

- Stress-Symptome
- Stress-Identifizierung
- Stress-Bewertung
- Stress erzeugende "Überzeugungen"
- Stress-Bewältigung
- Anregen statt Abregen: "Ästhesie" als Antistressmittel
- Sozialkompetenz

Stress-Symptome

Folgende Symptome können Ausdruck von Stress (= Missverhältnis zwischen äußeren und innerlichen Anforderungen einerseits und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten andererseits) sein:

1. Körperfunktionen:

Beschleunigung von Herzfrequenz (Puls) und Atmung, Engegefühl, Kurzatmigkeit, Herzstiche
weiche Knie, trockener Mund, Kloß im Hals
Kreislaufstörungen (bis hin zum Kollaps), hoher Blutdruck
vermehrtes Schwitzen
Verstopfung, Magen-Darm-Beschwerden
Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
sexuelle Störungen, Zyklusstörungen bei der Frau
Muskelverspannungen (Nacken, Hals, Gesicht, Schultern), Spannungskopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen
Schwächung des Immunsystems, häufiges Kranksein, Hautveränderungen

2. Denkvermögen und Gefühle:

Unsicherheit, Überempfindlichkeit, Unwohlsein
Innere Anspannung und Überbelastung
Angst, Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität, Apathie, Hypochondrie
depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit, Resignation
Konzentrationschwäche, Tagträumen
Alpträume
eingengte Wahrnehmung, Fixierung auf den Stressor, rigides Denken (Scheuklappeneffekt)
Denkblockaden, Gedächtnisstörungen, Gedankenkreisen, Leistungsabfall, Fehlerzunahme

3. Verhalten:

Meiden der stressauslösenden Situation

gereiztes Verhalten gegenüber anderen, starre Mimik, Zittern, Zähneknirschen, Fingertrommeln, Fuß wippen, Zucken, Faust ballen, Stottern, nervöse Gestik

sozialer Rückzug

Stress-Identifizierung

Beantworten Sie ehrlich folgende Fragen. Sie schärfen damit Ihr Bewusstsein und Ihre Sinne. Künftig werden Sie eher merken, wann Sie die Situation nicht mehr unter Kontrolle haben, sondern umgekehrt die Situation Sie kontrolliert:

Was empfinde ich bei Stress? Wie fühlt sich Stress für mich an?

Welche typischen Gedanken gehen mir bei Stress (automatisch) durch den Kopf?

Wie reagiert mein Körper auf Stress?

Wie verhalte ich mich bei Stress anderen gegenüber?

Wie reagieren andere auf mein gestresstes Verhalten?

Was unternehme ich im allgemeinen, um den Stress unter Kontrolle zu bekommen?

Welche Folgen haben Stress-Situationen für mich und meine Umwelt?

Stress-Bewertung

Anhand des folgenden Fragebogens (Quelle: Techniker Krankenkasse) können Sie Ihre persönliche Stressbelastung darstellen und errechnen: Identifizieren Sie Ihre persönlichen Stressoren, stufen deren Häufigkeit ein und bewerten Sie, wie Sie der jeweilige Stressor Sie belastet. Multiplizieren Sie abschließend die Werte für Häufigkeit und Bewertung, das Ergebnis ist Ihre persönliche "Stress-Belastung". Sollten mehr als 10 typische Stressoren die Belastungsgrenze von 4 überschreiten, sollten Sie unbedingt stressmindernde Maßnahmen nutzen!

Häufigkeit•Bewertung = Belastung

nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	ziemlich störend	stark störend	Produkt
0	1	2	3	0	1	2	3	

Stressor

- Termindruck
- Zeitnot, Hetze
- Dienstreisen
- ungenaue Anweisungen + Vorgaben
- Verantwortung
- Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf
- Konflikte mit Kollegen
- Konflikte mit Mitarbeitern
- Ärger mit Chef
- Ärger mit Kunden
- Ungerechtfertigte Kritik an mir
- Dauerndes Telefonklingeln
- Informationsüberflutung
- Neuer Verantwortungsbereich
- Umweltverschmutzung
- Lärm
- Anruf von Vorgesetzten
- Autofahrt in der Stoßzeit (Staus)
- Schulschwierigkeiten der Kinder
- Streiterei
- Ärger mit der Verwandtschaft
- Krankheitsfall in der Familie
- Übermaß an Hausarbeit
- Rauchen
- Alkoholgenuss
- Übermäßige Kalorienzufuhr
- Bewegungsmangel
- Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme
- Unerfreuliche Nachrichten
- Hohe laufende Ausgaben
- Konflikte mit Kindern
- Zu wenig Schlaf
- Probleme bei Menschenansammlungen
- Trennung vom (Ehe-)Partner/Familie
- Konflikte in der Partnerschaft
- Einkaufen in der Stoßzeit

- Behördenbesuche
- Misserfolge
- ärztliche Untersuchungen
- Sorgen
- Unzufriedenheit mit dem Aussehen
- Probleme mit der Nachbarschaft
- Probleme mit der Wohnung
- Sonstiges:
- Summe

Stress erzeugende "Überzeugungen"

Innerer Stress entsteht häufig durch unrealistische Überzeugungen (Glaubenssätze, Grundannahmen). "Entrümpeln" Sie Ihre Vorstellungen von Sätzen, die überzogene und meist sinnlose Anforderungen an Sie stellen. Im folgenden finden Sie typische Beispiele. Entscheiden Sie selbst, ob diese nicht auch auf Sie zutreffen. Sammeln Sie anschließend Ihre persönlichen Überzeugungen, mit denen Sie sich (noch) das Leben schwer machen.

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Ich muss besser sein als die anderen.
- Ich schaffe es nie, mich zu ändern.
- Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen.
- Es ist wichtig, dass mich alle mögen.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Ich mache immer alles falsch.
- Ich darf niemandem wehtun.
- Je weniger ich von mir zeige, desto besser.
- Ich bin für alles verantwortlich.
- Auf andere kann ich mich nicht verlassen.
- Die anderen sind besser, schöner und stärker als ich.
- Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
- Ich bin an allem Schuld.
- Ich bin minderwertig.
- Die Welt muss gerecht sein.
- Wenn ich etwas nicht mache, macht es keiner.

Drucken Sie diese Seite aus und notieren Sie hier Ihre ganz persönlichen "Grundannahmen":

1:
2:
3:
4:
5:

Stress-Bewältigung

Bringen Sie Missverhältnisse zwischen inneren und äußeren Anforderungen einerseits und Bewältigungsmöglichkeiten wieder ins Gleichgewicht, indem Sie folgende Strategien nutzen:

Stress-Bewältigung durch Trennung von überflüssigen Aktivitäten (von Barbara Schacke)

Reservieren Sie sich eine Stunde, in der Sie ungestört und entspannt sein können.

Schreiben Sie in einer Liste alle Ihre regelmäßigen Aktivitäten auf.

Gehen Sie ganz in Ruhe diese Liste und durch fragen Sie sich bei jedem Punkt bewusst:

- a. ob diese Aktivität Ihnen oder jemand anderem wirklich nutzt
- b. weshalb Sie diese Aktivität immer wieder tun:
 - Weil SIE es wirklich wollen?
 - Weil jemand anders will, dass Sie dies tun?
 - Weil Sie meinen, jemand anders könnte das erwarten?
 - Weil Sie es immer schon getan haben

- c. Kann ich auf diese Aktivität verzichten?

Was würde passieren, wenn ich diese Aktivität aufgäbe?

Ist mir ein stressfreies Leben wichtiger als das, was passieren könnte, wenn ich die Aktivität nicht mehr verfolge?

Achten Sie bei diesen Fragen vor allem darauf, dass es nicht darum geht, was ein anderer denken oder wie er reagieren könnte, wenn Sie diese Aktivität aufgäben. Es geht um IHRE Entscheidung. Auch wenn Sie beschließen, Dinge weiter zu tun, weil ein anderer davon profitiert, sollten Sie für sich entscheiden, ob Sie das weiterhin tun wollen.

Wenn Sie bei einigen Aktivitäten zu dem Schluss gelangt sind, dass Sie auf diese verzichten können, machen Sie sich (schriftlich und mit Datum) einen Plan, was zu tun ist, um sich dieser Aktivität "zu entledigen".

Das könnte zum Beispiel sein

- aus einem Verein auszutreten
- den Rücktritt von einem Posten zum nächstmöglichen Zeitpunkt anzukündigen
- eine Zeitschrift abzubestellen

Verfahren Sie genauso mit Beziehungen. Wollen Sie all die Beziehungen weiter aufrecht erhalten, denen Sie bisher Ihre Zeit geschenkt haben? Oder gibt es nicht auch welche, die Sie nur aus Gewohnheit oder Pflichtgefühl weiter aufrecht erhalten? Wenn Sie Ihre Zeit in Beziehungen investieren, die Ihnen "nichts bringen", so sollten Sie dies bewusst und willig tun, nicht nur aus schlechtem Gewissen oder Gewohnheit heraus.

Wenn Sie zu der Überzeugung gelangt sind, dass Sie manche Beziehungen nicht weiter verfolgen wollen, dann seien Sie diesen Personen gegenüber ehrlich! Beispiel: "Es tut mir leid, Adelgunde, aber ich leide in letzter Zeit sehr stark unter Stress und habe mir vorgenommen, meine sozialen Kontakte deshalb einzuschränken. Bitte nimm es nicht persönlich, aber ich kann mich nicht mehr mit euch zum Skat/Stadtbummel/Kaffeeklatsch/Essengehen usw. treffen".

Sie werden dadurch sicher Menschen enttäuschen, aber das gehört zum Leben dazu (und es ist meist besser ohne als mit einer "Täuschung" zu leben). IHR Wohlbefinden ist genauso wertvoll, wie das der anderen. Deshalb heißt es ja: "Liebe deinen nächsten wie DICH SELBST!"

Stress-Bewältigung durch Erschließung neuer Energien, Fähigkeiten und Ressourcen

- Bewegen Sie sich mehr (Ausdauersport entspannt und setzt Energie frei: Bewegungen werden ökonomischer, täglich 30 Minuten, wenigstens drei- bis fünfmal wöchentlich 20 Minuten)
- Ernähren Sie sich richtig (Trennkost, mittags Obst, vor dem Frühstück Obst). Gönnen Sie sich lieber mehrere kleine Mahlzeiten als drei große. Essen Sie nicht nach der Uhr, sondern wenn Sie Hunger haben. Hören Sie mit Essen auf, wenn der Hunger gestillt ist (nicht, wenn der Teller oder das Buffet leer ist).
- Atmen Sie bewusst; achten Sie vor allem auf langsames Ausatmen
- Gehen Sie aufrecht und selbstbewusst durchs Leben
- Optimieren Sie Ihre Sinne (Überprüfen Sie Ihr Hör- und Sehvermögen, gönnen Sie sich ggf. entsprechende Hilfen)
- Reduzieren Sie Übergewicht, achten Sie auf genügend Flüssigkeit.
- Versetzen Sie sich in eine gute Stimmung.
- Lächeln Sie anderen zu (ziehen Sie die Mundwinkel möglichst oft nach oben). Denken Sie daran: Ein Tag ohne Lächeln, ist ein verlorener Tag.
- Suchen Sie Kontakt zu humorvollen Menschen (erweitern Sie Ihren Freundes- und Bekanntenkreis)

- Gestalten Sie Ihr Lebens- und Arbeitsumfeld „gesund“ (z.B. durch Pflanzen, häufiges Belüften). Achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur und ausreichende Luftfeuchtigkeit. Vermeiden Sie es, neben Stromquellen oder Elektrogeräten zu schlafen.
- Gestalten Sie Ihr Leben abwechslungsreich
- Gewährleisten Sie regelmäßige Pausen (aktivieren Sie den Stundensignalgeber an Ihrer Armbanduhr)
- Lassen Sie andere an Ihren Erfahrungen und Gedanken teilhaben.
- Entwickeln Sie Synergien.
- Gönnen Sie sich Rückzugsecken
- Bevorzugen Sie helle Räume (gönnen Sie sich Lichtbäder – natürlich mit entsprechendem Sonnenschutz).
- Üben Sie zu delegieren (an Kollegen, Ehepartner, Kinder).

Stress-Bewältigung durch Energie-Einsparung

- Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick (eine Sache, mit der Sie sich beschäftigen). Verzichten Sie auf „Multi-Tasking“. Halten Sie nicht „zu viele Töpfe am Kochen“. Schließen Sie offene Geschäfte ab. Üben Sie das Konzentrieren mit einem Zählgerät, das Sie jedes Mal betätigen, wenn Ihre Gedanken abschweifen.
- Schirmen Sie sich von Störreizen ab, zum Beispiel mit Hilfe eines Anrufbeantworters oder Ohrstöpseln, wie man sie in jedem Baumarkt preisgünstig erwerben kann. Schalten Sie unnötige Hintergrundgeräusche ab (Radio, Fernsehen).
- Üben Sie „nein“ zu sagen.
- Trennen Sie sich von äußerem Ballast (Entsorgen Sie Dinge, die sie schon lange nicht mehr gebraucht haben, die also nur im Wege stehen, gepflegt werden müssen, Platz verbrauchen, beim Umräumen oder Umzügen geschleppt und transportiert werden wollen).
- Werfen Sie inneren Ballast über Bord (störende Prinzipien, weltfremde Glaubenssätze). Überprüfen Sie Ihre inneren Maßstäbe. Entsorgen Sie ungesunde Annahmen und unrealistische Ziele.
- Leben Sie Ihre Gefühle in verträglicher Weise aus: Wer Wut und Trauer unterdrückt (oder sich zu ewigem geduldigem Zuhören zwingt), verbraucht Energie, die dann an anderer Stelle fehlt.
- Vermeiden Sie Miesmacher, Pessimisten und Menschen mit geringem Selbstwertgefühl.
- Verzichten Sie auf unnötige oder destruktive Fragen.
- Stellen Sie keine quälenden Vergleiche an (sofern Sie sich damit nicht motivieren, das Beneidete selbst zu erreichen).
- Trennen Sie Privates von Geschäftlichem.
- Zerschneiden Sie sich nicht über Fehlentscheidungen den Kopf. Machen Sie sich keine unnötigen Vorhaltungen und Rechtfertigungen.
- Mäßigen Sie starken Alkohol- oder Nikotinkonsum, auch wenn sie sich noch so sehr als „Schnell-Lösungen“ anbieten.
- Wählen Sie genau aus, welchen Medieneinflüssen Sie sich aussetzen wollen (Katastrophenmeldungen, Tragödien, Horrorfilmen).
- Geben Sie anderen, wonach diese sonst ewig „bohren“ (Komplimente, Dank, Anerkennung).
- Fragen Sie sich bei allem, was Sie tun, ob es sich auch mit weniger Anstrengung bewältigen lässt (angefangen vom Halten eines Löffels).
- Seien Sie authentisch (Ersparen Sie sich die Energie des Versteckens).

- Lockern Sie Festgefahrenes (Wechseln Sie den Ort, verändern Sie das Sprechtempo).
- Dehnen Sie regelmäßig Ihre (unnötig verspannten) Muskeln („Stretching“).
- Gestalten Sie Ihre Wohnung sinnvoll (kurze Wege). Entschärfen Sie Unfallquellen.
- Kleiden Sie sich bequem und wählen Sie Kleidungsstücke, die ein optimales Körperklima garantieren.

Stress-Bewältigung durch Alltagsoptimierung

- Kommunizieren Sie effektiv.
- Koordinieren Sie Atem-, Herz- und Hirnfrequenz, erlernen Sie entsprechende Regulationstechniken.
- Setzen Sie sich Ziele.
- Wälzen Sie sich nicht im Bett herum, wenn Sie morgens früh aufwachen: Stehen Sie auf und nutzen Sie die „geschenkte“ Zeit.
- Nutzen Sie Organisationshilfen, Vereinfachen Sie den Tagesablauf, führen Sie eine „Telefonsprechstunde“ ein
- Streben Sie „Flow“ im Alltag an (Zustände, bei denen alles zu fließen scheint, Sie sich eins mit ihrer Umwelt fühlen).
- Beachten Sie Ihre Biorhythmen. Legen Sie anspruchsvollere Tätigkeiten in die Morgenstunden.
- Schirmen Sie sich vor unerwünschter Werbung ab (z.B. mittels Aufkleber auf dem Briefkasten), nutzen Sie Abschirmungsmaßnahmen gegenüber Werbefaxen und Werbe-E-Mails.
- Optimieren Sie Ihr Einkaufsverhalten (z.B. mit Hilfe von Checklisten)

Anregen statt Abregen: "Ästhesie" als Antistressmittel

„Gestressten“ Menschen empfiehlt man üblicherweise, sich abzuregen bzw. zu entspannen. Nach Ansicht von Wolfgang E. Reuber ist ein solcher Vorschlag jedoch gesundheitsschädlich. Denn „Gestresste“ werden meist völlig von ihrem „Stress“ vereinnahmt und nehmen vom „Rest der Welt“ immer weniger wahr. Da sich für sie alles nur noch um den Stress dreht, droht allen nicht geforderten Sinnesorganen und Gehirnbereichen die Gefahr zu verkümmern (ähnlich wie ein Muskel, den man nicht benutzt). Bedauerlicherweise merken die Betroffenen dies nicht, da sie ja nur ein Bewusstsein haben, das – durch Stressbewältigung völlig vereinnahmt – die wachsenden sonstigen Defizite nicht registriert. Da die Auseinandersetzung mit dem „Stressor“ die gesamte Konzentration beansprucht, merken sie nicht, was ihnen alles entgeht. Es sei wie beim „Lauschen im Finstern“, meint Reuber: Wir glauben schärfer zu hören, doch in Wirklichkeit sehen wir weniger.

Um zur Ruhe zu kommen, neigen Gestresste dazu, sich mit Medikamenten, Alkohol oder anderen „Beruhigungsmitteln“ zu betäuben. Dieser Ansatz schlägt in der Regel jedoch in mehrfacher Hinsicht fehl, da nur das Bewusstsein ausgeschaltet wird. So können die Stressfaktoren selbst auch unbewusst weiter wirken, die Betäubungsmittel sind oft selbst gesundheitsschädlich und als Folge der „Betäubung“ verarmt das ohne schon eingeschränkte Erlebnisvermögen noch mehr. Letztlich erreichen nur noch sehr grobschlächtige, grelle Sensationen die Innenwelt. Da die „Ruhiggestellten“ nur noch wenig von der Welt mitbekommen, werden sie auch geistig immer weniger leistungsfähig.

Ein mögliches Gegenmittel besteht darin, die „plumpen Sinne“ wieder zu beleben, „Betäubungsmittel“ auf das unbedingte Muss zu reduzieren und das in vielen Bereichen unterforderte Gehirn neu

anzuregen. Um letzteres zu erreichen, sollte man sich den Nebensächlichkeiten zuwenden: bei Spaziergängen und Mahlzeiten vermehrt riechen und schmecken, statt bei diesen Gelegenheiten über Finanzen, Politik oder Beziehungen zu diskutieren oder nachzudenken.

Quelle: W. E. Reuber: Anregen statt Abregen. Ein Weg aus dem Stress. Informationen der Herzstiftung 2001?

Sozialkompetenz

Sozialkompetenz verringert Stress und schützt so vor Angst und Depression. Beispiele für sozial kompetentes Verhalten sind

- Nein-Sagen-Können
- Gefühle offen zeigen und äußern können
- Blickkontakt halten
- Versuchungen zurückweisen können
- Um einen Gefallen bitten können
- Auf seinem Recht bestehen
- Stärken zeigen
- Schwächen eingestehen
- Auf Kritik reagieren
- Widerspruch äußern können
- Sich entschuldigen können
- Fehler eingestehen
- Änderungen bei störendem Verhalten anderer verlangen
- Erwünschte Kontakte arrangieren
- Auf Kontaktangebote eingehen
- Unerwünschte Kontakte beenden
- Komplimente akzeptieren
- Komplimente machen
- Lob, Zustimmung erteilen
- Ausreden lassen
- Zuhören können

Aus: Hautzinger: Depressionen im Alter (2000).