduzieren:

Was kann schlimmstenfalls geschehen? Wovor habe ich am meisten Angst? Was genau wäre daran so schlimm? Was kann ich tun, wenn das eintritt? Wie wahrscheinlich ist es, dass das eintritt?

Was wäre noch schlimmer als dies?

Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?

Was denkt jemand anders, der die Situation weniger belastend findet?

Was würde ich einer Freundin sagen, wenn sie in einer ähnlichen Situation wäre?

Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?

Habe ich zu hohe oder falsche Erwartungen?

Verallgemeinere ich zu stark? Ist es wirklich immer so? Wann ist es nicht so?

Sehe ich nur die Negativseiten der Situation? Machen Sie sich zur Gewohnheit für Menschen oder Situationen, die Sie eher als negativ betrachten, regelmäßig 3-10 positive Punkte zu suchen und aufzuschreiben.

Ist es realistisch, mir das alles auf einmal in der Zeit vorzunehmen? Wer schafft das noch?

Was wäre, wenn ich meine Grenzen akzeptiere?

Was riskiere ich schlimmstenfalls, wenn ich meinen Fähigkeiten traue? Wenn ich anderen traue? Wenn ich dem Leben traue?

Habe ich schon einmal eine ähnliche schwierige Situation gemeistert? Wie habe ich das geschafft? Ich werde das schon schaffen!

Könnte es auch etwas weniger perfekt sein? Was würde dann passieren?

Kann diese Person das auch anders gemeint haben? Welche positive Absicht verfolgt diese Person mit dieser Aussage, dieser Handlung? Was haben wir gemeinsam?

Was kann ich in dieser Situation lernen?

Welche Aufgaben habe ich in dieser Situation?

Welchen Sinn könnte das für mich haben?



Aufspüren und Ändern stressverstärkender Gedanken können durch eine Stressberatung erfolgreich unterstützt werden.

Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?

- Wenn ich eine optimistische Grundhaltung und soziale Unterstützung habe
- Wenn ich davon überzeugt bin, die Anforderungen des Lebens durch eigene Kraft und bei Bedarf durch fremde Hilfe bewältigen zu können
- Wenn ich mir die Welt auch in schwierigen Situationen erklären kann
- Und wenn ich die Auseinandersetzung mit diesen Belastungen als sinnvoll erlebe.

Diese Ergebnisse aus der Stressforschung sind hochinteressant, weil Stress sich nicht immer ganz vermeiden läßt.

Sie können an Ihrer Stressreaktion ansetzen

Hier geht es darum, die körperlichen und die gefühlsmäßigen Reaktionen auf Stress zu kontrollieren und zu regulieren. Dazu zählen wir alle Wege, die ermöglichen belastende Gefühle wie Angst, Ärger, Schuld, Neid, Kränkung, u.s.w. und damit einhergehende körperliche Spannungen zu verringern.

Sie können **sofortige, kurzfristige Bewältigung** erzielen durch:

- Ablenkung (Lesen, Fernsehen, Ausgehen, Musik hören,...)
- Sich selbst etwas Gutes tun (Bad, Massage, Einkaufsbummel, Spaziergang,...)
- Abreagieren durch körperliche Aktivität
- Gespräche mit Menschen, die Trost, Ermutigung und Entlastung spenden
- Kurze Entspannungs- und Atemübung
- Regelmäßige kurze Pausen einlegen, bevor die Erschöpfung eintritt



Pausen, Wohlfühlinseln im Meer des Alltagsgeschäfts

Planen Sie genügend Pausen im Arbeitsalltag ein. Fünf Minuten pro Arbeitsstunde. Wir können nur Leistung bringen, wenn wir auch regelmäßig, bevor wir erschöpft sind auftanken. Gönnen Sie sich in diesen kleinen Pausen einen Genuss – eine Tasse Tee, ein Stück Obst oder anderes Leckerli, einen Blick aus dem Fenster zur Natur, eine Mini-entspannungsübung, ein angenehmes Gespräch, ein paar Bewegungen, einen Blick in eine Zeitschrift, ein paar Takte Musik. Machen Sie sich eine Liste mit Dingen für die Minipausen, die Ihnen in kurzer Zeit gut tun. Diese Liste ergänzen Sie durch Beschäftigungen, die Ihnen in einer längeren Pause Erholung und Genuss bringen.

Gönnen Sie sich Genuss, nehmen Sie sich Zeit dafür und genießen Sie bewusst, auch die kleinen Dinge des Alltags. Genießen heisst nicht mehr konsumieren, sondern besser. Das Planen dieser kleinen Genussinseln im Tag schafft Vorfreude und Motivation. Sie können Sie auch farbig, oder mit Bildern und Symbolen in Ihren Wochenplan integrieren (siehe unter Zeitplanung).

Sie können **langfristige Stressbewältigung** erzielen durch:

- Regelmäßiges praktizieren von Atem- und Entspannungsübungen
- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Eine gesunde Ernährung
- Gesunden Schlaf und regelmäßige Pausen
- Stressfreie Zeiten einrichten
- Pflege von Freundschaften, Familienbanden, sozialen Beziehungen
- Ein Hobby pflegen
- Bitte achten Sie darauf, dass ihre Freizeitbeschäftigungen nicht Anlass zu neuem Stress werden.



Atemübungen

Wir atmen meist unbewusst. Atmung hat als Sauerstofflieferant einen großen Einfluß auf den gesamten Stoffwechsel, die Herzfunktion und den Kreislauf. Eine tiefe, ruhige Atmung ist die grundlegendste und einfachste Möglichkeit, sich zu entspannen.

Setzen Sie sich entspannt hin, die Hände auf dem Bauch und beobachten Sie eine Zeit lang Ihren Atem. Hebt sich nur der Brustkorb, oder auch der Bauch? Versuchen Sie nun, das Einatmen und Ausatmen zu verlängern und in den Bauch zu atmen, so dass ihr Bauch sich hebt und senkt. Versuchen Sie Ein- und Ausatmung gleich lang zu halten. Legen Sie nach dem Ausatmen eine kleine Pause ein und warten, bis das erneute Einatmen von selbst erfolgt. Diese Übung können Sie mehrmals täglich zwischendurch einige Minuten lang betreiben. Ihr Atem wird ruhiger, ihr Herzschlag und Ihre Gedanken auch.

Entspannungsmethoden

Meditation, Yoga, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson sind wirksame Übungen zur Entspannung. Sie können diese in einem Kurs erlernen.

Bei der **Meditation** geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, indem man sie vorbeiziehen lässt, nicht an ihnen festhält, sich auf gar nichts, oder auf ein Wort, ein Bild, den Atem oder eine Tätigkeit konzentriert.

Ziel der **Yogaübungen** ist es weniger, komplizierte Verrenkungen hinzulegen, sondern ein harmonisches Verhältnis von Körper und Seele zu erreichen. Mit Hilfe der Körperübungen werden die Muskeln auf sanfte Art kräftiger, das Körperbewusstsein steigt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Yoga-Übungen sind erfrischend und vitalisierend. Bei regelmäßigem Praktizieren steigern sie Konzentrationsfähigkeit und Flexibilität, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

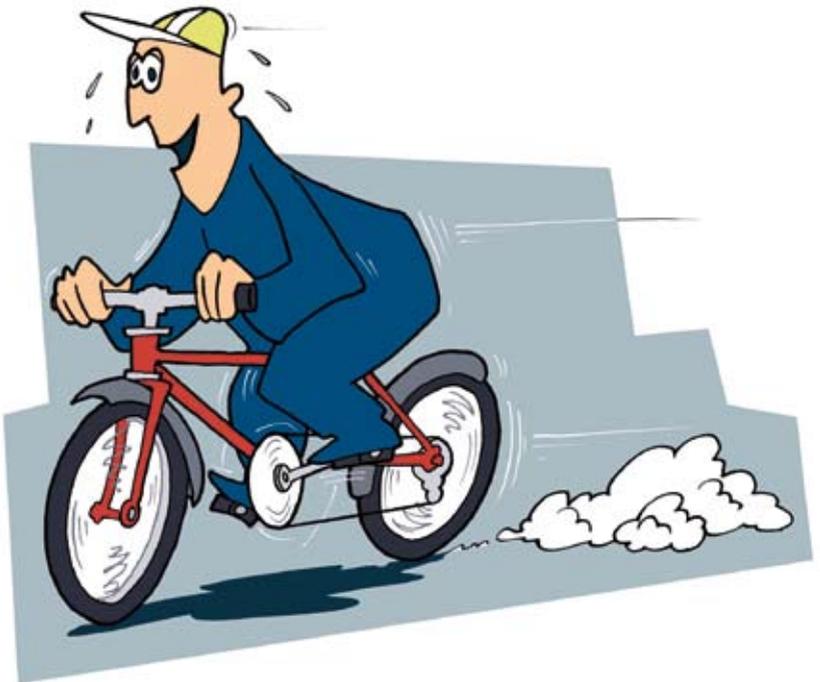
Beim **Autogenen Training** werden durch Autosuggestionen Körperfunktionen, wie Herzschlag, Atmung, Kreislauf willentlich beeinflusst. So können Sie einen Zustand tiefer Entspannung bewusst herbeiführen. Wärme- und Schwereübungen bilden die Basis des Trainings.

Der Grundgedanke der **Progressiven Muskelrelaxation** lautet: Wer sich körperlich entspannt lässt auch im Geiste locker. Einzelne Muskelgruppen werden angespannt und anschließend wieder entspannt. Durch die bewusste Anspannung lernen Sie, die Verspannungen wahrzunehmen. Die anschließende Entspannung der Muskeln fällt nach der Anspannung einfacher. Sie lernen so die Verspannungen schnell aufzulösen.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Die körperliche Betätigung gibt Ihrem Körper die Gelegenheit, die aufgebaute Spannung wieder abzubauen. Ausdauersportarten eignen sich bestens zum Stressabbau. Dabei werden zum einen Stoffe ausgeschüttet, die für Wohlbefinden, innere Kraft, erholsamen Schlaf und gute Laune sorgen, wie Endorphine, Serotonin und Dopamin. Und zum an-

deren werden die sogenannten Stresshormone (Katecholamine) reduziert. Dazu reichen zwei bis drei Mal die Woche 30 Minuten bei Puls 180 minus Lebensalter. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und die Sie regelmäßig, ohne Leistungsgedanken betreiben können. Versuchen Sie es einmal mit einer der folgenden Sportarten: Joggen, Schwimmen, Radfahren, Walking (schnelles Gehen). Am Anfang fällt es schwer nach einem ermüdendem Arbeitstag sich noch aufzuraffen, um Sport zu machen. Am liebsten möchte man sich hinlegen und gar nichts tun. Wenn ihr langfristiges Ziel jedoch ein stressfreieres Leben ist, so sollten Sie in kleinen überschaubaren Schritten mit einem Training beginnen, Sie werden schnell die Wohltaten merken. Wenn Sie zu Beginn zwei Mal die Woche 10 Minuten schnell Gehen, können Sie dieses Pensum langsam steigern, bis Sie auf drei Mal 30 Minuten pro Woche angekommen sind.



6. Sinnvoller Umgang mit der Zeit

Zeitknappheit oder der Eindruck, wir hätten so wenig Zeit, ist ein häufiger Stressor. Zu einem optimalen Umgang mit der eigenen Lebenszeit gehört als erster Schritt:

1. Eigene Ziele klären und formulieren

Ziele geben uns eine Perspektive für die Zukunft, sie stärken unsere Identität, geben dem Leben Sinn, erhöhen unsere Stresstoleranz und unsere Bereitschaft zur Konfrontation mit unangenehmen, anstrengenden Situationen.

Wir können Ziele für mehrere Bereiche oder Rollen in unserem Leben definieren.

1. Körperliches Wohlergehen/Fitness/Gesundheit
2. Seelisches Wohlbefinden, persönliche Entwicklung und Entfaltung
3. Familie/Partnerschaft
4. Freunde und Sozialnetz
5. Beruf/Karriere
6. Finanzen

Ziele sollten zuerst über die Lebensspanne, dann über einen Zeitraum von mehreren Jahren, und schließlich für das nächste Jahr, einen Monat, eine Woche, einen Tag formuliert werden.

Wenn wir wissen, was wir im Leben erreichen wollen, sind unsere täglichen Aktivitäten sinnvoll auf dieses Ziel ausgerichtet.

Auf Entdeckungsreise zu unseren Zielen

Lehnen Sie sich entspannt zurück und stellen Sie sich vor, wie Sie mit 90 Jahren an einem schönen Ort sitzen und auf ihr Leben zurückblicken. Auf was möchten Sie denn mit 90 zurückblicken? Beobachten Sie welche Wünsche Ihnen spontan in den Sinn kommen. Nach einer Zeit fragen Sie sich auch, worauf Sie in den verschiedenen Bereichen zurückblicken wollen. Hieraus lassen sich Lebensziele für die einzelnen Bereiche formulieren. (Ich mache mich selbständig. Ich unternehme eine Indienreise. Ich ver helfe meinen Kindern zu einem Studienabschluss ihrer Wahl.)

Sie können sich auch vorstellen, wie an Ihrem 90. Geburtstag einige Ihrer Gäste eine Lobrede auf Sie halten. Diese Gäste vertreten die verschiedenen Bereiche in Ihrem Leben. Was sagt ein Arbeitskollege, eine Kundin, ihr Partner, eine Freundin, ihr Kind, ein Vereinsmitglied, u.s.w. über Sie aus? Was möchten Sie, dass sie über Sie sagen? So wollen Sie Ihre verschiedenen Rollen erfüllen. Auch hieraus lassen sich Ziele definieren. (Ich bin in meinem Fach immer auf dem neuesten Stand. Ich bin meinen Kindern ein Vorbild. Ich unterstütze meinen Partner in schwierigen Lagen).

Nun wissen Sie, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen. Fragen Sie sich nun, was Sie in einem überschaubaren Zeitraum von 3-5 Jahren erreichen wollen (Stellenwechsel,

Sprachkursabschluss, Auslandsaufenthalt). Und schließlich was Sie im nächsten Jahr erreichen wollen. (Auswahl und Start eines Kurses, ideales Körpergewicht, Entspannungstechnik beherrschen). Jetzt kennen Sie Ihre Prioritäten und so lassen sich die monatlichen, wöchentlichen und täglichen Aufgaben besser planen. Sie verzetteln sich nicht so leicht in Nebensächlichkeiten, lassen sich nicht so sehr durch Dringliches oder durch Forderungen anderer von Ihrem Weg abbringen.

Nun kommt es auch darauf an, wie Sie das Ziel formulieren. Viele Menschen wissen eher was sie nicht mehr wollen, als dass Sie eine Vorstellung haben von dem, was Sie denn stattdessen wollen. „Ich will keinen Streit mehr mit meiner Kollegin“ „Ich will keine Überstunden mehr machen“. So formuliert ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Streit und Überstunden weiterhin bestehen bleiben. Unser Gehirn kann nämlich nicht mit Negationen umgehen. Versuchen Sie einmal 5 Sekunden lang nicht an einen rosa Elefanten zu denken! Und? Ziele sollten also positiv formuliert sein. „Ich will einen guten Kontakt mit meiner Kollegin.“ Sie sollten spezifisch sein, also genau beschreiben, was z.B. für Sie ein guter Kontakt ist. Ziele sollten realistisch sein. Also statt „immer guten Kontakt“ „Ich möchte mindestens dreimal die Woche einen guten Kontakt zu meiner Kollegin“

Sie sollten Ihre Ziele aus eigener Kraft erreichen können und nicht durch Zutun anderer. Also nicht: „Meine Kollegin stellt einen guten Kontakt zu mir her“ sondern: „Ich stelle mindestens drei mal die Woche einen positiven Kontakt zu meiner Kollegin her, indem ich Sie nach Ihrem Befinden frage, ihr meine Hilfe anbiete, sie aufmuntere.“

Und schließlich sollten Sie auch sagen, bis wann Sie dieses Ziel erreicht haben wollen. „Ab Montag stelle ich ...“



2. Durch optimale Zeitplanung zum Gleichgewicht von Berufs- und Privatleben

Nehmen Sie als Planungszeitraum die gesamte Woche. Der einzelne Tag als Planungs- oder Handlungsperspektive erweist sich als zu kurzlebig und stressig, um allen Lebensbereichen auf einmal gerecht werden zu können; es fehlt der Gesamtüberblick. Die ganze Woche stellt ein repräsentatives Abbild unseres Lebens dar, umfasst es doch durch das Wochenende sämtliche Aktivitäten unseres Lebens. Die wöchentliche Prioritätenplanung schafft die Verbindung zwischen der langfristigen Vision, Ihren Lebenszielen (Wichtigkeit) und dem kurzfristigen Tagesgeschäft (Dringlichkeit). Tagesplanung verstärkt und fördert die Prioritätensteuerung durch Dringlichkeit. Wochenplanung unterstützt ganzheitliche Orientierung an der Wichtigkeit. Über eine Woche lassen sich die verschiedenen Bereiche des Lebens besser einteilen. Was möchten Sie in dieser Woche in den verschiedenen Bereichen erreichen, unternehmen oder erledigen?

Beispiel:

Körperliche Fitness/Gesundheit:	2 Mal die Woche 10 Minuten laufen
Seelisches Wohlbefinden:	Entspannungskurs suchen und sich anmelden
Persönliche Entwicklung und Entfaltung:	3 Mal die Woche 10 Minuten Gitarre üben
Familie:	Sonntagsausflug in den Zoo 2 Mal 20 Minuten Mathe mit meinem Sohn
Partnerschaft:	Ein gemeinsames Essen ohne die Kinder
Freunde und Sozialnetz:	Katrin anrufen
Beruf/Karriere:	Auftrag XY erledigen; Krach mit Kollegin regeln
Finanzen:	Nach billigerem Angebot für YZ suchen

Nun können Sie alle festen Termine in den Wochenplan eintragen und Zeitfenster suchen für die obengenannten Aktivitäten, sowie für Dinge, die zu erledigen sind und welche Sie auf einer To-Do-Liste festgehalten haben. Dabei sollten Sie kleine, ähnliche Aufgaben gruppieren, wie Einkäufe, Telefonate, Büroarbeiten. Sie können verschiedene Farben für unterschiedliche Kategorien benutzen.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8-9	Störfreie Zeit A	Störfreie Zeit A		Störfreie Zeit A	Termin	Laufen	
9- 10	Termin		Störfreie Zeit A	Versammlung		Einkaufen	
10 - 11		Termin Konfliktklärung			Störfreie Zeit A	Haushalt	
11 - 12						Haushalt	
12 - 13	Laufen	Tel Katrin	Entsp.kurs suchen	Billigangebot suchen			
13 - 14							
14 - 15				Termin		Gitarre	Zoo
15 - 16							Zoo
16 - 17		Reinigung					Zoo
17 - 18	Mathe	Gitarre	Laufen	Gitarre	Mathe		Zoo
18 - 19							Zoo
19 -					Restaurant		

So haben Sie nichts vergessen, und alle Bereiche Ihres Lebens sowie Ihre langfristigen Ziele berücksichtigt.

To-Do-Liste

1. Schreiben Sie alle Aufgaben die Sie in dieser Woche zu erledigen haben auf eine Liste
2. Schreiben Sie hinter jede Aufgabe, wie lange Sie dafür brauchen werden
3. Entscheiden Sie nun, was die wichtigsten Aufgaben sind im Hinblick auf ihre Ziele und schreiben sie ein A vor diese Aufgaben
4. Prüfen Sie anschließend, welche Aufgaben Sie kürzen oder delegieren können.

„Der Schlüssel liegt nicht darin, Prioritäten für das zu setzen, was auf Ihrem Terminplan steht, sondern darin, Termine für Ihre Prioritäten festzulegen“ Stephen R. Covey

Nun verteilen Sie diese Aufgaben auf Ihrem Wochenplan

1. Planen und erledigen Sie wichtige (A) und komplizierte Aufgaben gleich am Morgen
2. Planen Sie störfreie Zeiten
3. Planen sie einfachere Aufgaben für ihr Tagestief (oft nach dem Mittagessen)
4. Legen Sie kleine, ähnliche Aufgaben zusammen
5. Reservieren Sie Pufferzeiten (40% der Arbeitszeit); verplanen Sie also nur 60% Ihrer Arbeitszeit

6. Planen Sie regelmäßige kurze Pausen ein (5 Minuten pro Arbeitsstunde)
7. Legen Sie sich Arbeiten bereit, die sie während der Wartezeiten erledigen können (Texte lesen oder verbessern, Papiere ordnen, Tabellen, Formulare ausfüllen, Planen, ...)

Umsetzung

1. Schließen Sie angefangene Arbeiten sinnvoll ab
2. Kontrollieren Sie nach jedem Arbeitstag:
Haben Sie die anvisierten Resultate erzielt? Übertragen Sie Unerledigtes auf morgen
Was hat unnötig Zeit gekostet? (Unterbrechungen, zu lange Besprechungen, Perfektionismus, Unordnung, hastiges, fehlerhaftes Arbeiten, mit Unwichtigem aufhalten). Identifizieren Sie Zeitfresser täglich!
3. Belohnen Sie sich für eingehaltene Pläne

7. Problemlösestrategie

Identifizieren Sie die Stresssituation: Was genau stresst mich?

Fragen Sie sich: Inwieweit kommt der Stress von **außen**, inwieweit mache ich mir **selber** Druck? (siehe Stressverstärker und Stressreaktionen).

*Hier geht es darum, die **Innere Achtsamkeit** zu lernen, die Fähigkeit, die Umgebung wahrzunehmen, die eigenen Gefühle, Gedanken und Handlungen, ohne zu erwarten, dass sie anders sein sollen, ohne sie zu bewerten, die Realität, so wie sie ist zu akzeptieren, anzunehmen, was nicht bedeutet, dass ich sie gutheiße. Ich nehme die äußere und innere Realität wahr, ohne sie zu vertuschen.*

Vielleicht sind Sie so gestresst, dass Sie sich **erst mal beruhigen** müssen. Das können Sie über eine Atemübung erreichen. Wenn Sie schon ein Entspannungstraining absolviert haben, können Sie eine Kurzentspannung anwenden. Eine weitere Möglichkeit bietet die Übung zur Selbsthypnose (siehe Kasten).

Übung zur Selbsthypnose

Setzen Sie sich entspannt hin. Fixieren Sie einen Punkt vor sich, so dass Sie außer diesem Punkt noch alles um den Punkt herum wahrnehmen. Die Augen nehmen die Blickstellung ein, als würden Sie in weite Ferne sehen, durch jemanden sehen. Halten Sie die Augen offen.

Zählen Sie nun leise für sich 5 Dinge auf, die Sie sehen (Haus, Baum, Straße, Fenster, Tür, Klingel).

Dann zählen Sie 5 Geräusche, die Sie hören (mein Atem, PC-Rauschen, Magenknurren, Auto, Knistern).

Und schließlich 5 Empfindungen Ihres Körpers, die sie spüren (Herzklopfen, Schultern steif, Beine schwer, Kribbeln an Fuß, Blase voll).

Fangen Sie dann wieder bei den Dingen an, die Sie sehen und zählen nur noch vier, dann vier Geräusche, vier Empfindungen, dann drei, zwei, bis Sie nur noch einen Gegenstand sehen, etwas hören und eine Empfindung aufzählen.

Fragen Sie sich nun:

Habe ich Einfluss auf das Eintreten, den Verlauf, das Ergebnis der Situation? Kann ich etwas ändern?

Wenn **Nein**, lenken Sie sich ab

Wenn **Ja**, sollten Sie zur **Aktion** übergehen

Wenn Sie sich (z.Teil) selbst unter Druck setzen, so stellen Sie sich die Fragen zur Selbst-reflexion bei Stressverstärkern! Und bemühen Sie sich Ihre Denkweise zu ändern.

Bei **Druck von außen**, aber auch bei hausgemachtem Stress können Sie mit folgender Methode nach **Lösungen suchen**: Sammeln Sie Ideen zur Bewältigung, ohne diese Ideen zu bewerten. Schreiben Sie alle Ideen auf, die Ihnen und eventuell anderen einfallen. Es kommt auf die Quantität an nicht auf die Machbarkeit. Je verrückter desto besser.

Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, dürfen Sie nun **entscheiden**, welche Ideen Ihnen besser gefallen, welche am wirksamsten sind.

Und nun **planen** Sie:

Welche dieser Ideen werden Sie ab jetzt umsetzen?

Welche konkreten Schritte wollen Sie wann unternehmen?

Nach der **Umsetzung** sollten Sie sich noch Zeit nehmen zu **analysieren**, was es gebracht hat, wie sie diese Lösung auf zukünftige Situationen übertragen können und was Sie verbessern können.

8. Die Stressberatungsstelle bietet zusätzliche Hilfe für Betroffene von Stress am Arbeitsplatz

Wenn ein gewisser Stresspegel erreicht ist (ob nun von der Intensität oder von der Dauer der Belastung her), ist es für die Betroffenen oft schwerer, den Weg zur Stressreduktion alleine einzuschlagen und durchzuhalten. Deswegen bietet die Stressberatungsstelle sowohl Einzelberatung wie auch einen Stressbewältigungskurs in Gruppen an, für Menschen die an berufsbedingtem Stress leiden.

Wie können Beratung und Kurse Ihnen helfen?

- Wir finden zusammen heraus, was Sie persönlich am meisten stresst, ihre Stressoren
- Wir entwickeln gemeinsam Lösungen diesen Stress wirksam zu reduzieren
- Sie lernen neue Verhaltensweisen kennen und haben die Gelegenheit sie einzuüben
- Wir stellen Ihren ganz persönlichen Aktionsplan auf
- Sie lernen Ihre inneren Stressoren, Ihre mentalen Denkmuster kennen
- und erweitern Sie um positive Denkmuster zur besseren Stressbewältigung
- Wir suchen nach vorhandenen Ressourcen und Stärken und bauen diese weiter aus
- Sie lernen Ihre Stressreaktion kennen, und erweitern Ihr Verhaltensrepertoire
- Sie erhalten praktische Tipps, um die äußeren Stressoren wirksam zu reduzieren
- Sie lernen für Sie praktikable Entspannungstechniken kennen
- Wir begleiten Sie beim Einsetzen und Umsetzen dieser neuen Denk- und Handlungsweisen

Sie wollen mehr Informationen? Sie wollen einen ersten Termin?
Rufen Sie die Stressberatung an unter der Nummer: **621 170 846**

Ihre Stressberatung

ein kostenloser Service des OGBL und der Ligue Luxembourgeoise de Hygiène Mentale



Stressberatungsstelle

 **621 170 846**

Ligue Luxembourgeoise
d'Hygiène Mentale



OGB-L