LEBEN IM GLEICHGEWICHT

Stress erfolgreich bewältigen!

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT

STRESS ERKENNEN UND VERSTEHEN

04 **STRESS – WAS IST DAS EIGENTLICH?**

06 **VOM OPFER ZUM AKTEUR – DIE DREI SÄULEN DER PERSÖNLICHEN STRESSKOMPETENZ**

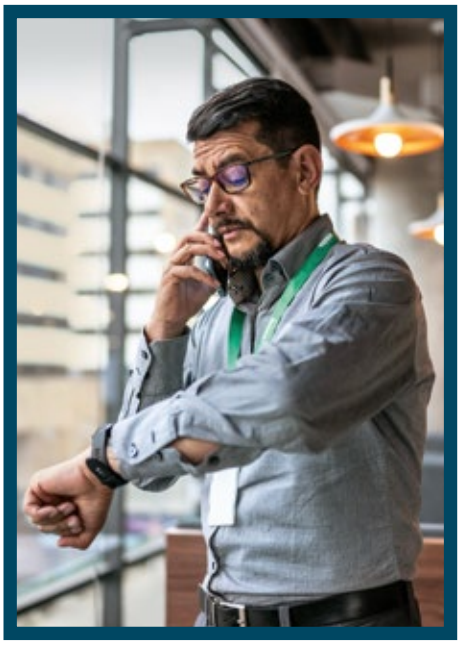
08 **STRESSREAKTIONEN UND DIE FOLGEN FÜR DIE GESUNDHEIT**

09 AKUTE STRESSREAKTIONEN

10 MACHT STRESS KRANK?

11 ERSCHÖPFUNG TOTAL: DAS BURN-OUT-SYNDROM

11 WARNSIGNALE: BIN ICH GEFÄHRDET?



12 **STRESSOREN – WAS UNS STRESST**

13 STRESSOREN FRÜHER UND HEUTE

14 STRESSOREN IN DER ARBEITSWELT

15 STRESS IM PRIVATLEBEN

16 **STRESS ENTSTEHT IM KOPF – EINSTELLUNGEN UND DENKWEISEN ALS PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER**

17 STRESSVERSCHÄRFENDE DENKMUSTER – WIE MAN SICH SELBST UNTER STRESS SETZT

18 FÜNF PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER UND WAS DAHINTERSTECKT

WEGE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

20 WEG 1: AUSGLEICH SCHAFFEN – ERHOLUNG AKTIV GESTALTEN

21 DIE KUNST DER PAUSE

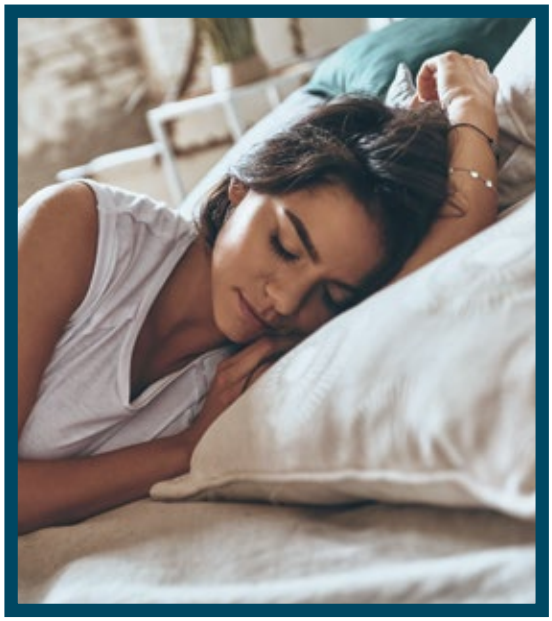
21 ERHOLSAM SCHLAFEN

22 ERHOLUNG IM URLAUB

23 FREIZEIT ALS „REGENERATIVE GEGENWELT“: GENUSS UND MUSSE

24 ENTSPANNUNGSTRAINING

25 STRESSKILLER BEWEGUNG



26 WEG 2: ANFORDERUNGEN AKTIV ANGEHEN

26 LERNEN – EINE AUFGABE FÜR DAS GANZE LEBEN

27 GRENZEN SETZEN

28 SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

29 ZEIT SINNVOLL PLANEN

30 WEG 3: FÖRDERLICHE EINSTELLUNGEN ENTWICKELN

31 DAS ANNEHMEN DER REALITÄT

32 ORIENTIERUNG AUF CHANCEN UND SINN

32 RELATIVIEREN UND INNERE DISTANZ BEWAHREN

33 SELBSTWIRKSAMKEIT: VERTRAUEN IN DIE EIGENEN STÄRKEN

34 DEN EIGENEN WEG FINDEN

Hinweis: *Die vorliegende Broschüre beruht auf dem folgenden Buch des Autors:*
Kaluza, G. (2007): Gelassen und sicher im Stress. Heidelberg, Springer-Verlag, 3. Auflage.

STRESS

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Franz K., Mitte 40, arbeitet als leitender Ingenieur in einer großen Konstruktionsfirma. Er ist verheiratet und Vater von drei schulpflichtigen Kindern.

Seit zwei Jahren schon steht er unter beruflicher Dauerbelastung. Interne Umstrukturierungen und die Einführung neuer computergestützter Konstruktionsverfahren haben dazu geführt, dass das Arbeitspensum immer größer geworden ist.

Bei seinen Kolleginnen und Kollegen gilt er als ehrgeizig und einsatzfreudig. Seine Chefin schätzt sein Verantwortungsbewusstsein und seinen Arbeitseifer und diese Anerkennung ist ihm enorm wichtig. Er kennt eigentlich keinen Feierabend und kümmert sich lieber um alles selbst, bevor er sich auf andere verlässt.

Seit einiger Zeit bedrücken ihn auch familiäre Sorgen. Sein pflegebedürftiger Vater, der ebenfalls im Haushalt lebt, wird immer schwieriger und seine Frau verlangt mehr Unterstützung und wirft ihm vor, er würde sich nicht genug um die Familie kümmern.

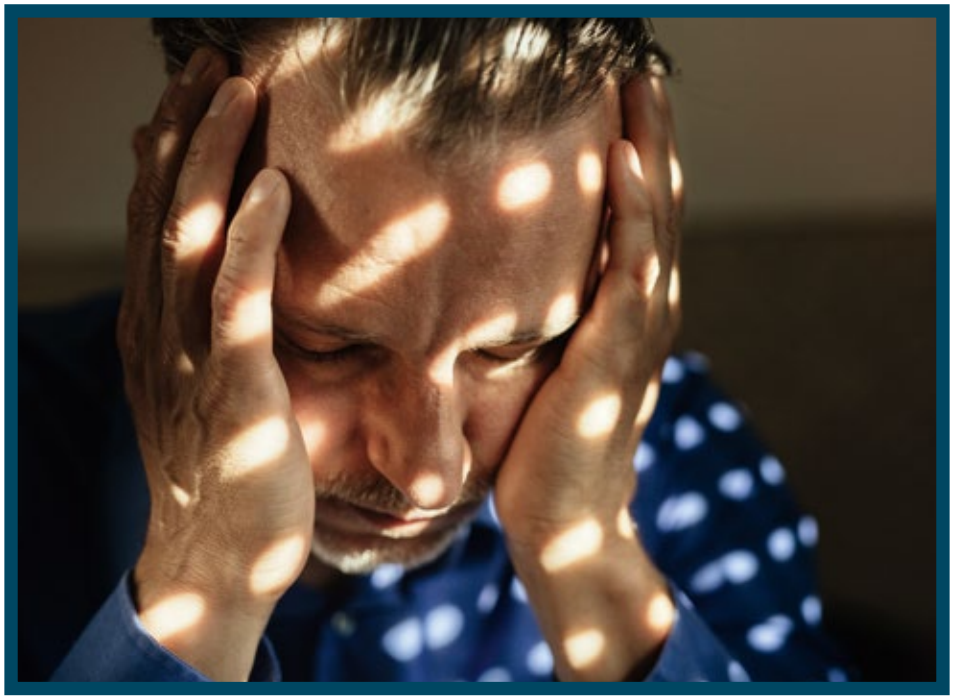
Franz K. hat zunehmend das Gefühl, dass ihm alles über den Kopf wächst. Obwohl er abends immer länger arbeitet und auch Arbeit mit in die Wochenenden nimmt, schafft er immer weniger. Er kann sich schlecht konzentrieren. Nachts kreisen seine Gedanken und er findet nur schwer in den Schlaf. Tagsüber sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität und Reizbarkeit schon die Regel. Manchmal spürt er Schmerzen in der Brust, die ihm Angst machen.

Bei jedem Stressgeschehen – wie auch im Beispiel von Franz K. – kann man immer drei Aspekte unterscheiden. Bitte ergänzen Sie, bevor Sie weiterlesen, jeden der drei folgenden Satzanfänge so, wie es Ihrem persönlichen Stresserleben entspricht. Jeder der drei Sätze beleuchtet jeweils einen der drei Stressaspekte.

(1) Ich gerate in Stress, wenn …

(2) Wenn ich im Stress bin, dann spüre und fühle ich …

(3) Ich setze mich selbst unter Stress, indem …



Der erste Satzanfang „Ich gerate in Stress, wenn …" zielt auf die Stressauslöser in Form von äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen. Diese nennen wir **Stressoren**.

Im Falle von Franz K. sind dies die gestiegenen Anforderungen auf der Arbeit sowie die zunehmende Pflegebedürftigkeit seines Vaters und der sich darüber anbahnende Konflikt mit seiner Frau.

Der zweite Satzanfang „Wenn ich im Stress bin, dann …" zielt ab auf das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit Stressoren konfrontiert werden. Es geht hier also um unsere körperlichen und seelischen Antworten auf Belastungen. Diese bezeichnen wir als **Stressreaktionen**. Langfristig führen Stressreaktionen zur Erschöpfung und begünstigen das Auftreten von unterschiedlichsten Beschwerden.

Bei Franz K. zeigen sich typische Stressreaktionen wie zunehmende Nervosität, Reizbarkeit und Konzentrationsmängel sowie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Herzbeschwerden.

Bei dem dritten Satzanfang „Ich setze mich selbst unter Stress, indem …" schließlich geht es um **persönliche Stressverstärker**. Damit sind individuelle Einstellungen und Bewertungen gemeint, die häufig mitentscheidend sind dafür, ob überhaupt und wie heftig Stressreaktionen auftreten.

Persönliche Stressverstärker, die bei Franz K. eine Rolle spielen, sind vor allem sein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung, besonders auf der Arbeit, und sein Bestreben, möglichst alles selbst zu machen.

Weitere häufige persönliche Stressverstärker liegen in perfektionistischen Leistungsansprüchen und dem Wunsch, es möglichst allen recht machen zu wollen.

Stressreaktionen mit ihren langfristig gesundheitsschädlichen Folgen werden in aller Regel ausgelöst durch ein Zusammenspiel zwischen äußeren Belastungsfaktoren (den Stressoren) einerseits und persönlichen Stressverstärkern andererseits.

Dabei ist oft wirklich nicht leicht auseinanderzuhalten: Kommt der Stress von außen oder setze ich mich selbst unter Stress? Allzu leicht sind wir geneigt, die Ursachen für unser Stresserleben einzig und allein in den äußeren Umständen oder im Verhalten anderer Menschen zu suchen. Und allzu oft erleben wir uns zu einseitig als Opfer der äußeren Stressoren, denen wir uns hilflos ausgeliefert sehen.

ZUM WEITERDENKEN

Bitte erinnern Sie sich an eine für Sie typische Stresssituation.

- Führen Sie sich möglichst klar vor Augen, was geschehen ist und wie Sie darauf reagiert haben.
- Und dann fragen Sie sich: Inwieweit kam der Stress in dieser Situation von außen und inwieweit habe ich mich selbst unter Stress gesetzt?

VOM OPFER ZUM AKTEUR

DIE DREI SÄULEN DER PERSÖNLICHEN STRESSKOMPETENZ

Auch wenn es manchmal so scheint: Wir sind dem Stress in unserem Alltag nicht hilflos ausgeliefert. Wir haben Handlungsspielräume, um mit Belastungen gelassener und sicherer und damit letztlich gesünder umzugehen. Diese gilt es zu entdecken und zu nutzen. Klar ist auch, dass es nicht das eine Patentrezept für den richtigen Umgang mit Stress gibt. So, wie das Stressgeschehen individuell unterschiedlich ist, so individuell sind auch die Wege zur Stressbewältigung.

Grundsätzlich können wir auf allen drei Ebenen des Stressgeschehens ansetzen.

Ansatzpunkt Stressoren: Anforderungen aktiv angehen

Hier geht es darum, Stressoren im beruflichen und privaten Bereich zu verändern und, soweit möglich, zu verringern oder ganz abzubauen. Das Ziel besteht darin, den eigenen Alltag so zu gestalten, dass Stress erst gar nicht entstehen kann.

Für Franz K. könnte das bedeuten, an seinem Arbeitsplatz häufiger Grenzen zu setzen, auch einmal „Nein" zu sagen oder Aufgaben zu delegieren. Im familiären Bereich könnte es helfen, in einem offenen Gespräch mit seiner Frau die Verteilung der familiären Aufgaben zu klären, um dadurch Spannungen abzubauen, und Unterstützung bei der Pflege des Vaters zu organisieren.

Ansatzpunkt persönliche Stressverstärker: förderliche Einstellungen entwickeln

Hier geht es darum, sich selbstkritisch eigener verstärkender Einstellungen und Bewertungen bewusst zu werden, diese allmählich zu verändern und förderliche Einstellungen und Denkweisen zu entwickeln.

Für Franz K. bedeutet dies, dass er die hohen Leistungsansprüche, die er an sich selbst stellt, überprüft und lernt, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren. Wichtig ist auch, dass er verstärkt innere Distanz wahrt, sich nicht im alltäglichen „Kleinklein" verliert und den Blick für das „Wesentliche", für das, was ihm wirklich wichtig ist, schärft.

Ansatzpunkt Stressreaktionen: erholen und entspannen

Nicht alle Stressfaktoren können vermieden oder abgebaut werden. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Zu einem erfolgreichen Stressmanagement gehören daher auch immer Strategien, um eine bestehende körperliche Anspannung zu lösen, innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen sowie die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen langfristig zu erhalten und neue Energien aufzubauen.

Für Franz K., dessen Leben sich nur noch um die Arbeit dreht, könnte dies z. B. bedeuten, dass er regelmäßig von Woche zu Woche feste Zeiten einplant, in denen er – vielleicht gemeinsam mit Frau und/oder Kindern – Aktivitäten, z. B. sportlicher Art, unternimmt, die ihm Spaß machen, bei denen er abschalten und sich erholen kann. Um seinen Schlaf zu verbessern und die innere Nervosität zu dämpfen, wäre es außerdem sinnvoll, wenn er eine Entspannungstechnik erlernen würde.

Und wie sieht es bei Ihnen aus?
Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um sich Ihrer eigenen Möglichkeiten und Kompetenzen zur Stressbewältigung bewusst zu werden.

Welche Möglichkeiten der Stressbewältigung nutzen Sie selbst bereits?

Mit welchen Möglichkeiten haben Sie gute Erfahrungen gemacht?

Was hilft Ihnen bei der Bewältigung Ihrer alltäglichen Anforderungen?

STRESS-REAKTIONEN

UND DIE FOLGEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Möglicherweise haben Sie die typischen körperlichen Stressanzeichen schon häufiger an sich selbst beobachten können: Das Herz rast. Die Atmung wird schneller und flacher. Die Muskeln, insbesondere von Nacken, Schultern und Rücken, spannen sich an. Häufig beginnen wir zu schwitzen. Der Mund wird trocken. Oft spüren wir ein flaues Gefühl in der Magengegend und dieses durchdringende Gefühl innerer Angespanntheit.

Bei der körperlichen Stressreaktion handelt es sich um ein biologisches Programm, das sich im Laufe der Evolution entwickelt hat, um das eigene Überleben in gefahrvollen Situationen zu sichern. Das Stressprogramm ist in tiefen Regionen des Gehirns gespeichert. Es tritt immer dann in Aktion, wenn wir uns einer Situation gegenübersehen, deren erfolgreiche Bewältigung für uns wichtig, zugleich aber unsicher ist, also wenn wir eine Gefahr wahrnehmen. Für unsere Vorfahren war es überlebensnotwendig, dass sie bei Gefahr, z. B. wenn sie wilden Tieren begegneten, innerhalb von Sekundenbruchteilen für Kampf oder Flucht bereit waren. Genau hierzu befähigte sie die Stressreaktion in optimaler Weise.

AKUTE STRESSREAKTIONEN

Gehirn:
Die Gehirndurchblutung wird gesteigert, die Nervenbahnen werden aktiviert. Das Gehirn ist wach und arbeitet zielgerichtet.

Herz-Kreislauf-System:
Das Herz wird besser durchblutet und leistungsfähiger. Es schlägt schneller und kräftiger. Der Blutdruck steigt.

Atmung:
Die Bronchien erweitern sich. Die Atmung wird schneller und flacher. Brustatmung dominiert Bauchatmung. Der Schwerpunkt liegt auf dem Einatmen. Der Körper wird verstärkt mit Sauerstoff versorgt.

Muskulatur:
Es fließt mehr Blut in die Muskeln. Die Muskelspannung ist erhöht, besonders die der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur. Der Körper bereitet sich auf Muskelarbeit vor.

Stoffwechsel:
Die Leber produziert vermehrt Glukose als Energielieferanten für das Gehirn. Fettsäuren aus den Fettvorräten des Körpers werden zur Verbrennung in den Muskeln bereitgestellt. Gleichzeitig wird die Verdauungstätigkeit gehemmt. Die Durchblutung von Magen und Darm wird gedrosselt. Der Speichelfluss ist reduziert („trockener Mund"). Manchmal kommt es zu einer kurzfristigen Entleerung von Darm oder Blase, um die Eingeweide zu entlasten.

Sexualität:
Das sexuelle Verlangen (die Libido) ist gehemmt. Auch die Genitalorgane werden weniger durchblutet. Die Freisetzung von männlichen wie weiblichen Sexualhormonen ist reduziert.

Immunsystem:
Die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut nimmt zu. Dadurch können Fremdkörper, die z. B. über offene Wunden in die Blutbahn gelangt sind, schnell erkannt und unschädlich gemacht werden.

Haut:
Die Energieproduktion erzeugt Wärme und die muss der Körper nach außen abgeben. Das macht er vor allem durch Schwitzen, bevorzugt an Händen, Stirn und Achseln.

Schmerz:
Schmerzhemmstoffe, sog. Endorphine, werden freigesetzt. Dadurch werden wir weitgehend unempfindlich gegenüber schmerzhaften Reizen.

Die Stressreaktion versetzt uns innerhalb kürzester Zeit in Handlungsbereitschaft. Dies ist eine normale biologische Antwort des Körpers auf Bedrohungen des körperlichen oder seelischen Gleichgewichts. Sie wird ausgelöst durch das Stresszentrum im Gehirn. Es sorgt dafür, dass die Stresshormone Adrenalin und Cortisol vermehrt produziert und in die Blutbahn gegeben werden. Über das Blut gelangen sie dann an die verschiedenen Organe und bewirken dort die beschriebenen Veränderungen.

SELBSTBEOBACHTUNG

Was sind meine persönlichen Stresssignale?

- Stressreaktionen haben von Mensch zu Mensch unterschiedliche Schwerpunkte. Manche reagieren zuerst vor allem mit Anspannungen der Muskulatur, andere mit dem Herzkreislaufsystem oder mit Reaktionen im Magen-Darm-Bereich.
- Häufig kommt es vor, dass Stress sich an individuellen körperlichen Schwachstellen ausdrückt, zum Beispiel an alten Narben, Zahnfleischentzündungen, Hämorrhoiden oder Herpes-Bläschen, die sich unangenehm bemerkbar machen.
- Wenn Sie die Stresssignale Ihres Körpers kennen und beachten (statt sie so lange wie möglich zu übergehen, was leider häufig geschieht), haben Sie die Chance, rechtzeitig gegenzusteuern, bevor es zu ernsteren gesundheitlichen Beschwerden kommt.

MACHT STRESS KRANK?

Die körperliche Stressreaktion ist an sich nicht gesundheitsschädlich. Wenn allerdings Belastungen über längere Zeit anhalten oder immer wiederkehren, ohne dass ausreichend Zeit für Erholung und Entspannung gegeben ist, führt dies allmählich zu Erschöpfungszuständen und zu ernsthaften Gefahren für die Gesundheit. Dauerstress kann sich auf alle an der Stressreaktion beteiligten Organe negativ auswirken.

Gehirn:
Unter Dauerstress sinkt die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Besonders Gedächtnis, Konzentration und Kreativität sind beeinträchtigt. Die Stresshormone bewirken darüber hinaus Veränderungen in der Biochemie des Gehirns, die auf längere Sicht Depressionen zur Folge haben können.

Herz-Kreislauf-System:
Der Blutdruck bleibt langfristig erhöht. Dies belastet das Herz, auch die Wände der Arterien können belastet werden. Dies begünstigt entzündliche Prozesse in der Gefäßwand mit Entstehung von Verkalkungen (Arteriosklerose). Spätfolgen können Herzinfarkt und Schlaganfall sein. Oft ist auch der Puls erhöht.

Muskulatur:
Ständige Anspannung der Muskeln kann zu hartnäckigen Verspannungen führen. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sind häufig die Folge.

Stoffwechsel:
Dauerstress begünstigt die Entwicklung von Diabetes. Durch die vermehrte Freisetzung von Fettsäuren wird ferner der Blutfettspiegel ungünstig erhöht. Dies fördert die Ablagerungen von Fetten in der Arterienwand. Die Gefäße verengen sich mit der Zeit. Bluthochdruck oder weitere Ablagerungen in Gefäßen können die Folge sein, die im schlimmsten Fall sogar zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Verdauungstätigkeit:
Die körpereigene Regulation wird längerfristig beeinflusst, Magengeschwüre und Verdauungsprobleme nehmen zu.

Sexualität:
Dauerstress vermindert die sexuelle Lust. Es kann zu Zyklusstörungen bei der Frau sowie zu Impotenz und Störungen der Samenreifung beim Mann kommen.

Sinnesorgane:
Unter Stress kann sich der Augeninnendruck erhöhen, was die Entwicklung des grünen Stars begünstigen kann. Eine häufige Stressfolge sind Schädigungen am Innenohr, mit Hörsturz und Dauerpfeiftönen (Tinnitus).

Immunsystem:
Dauerstress schwächt die Abwehrkräfte. Ständige Erkältungen, Grippe und Bronchitis können die Folge sein.

ERSCHÖPFUNG TOTAL: DAS BURN-OUT-SYNDROM

Der Begriff „Burn-out“ (= „ausgebrannt sein“) bezeichnet einen andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge von Dauerstress. Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und leer, sie empfinden ihre Arbeit, ihr ganzes Leben als sinn- und nutzlos und ziehen sich von anderen Menschen zurück.

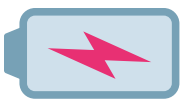
Jeder kennt Zustände von Erschöpfung nach einer größeren körperlichen oder geistigen Anstrengung. Normalerweise gelingt es uns, uns wieder zu erholen und neue Kräfte zu tanken – im Schlaf, im Urlaub, beim Sport, indem wir gut für uns sorgen.

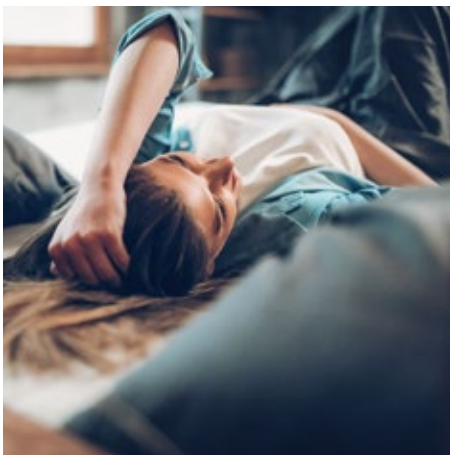
Beim Burn-out sind diese normalen Erholungsfunktionen gestört. Burn-out ist mehr als die normale, „rechtschaffene“ Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag. Beim Burn-out ist der „Akku“ nicht nur leer, er ist defekt und kann sich nicht mehr aufladen.

Burn-out passiert nicht von einem Tag zum anderen, sondern ist ein langsamer, schleichender Prozess. Es beginnt meist mit einer längeren Phase erhöhter Anforderungen und starken Engagements. Daher rührt auch die Redewendung: „Wer niemals gebrannt hat, kann auch nicht ausbrennen.” Allmählich schleichen sich erste Symptome der Erschöpfung ein. Bisher nicht gekannte Müdigkeit und Schwächegefühle stellen sich ein, oft wird der Schlaf schlechter.

Auf diese ersten Anzeichen einer beginnenden Erschöpfung reagieren die Betroffenen nun nicht damit, dass sie sich eine Auszeit gönnen, um sich zu erholen und neue Kräfte zu tanken. Im Gegenteil: Sie verstärken ihren Einsatz und versuchen, Leistungseinbußen durch mehr Engagement, noch mehr Arbeit wettzumachen. Versuche, sich zu entspannen, gelingen nicht.

Es entwickelt sich ein Teufelskreis: Man arbeitet länger, aber immer ineffektiver, weshalb dann noch länger gearbeitet werden muss. Man fühlt sich immer häufiger erschöpft und ist in der Erschöpfung zugleich unruhig. Manche Betroffene greifen in dieser Situation vermehrt zu Medikamenten (Aufputschmittel, Schlafmittel, Schmerzmedikamente), um Leistungseinbußen und Erschöpfungssymptome zu bekämpfen. Die weitere Entwicklung hin zur völligen Erschöpfung ist dann vorgezeichnet.





WARNSIGNALE: BIN ICH GEFÄHRDET?

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Belastungen wie das Burn-out-Syndrom sein. Welche davon haben Sie in der letzten Zeit an sich feststellen können? Je mehr Punkte auf Sie zutreffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie belastet sind, und desto wichtiger, dass Sie jetzt beginnen, etwas dagegen zu tun.

Körperliche Warnsignale

- Herzschmerzen, Engegefühl in der Brust
- Einschlaf-/Durchschlafstörungen, ständige Müdigkeit
- Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden
- Reduzierte Libido, sexuelle Funktionsstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf-/Nacken-/Rückenschmerzen
- Häufige Infekte (Erkältungen, Magen-Darm-Infekte …)

Emotionale Warnsignale

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärgergefühle
- Angstgefühle, Versagensängste
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- Innere Leere

Mentale Warnsignale

- Ständig kreisende Gedanken, Grübeleien
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Leistungsverlust
- Leere im Kopf („Blackout“)
- Gedanken der Sinnlosigkeit

Warnsignale im Verhalten

- Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“
- Sozialer Rückzug, private Kontakte „schleifen lassen“
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können
- Vermehrter Konsum von Alkohol (oder Medikamenten)
- Mehr Rauchen als gewünscht

STRESSOREN

WAS UNS STRESST

STRESSOREN FRÜHER UND HEUTE

Während das biologische Stressprogramm über die Jahrtausende unverändert geblieben ist, gilt dies für die Faktoren, die dieses Programm aktivieren, also für die Stressoren, ganz und gar nicht.

Für den Urmenschen waren die Verteidigung des eigenen Territoriums gegenüber feindlichen Artgenossen, die Erbeutung von Nahrung, Rangkämpfe sowie die Abwehr wilder Tiere wichtige Stressoren, die das körperliche Gleichgewicht bedrohten.

Heute müssen wir mit ganz anderen Stressoren umgehen, die weniger unser körperliches als mehr unser seelisches Gleichgewicht bedrohen.

Moderne Stressfaktoren:
Welche davon erleben Sie?

- **Zeitstress:**
  Termindruck, Hektik nicht nur im Arbeits-, sondern auch im Privatleben
- **Verkehrsstress:**
  lange Fahrten zur Arbeit, Staus, Verspätungen
- **Informationsstress:**
  Überfrachtung mit zu vielen Informationen oder Informationsmangel
- **Online-Stress:**
  ständige Erreichbarkeit durch Smartphones etc.
- **Dichte-Stress:**
  Überfüllung und Enge, z. B. in Bussen und Bahnen, auf Straßen, in Arztpraxen, Hörsälen und Geschäften, gleichzeitig Isolation und Anonymität in der Masse
- **Stress durch Unsicherheit und Zukunftssorgen**

STRESSOREN IN DER ARBEITSWELT

Arbeit dient nicht allein dem Broterwerb. Über die Arbeit treten wir in Kontakt zu anderen Menschen und erleben Zugehörigkeit. Wir erfahren Anerkennung und Selbstbestätigung. Wir erproben und entwickeln unsere Fähigkeiten. Arbeit vermittelt uns das Gefühl von Sinnhaftigkeit und ist für viele ein wesentlicher Teil ihrer Identität. Wegen dieser großen Bedeutung der Arbeit verwundert es nicht, dass Stressoren, die im Arbeitsleben auftreten, im Stresserleben vieler Menschen ganz oben stehen.

In den vergangenen Jahren haben sich die Arbeitswelt und damit auch die Arbeitsbelastungen dramatisch verändert. Die brutale Hitze am Hochofen. Der unbarmherzige Takt des Fließbandes. Der ungefilterte Staub in der Werkstatt. Bedingungen, die vor nicht allzu langer Zeit Menschen an ihrem Arbeitsplatz krank machten. In der Industrie sind viele Arbeitsplätze heute weniger gesundheitsschädlich. Und viel mehr Menschen arbeiten in sauberen, klimatisierten Räumen und mit Computern statt mit schwerem Gerät.

Nicht nur äußerlich haben sich die Arbeitsplätze verändert. Auch der Charakter der Arbeit erfuhr durch globale Arbeitsteilung einen tief greifenden Wandel. Die Konkurrenz lauert längst überall auf der Welt, daher muss die Produktivität ständig steigen. Die Konsequenzen für viele Beschäftigte: Ihr Job wird laufend neu definiert, die Arbeit wird mehr und muss schneller gehen. In schrumpfenden Abständen müssen sie sich auf neue Technologien und geänderte Arbeitsabläufe einstellen. Statt der Füße oder der Arme schmerzt am Ende des Tages der Kopf: Er ist voll von Informationen, die zunehmend auf ihn einströmen und verarbeitet werden wollen.

Wenn Arbeit stresst, dann liegt das heute selten an Zugluft, giftigen Gasen oder Lärm. Sondern eher an Stressfaktoren, denen mit Ohrenschützern oder Luftfiltern nicht beizukommen ist: zu hohes Arbeitspensum, steigender Zeitdruck sowie Unsicherheit über die berufliche Zukunft bis hin zur Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren.

Die folgende Liste enthält Arbeitsstressoren, die von Beschäftigten unterschiedlicher Branchen in Mitarbeiterbefragungen immer wieder genannt werden. Welche davon treffen auch auf Ihren Arbeitsplatz zu?

Checkliste: Stressoren am Arbeitsplatz

- ◯ Hoher Zeit- und Termindruck
- ◯ Unzureichende Information durch Vorgesetzte und Mitarbeitende
- ◯ Informationsüberflutung (z. B. durch E-Mails)
- ◯ Unklare Zielvorgaben
- ◯ Mangelnde Anerkennung der Leistung (kein positives Feedback)
- ◯ Erlebte Ungerechtigkeiten, nicht eingehaltene Zusagen
- ◯ Störungen bei der täglichen Arbeit (z. B. ständige Unterbrechungen oder schlechte Planung)
- ◯ Einführung neuer Arbeitsmethoden und Technologien
- ◯ Persönliche Spannungen (mit Kolleginnen oder Kollegen, Vorgesetzten, Kundinnen oder Kunden)
- ◯ Überhäufung mit Aufgaben, ohne eigene Prioritätensetzungen vornehmen zu können
- ◯ Unvorhergesehene Änderungen der Arbeitssituation ohne vorherige Absprache und Vorbereitung
- ◯ Mangelndes Verständnis von Vorgesetzten und Kollegen oder Kolleginnen für Schwierigkeiten im beruflichen und auch privaten Bereich

Weitere Stressoren, die bei meiner Arbeit bedeutsam sind:

STRESS IM PRIVATLEBEN

Für die meisten Menschen sind Partnerschaft und Familie Kraftquellen und Haltgeber. Dort erfahren sie Geborgenheit. Sie fühlen sich angenommen, so wie sie sind. Sie können sich fallen lassen und neue Energie tanken. Gemeinsame Erlebnisse von körperlicher und emotionaler Nähe und Vertrauen bilden einen regelrechten Schutzmantel, von dem die Belastungen des Alltags abgepuffert werden. Körperkontakt, Zärtlichkeit und Sexualität senken den Pegel der Stresshormone und erzeugen ein tiefes Gefühl von Entspannung und Wohlbehagen.

Auf der anderen Seite kann aber gerade auch in emotional bedeutsamen Beziehungen starker Stress entstehen, wenn Konflikte schwelen und Streitereien den Alltag bestimmen. So zeigt sich in wissenschaftlichen Untersuchungen, dass die Trennung von der Partnerin oder dem Partner das Ereignis mit dem höchsten Stresswert überhaupt ist.

Partnerschaftliche Beziehungen und das Familienleben werden durch die hohe Flexibilität und Mobilität, die die moderne Arbeitswelt erfordert, belastet. Gemeinsame Zeit zu verbringen, ist oft nur noch über komplizierte Terminabsprachen möglich. Für die Wochenpendler und -pendlerinnen verändert sich die Rolle in der Familie. Nicht selten empfinden sie sich wie ein Gast im eigenen Hause. Vom Alltag der Familie sind sie weitgehend ausgeschlossen.

Vielfältige tägliche Belastungen in Familien entstehen auch, weil es schwierig ist, Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren. Der alltägliche Kampf darum, die eigenen Berufsziele mit den unterschiedlichen Bedürfnissen der Familienmitglieder unter einen Hut zu bringen, erfordert viel Planung und oftmals Improvisation und stellt hohe Anforderungen an die Kommunikations- und Konfliktfähigkeit innerhalb einer Partnerschaft.

Die Pflege von kranken und alten Familienmitgliedern bringt für die pflegenden Angehörigen enorme organisatorische und emotionale Belastungen mit sich, die sie nicht selten an ihre eigenen Belastungsgrenzen führen und zu einer Zerreißprobe für die ganze Familie werden können.

Wo die Kernfamilie nicht in ein weiteres soziales Netz eingebunden ist, muss sie allein dem Druck der alltäglichen kleinen und großen Belastungen standhalten. Mangels anderer sozialer Beziehungen werden alle Kontakt- und Kommunikationsbedürfnisse auf die Partnerin oder den Partner projiziert. Gegenseitige Enttäuschungen sind regelrecht vorprogrammiert. So manche Partnerschaft ist hiervon überfordert und zerbricht, auch weil die Partnerinnen oder Partner versäumen, rechtzeitig, sorgfältig und regelmäßig ihre Beziehung zu pflegen, um ihr die nötige Stabilität zu verleihen.

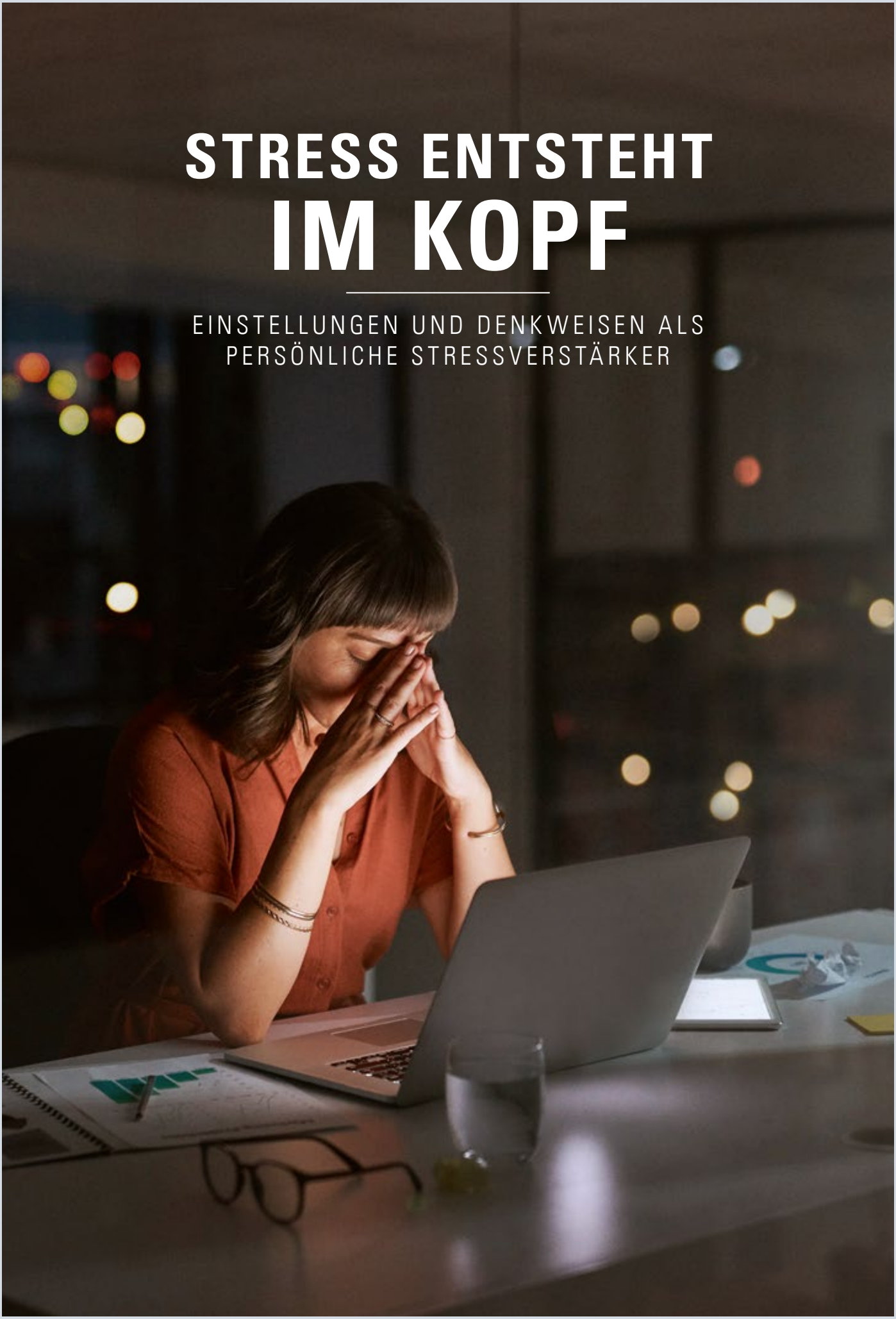
Stressoren im Privatleben: Welche erleben Sie?

- ◯ Zeitnot, Hetze
- ◯ Schwierigkeiten, Berufs- und Privatleben miteinander zu verbinden
- ◯ Große familiäre Verpflichtungen (z. B. im Haushalt, bei der Pflege von Angehörigen)
- ◯ Unzufriedenheit mit der Verteilung der Hausarbeit
- ◯ Ehe-/Partnerschaftskonflikte
- ◯ Probleme mit den Kindern (z B. Erziehung oder Schule)
- ◯ Große soziale Verpflichtungen (z. B. in Vereinen oder Organisationen)
- ◯ Gesundheitliche Probleme (z. B. Krankheiten, Folgen von Krankheiten oder chronische Leiden) bei mir oder anderen
- ◯ Unstimmigkeiten im Verwandtenkreis
- ◯ Finanzielle Sorgen (z. B. aufgrund von Arbeitslosigkeit, Krediten)
- ◯ Häufig wiederkehrende Auseinandersetzungen mit anderen Personen (z. B. Vermietenden, Mietenden oder in der Nachbarschaft)
- ◯ Unzufriedenheit mit der Wohnsituation (z. B. Lärm, zu kleine Wohnung, schlechte Lage usw.)
- ◯ Die Befürchtung einer drohenden Verschlechterung der bestehenden Lebenssituation (z. B. durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit)

Weitere Stressoren, die für mich bedeutsam sind:

STRESS ENTSTEHT IM KOPF

EINSTELLUNGEN UND DENKWEISEN ALS PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER



Es ist ein ganz normaler Arbeitstag. Völlig unerwartet werden Sie zu Ihrer Chefin oder Ihrem Chef gerufen. Ihnen wird eine neue Aufgabe übertragen, die innerhalb der nächsten Woche zu erledigen ist. Im Hinausgehen erwähnt Ihre Chefin oder Ihr Chef noch, wie wichtig diese Aufgabe für die Abteilung ist und dass voll auf Sie gezählt wird. Wie würden Sie auf diese Situation reagieren?

Möglicherweise haben Sie solche Situationen in der Vergangenheit schon häufiger erlebt und gut gemeistert. Sie verstehen derartige Sonderaufträge als Teil Ihres Jobs. Sie bewerten die Situation als eher neutral bis irrelevant, denn Sie sind sicher, dass Sie die neue Aufgabe, wie in der Vergangenheit auch schon, packen werden.

Vielleicht aber haben Sie schon länger auf eine Chance gewartet, zeigen zu können, was in Ihnen steckt, und der normalen Arbeitsroutine zu entkommen. Sie sind froh, dass Ihre Chefin bzw. Ihr Chef Sie ausgewählt hat. Die Situation stellt für Sie eher eine angenehm positive Herausforderung dar. Sie vertrauen auf Ihre Fähigkeiten und darauf, dass Sie das, was Sie noch nicht können, lernen werden.

Möglich aber ist auch, dass Ihre Gedanken vor allem darum kreisen, was geschehen wird, wenn Sie Ihre Chefin oder Ihren Chef enttäuschen, und welche negativen Konsequenzen das für Sie haben wird, oder dass durch die Mehrarbeit das geplante geruhsame Wochenende gefährdet ist. Die Situation hat für Sie eher einen bedrohlichen bis schädlichen Charakter. Sie quälen sich mit Gedanken, wie Sie das alles schaffen und dem Druck standhalten sollen.

Schon die Alltagsbeobachtung lehrt: Unterschiedliche Menschen antworten auf die gleiche Situation mit unterschiedlich heftigen Stressreaktionen. Was manche auf die Palme bringt, lässt andere kalt. Wo manche unter Versagensängsten leiden, wittern andere eine Chance.

Wie sehr uns der Zusatzauftrag, der Verkehrsstau oder das unaufgeräumte Kinderzimmer stressen, hängt immer auch davon ab, welche Bedeutung wir dem jeweiligen Ereignis geben.

Dabei spielen unsere Vorerfahrungen, Denkgewohnheiten und Einstellungen eine große Rolle. Diese stellen die Brille dar, durch die wir alltägliche Ereignisse wahrnehmen und einschätzen. Da diese Brille so sehr ein fester Teil von uns selbst ist, erscheint uns unsere Sicht der Dinge oft als die einzig mögliche und richtige. Wichtig ist daher, zu sich selbst immer wieder auf Distanz zu gehen und die eigene Sichtweise kritisch zu hinterfragen.

STRESSVERSCHÄRFENDE DENKMUSTER – WIE MAN SICH SELBST UNTER STRESS SETZT

„Das gibt's doch nicht!"-Denken.

Wenn wir mit schwierigen oder unangenehmen Situationen konfrontiert sind, dann hadern wir damit, dass die Situation so ist, wie sie ist. Wir stehen zum Beispiel im Stau oder in einer langen Schlange vor der Kaufhauskasse, sodass unser Zeitplan durcheinandergerät. Wir stehen bei der Bewältigung einer Arbeitsaufgabe vor einer unerwarteten Schwierigkeit, weil wir selbst oder ein Teammitglied etwas übersehen haben. Wir haben beim Fußball, Tennis oder Volleyball einen wichtigen Ball verspielt. Ein Kunde oder eine Kundin zieht im letzten Moment einen großen Auftrag zurück.

Auf solche Situationen reagieren wir mit einem Gedanken: „Das gibt's doch nicht!" Dieser Gedanke wird zuverlässig Ärger und körperliche Erregung in uns verstärken. Wir können uns mit diesem Gedanken in Stress und Ärger regelrecht hineinsteigern und er wird uns daran hindern, dass wir uns konstruktiv mit der Situation befassen, um das Beste daraus zu machen.

„Negative Konsequenzen"-Denken

Wenn Anforderungen wie beispielsweise eine Prüfung, eine wichtige Verhandlung mit einer Kundin oder einem Kunden oder eine Operation bevorstehen, dann richten wir unsere Gedanken möglichst ausschließlich auf die negativen Folgen, die unausbleiblich sind, wenn alles schiefgeht.

Wir malen uns das Scheitern in allen Einzelheiten aus, erinnern uns ggf. an frühere negative Erfahrungen und vermeiden tunlichst jeden Gedanken an einen möglichen erfolgreichen Ausgang und die damit verbundenen positiven Folgen. So werden wir bereits im Vorfeld intensive Stressgefühle und körperliche Stressreaktionen hervorrufen.

Blick auf das Negative

Wir richten unsere Gedanken einseitig auf die negativen Ereignisse eines Tages oder die negativen Aspekte einer Situation. Wir geben diesen Dingen eine übergroße Bedeutung, verlieren dabei jeglichen vernünftigen Maßstab und blenden positive Erfahrungen aus.

Eine kritische Anmerkung von Vorgesetzten, dem Partner bzw. der Partnerin oder von dem Kollegen bzw. der Kollegin, ein misslungener Kuchen, ein geplatzter Termin, eine Beule im Auto, ein unglücklich verlaufendes Gespräch werden dann, wenn wir diese Ereignisse zu wichtig nehmen, lang anhaltende Stressgefühle auslösen.

„Defizit"-Denken

Eine weitere Variante des Negativ-Denkens besteht darin, die Gedanken einseitig auf eigene Schwächen, Defizite und frühere Misserfolge zu richten. Natürlich ist es nötig, sich mit den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen. Aber wenn das zu einseitig ohne Blick auch für die eigenen Stärken und Erfolge geschieht, dann untergräbt das unser Selbstvertrauen, das wir brauchen, um den Anforderungen gelassen und sicher begegnen zu können.

Personalisieren

Ereignisse oder das Verhalten von anderen nehmen wir zu persönlich. Wir fühlen uns als Person gemeint, auch wenn wir es gar nicht sind. Das mürrische Gesicht der Kollegin, der Nachbar, der schon wieder nicht grüßt, die Kopfschmerzen des Partners, das streikende Kopiergerät, die Fünf in der Mathearbeit der Tochter – alle diese Dinge und noch viel mehr nehmen wir allzu persönlich. Indem wir uns durch sie persönlich angegriffen, beleidigt oder missachtet fühlen oder uns die Schuld daran geben. So werden wir im Laufe eines Tages immer wieder Gelegenheiten finden, um uns aufzuregen und unter Stress zu setzen.

FÜNF PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER UND WAS DAHINTERSTECKT

Stress verstärkende Einstellungen beruhen auf allgemein menschlichen Wünschen und Motiven, die allerdings stark übersteigert werden. Charakteristisch für Stress verschärfendes Denken ist ein „Muss"-Denken. Wünsche werden zu absoluten Forderungen erhoben, deren Erfüllung als unbedingt notwendig für das eigene Wohlbefinden und Selbstwertgefühl angesehen wird. Bitte prüfen Sie bei den folgenden fünf häufigsten persönlichen Stressverstärkern, ob diese auch auf Sie zutreffen.

Sei perfekt!

Typische Gedanken sind:

- Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe.
- Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Auf mich muss hundertprozentiger Verlass sein.
- Ich muss immer alles richtig machen.

Hier geht es um das Leistungsmotiv, den Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wenn dieses Motiv übersteigert wird, dann macht dies stressanfällig für Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen zu vermeiden.

Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgaben, bei denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen und auf jede beliebige berufliche Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich zu Selbstüberforderung und schließlich zu Erschöpfung.

Sei beliebt!

Typische Gedanken sind:

- Ich will/darf andere nicht enttäuschen.
- Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.
- Ich will mit allen Leuten gut auskommen.
- Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.
- Es ist wichtig, dass mich alle mögen.

Im Hintergrund steht hier der Wunsch, dazuzugehören und geliebt zu werden. Wenn dieses Motiv übersteigert wird, dann macht dies stressanfällig vor allem in Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte und Meinungsverschiedenheiten mit anderen bestehen.

Daher stellt man lieber eigene Interessen zurück und bemüht sich, es allen recht zu machen. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es angemessen ist, Kompromisse zu schließen und nachzugeben. Das Problem liegt auch hier in der Übertreibung, in einem „Zu viel des Guten", das auf längere Sicht zu Selbstüberforderung führt.

Sei stark!

Typische Gedanken sind:

- Am liebsten mache ich alles selbst
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe
- Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen
- Ohne mich geht es nicht
- Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein

Hier geht es um das Autonomiemotiv, den Wunsch danach, sein Leben selbstbestimmt und unabhängig zu führen. Wenn dieses Motiv übersteigert wird, macht dies stressanfällig für Situationen, in denen man auf andere angewiesen ist und sich auf andere verlassen muss. Man erledigt deshalb alle Aufgaben am liebsten selbst und macht Schwierigkeiten mit sich allein aus. Es fällt sehr schwer, andere um Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen.

Dass ein solches Verhalten auf Dauer leicht zu Selbstüberforderung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

Sei vorsichtig!

Typische Gedanken sind:

- Es ist schlimm, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es geplant habe.
- Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
- Bei Entscheidungen muss ich mir hundertprozentig sicher sein.
- Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.
- Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich. zukommt

Hier geht es um das Kontrollmotiv, den Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übersteigert wird, macht es stressanfällig für Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Man versucht daher, möglichst alles selbst zu kontrollieren. Es fällt schwer, zu delegieren und anderen zu vertrauen. Und es kostet viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen.

So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind.

Ich kann nicht! (auch: Ich kann das nicht aushalten!)

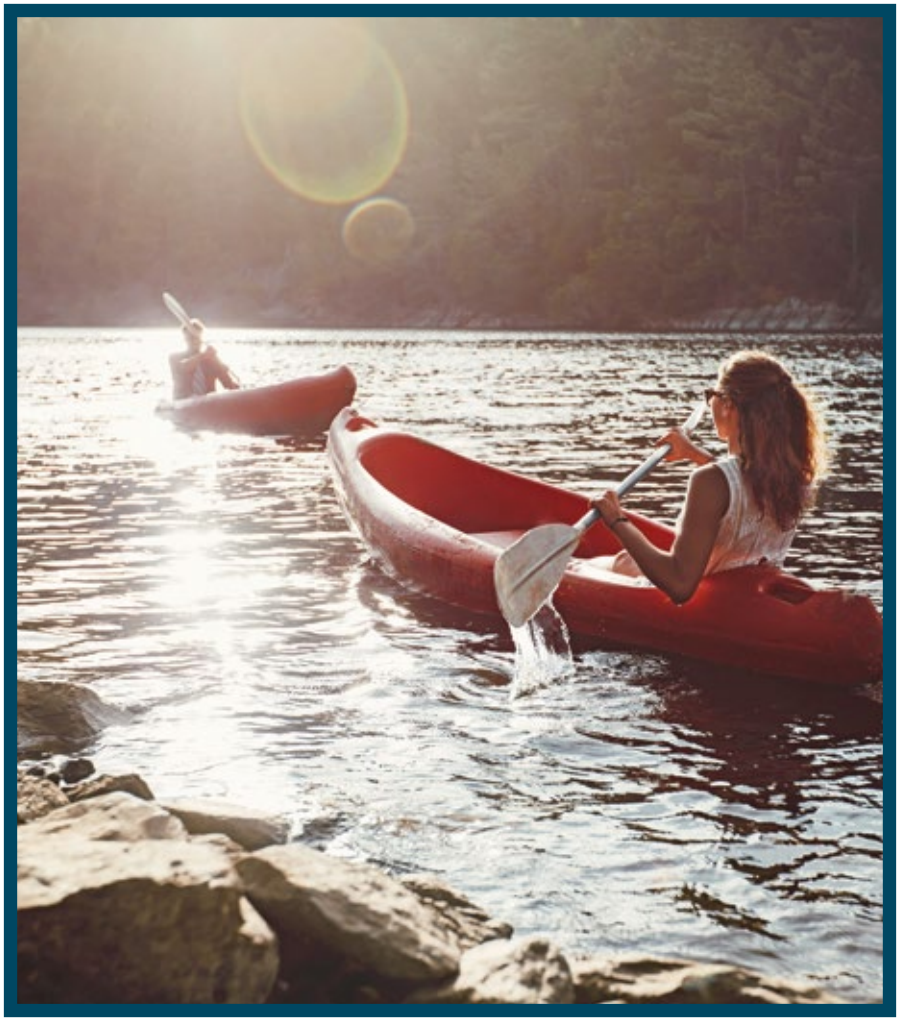
Typische Gedanken sind:

- Ich halte das nicht durch.
- Ich werde versagen.
- Das schaffe ich nie.
- Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten.
- Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.

Hier geht es um den allgemeinmenschlichen Wunsch nach Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Wenn dieses Motiv übersteigert wird, dann macht dies stressanfällig für Situationen, in denen unangenehme Aufgaben, Anstrengung oder Frustrationen möglich sind oder drohen. Derartigen Situationen wird versucht, aus dem Weg zu gehen, indem man sie auf die lange Bank schiebt („Aufschieberitis") und sich in Hilflosigkeit flüchtet.

Diese Menschen haben früh gelernt, dass sie ihren eigenen Kompetenzen nicht vertrauen können und dass es besser ist, wenn sie sich vor Anstrengung und Schwierigkeiten hüten. Sie entwickeln eine übertriebene Schonhaltung. Da sich aber niemand allen Anforderungen entziehen kann, sind chronische Stressreaktionen mit den bekannten Folgen unausweichlich.

WEG 1:
AUSGLEICH SCHAFFEN –
ERHOLUNG AKTIV GESTALTEN



Regelmäßige Erholung ist notwendig, um die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten. Sportler wissen: Zu einem erfolgreichen Training gehören gut geplante Erholungsphasen. Dies gilt auch für den beruflichen und privaten Alltag. Wir brauchen Pausen, um Geist und Körper zu entspannen, um Erlebtes zu verarbeiten und Distanz zu gewinnen, um wieder zu uns selbst zu finden und neue Kräfte zu sammeln.

DIE KUNST DER PAUSE

Viele Menschen leben heutzutage in einem Nonstop-Modus der Daueraktivität. Sie sind gewissermaßen ständig online. Da niemand da ist, der die Glocke läutet, müssen wir sie selber setzen: die Pause.

Praxistipps:

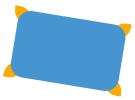
- Achten Sie auf erste Anzeichen einer nachlassenden Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und widerstehen Sie dem Drang, ohne Pause „durcharbeiten" zu wollen.
- Gönnen Sie sich neben Ihrer Mittagspause regelmäßig kürzere Pauseneinheiten, bevor Ihre Leistung merklich nachlässt, dann sind sie am wirkungsvollsten.
- Bewegen Sie sich, strecken und dehnen Sie Ihre Muskeln.
- Trinken Sie und essen Sie vielleicht einen kleinen Snack.
- Verschaffen Sie sich frische Luft.
- Vermeiden Sie es, Ihre Pause zu „missbrauchen", indem Sie schnell noch etwas „zwischendrin" erledigen.

Machen Sie sich klar: Regelmäßige Pausen sind nicht unnütze Zeitvergeudung, sondern gerade auch in Zeiten hoher Anforderungen wichtig für den Erhalt der eigenen Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie nach dieser Einsicht handeln, werden Sie schnell feststellen, dass Sie durch Pausen nichts verlieren, sondern durch höhere Effizienz Zeit gewinnen.

ERHOLSAM SCHLAFEN

Schlaf ist das wirksamste Erholungsprogramm, das wir haben. Allerdings kann Stress den Schlaf auch leicht beeinträchtigen. Einschlaf- oder Durchschlafstörungen sind ein häufiges und ernstes Warnsignal für Dauerstress.



Praxistipps für einen erholsamen Schlaf:

- **Halten Sie sich an regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten**
  Gehen Sie, wenn möglich, jeden Tag (auch am Wochenende) um die gleiche Zeit zu Bett und stehen Sie auch – das ist noch wichtiger – immer zur gleichen Zeit auf, damit Ihre „innere Uhr" nicht aus dem Rhythmus kommt.

- **Seien Sie körperlich aktiv**
  Bringen Sie regelmäßig am Morgen oder am frühen Nachmittag Ihren Kreislauf in Schwung, aber vermeiden Sie anstrengende körperliche Aktivitäten kurz vor dem Zubettgehen.

- **Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke am Nachmittag**
  Koffein regt die Hirntätigkeit an und wirkt sich somit negativ auf den Schlaf aus. Das gilt für Kaffee, schwarzen oder grünen Tee ebenso wie für Cola und aufputschende Erfrischungsgetränke. Die „Wachmacher" wirken noch bis zu 14 Stunden nach dem Konsum.

- **Vermeiden Sie Alkohol vor dem Zubettgehen**
  Ein Schlummertrunk stört den Ablauf des Schlafes mehr, als dass er ihn fördert. Der Genuss von Alkohol vor dem Schlafengehen hilft zunächst beim Einschlafen, führt aber im weiteren Verlauf zu Schlafunterbrechungen und verschlechtert die Schlafqualität in der zweiten Nachthälfte.

- **Gehen Sie nicht hungrig, aber auch nicht mit Völlegefühl zu Bett**
  Die letzte „große Mahlzeit" sollte zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen liegen. Wenn Sie noch Hunger haben, nehmen Sie vor dem Schlafengehen noch einen kleinen Imbiss zu sich, damit Sie nicht durch den Hunger erwachen.

- **Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung**
  Ein bequemes Bett und ein dunkler Raum sind wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Ein kühles, aber nicht kaltes Zimmer und frische Luft sind hilfreich. Das Schlafzimmer sollte nach Möglichkeit ausschließlich dem Ruhen und Schlafen gewidmet sein.

- **Entspannen Sie sich, ehe Sie zu Bett gehen**
  Hier können kleine persönliche Einschlaf-Rituale helfen: ein warmes Bad, eine Tasse Beruhigungstee, leichte Lektüre, entspannende Musik und Entspannungsübungen.

- **Was tun bei Wachliegen im Bett?**
  Stehen Sie auf, wenn Sie nicht einschlafen können, und lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Schreiben Sie ggf. die Gedanken und Sorgen auf, die Ihnen durch den Kopf gehen. Gehen Sie erst dann wieder ins Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen. Machen Sie sich nicht verrückt, weil Sie nicht einschlafen können. Versuchen Sie stattdessen, die Situation zu akzeptieren und die wache Zeit auf eine angenehme Art zu genießen und sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Der Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Er stellt sich in der Regel dann von selbst ein, wenn wir es nicht „aktiv wollen". Menschen, die an Schlaflosigkeit leiden, sollten daher vermeiden, auf die Uhr zu sehen. Verstecken Sie den Wecker z. B. im Kleiderschrank, um den Drang zur Kontrolle der Uhrzeit zu unterbinden. Und zu guter Letzt: Stehen Sie am Morgen zu Ihrer gewohnten Zeit auf, auch wenn Sie das Gefühl haben, in der vergangenen Nacht kaum geschlafen zu haben.

ERHOLUNGSBEDÜRFNISSE ERKENNEN

- In welchem Bereich ist Erholung für mich in diesem Jahr besonders wichtig? Fühle ich mich körperlich erschöpft oder mental ausgelaugt?
- Welche Art von Urlaub hätte für mich in einer derzeitigen Befindlichkeit nur geringen Erholungswert? Was könnte ich gar nicht gebrauchen?
- Welche Art von Urlaub wäre für mich in diesem Jahr die erholsamste, wenn ich auf nichts und niemanden Rücksicht nehmen müsste?

ERHOLUNG IM URLAUB

Um sich im Urlaub optimal erholen zu können, müssen wir wissen, wovon wir uns eigentlich erholen wollen. Beschäftigen Sie sich daher im Vorfeld der Urlaubsplanung ausführlich mit den Wünschen, die Sie an Ihren Urlaub haben. Nehmen Sie Ihre Erholungsbedürfnisse ernst und vermeiden Sie jeden Prestige- oder Leistungsgedanken, wenn es um Ihren Urlaub geht.

Erwartungen klären

Klären Sie mit den Mitreisenden rechtzeitig vorher, was jeder machen möchte. Wenn die Wünsche zu unterschiedlich sind, sollten Sie statt fauler Kompromisse lieber ein paar Tage getrennte Wege gehen oder „Patchworkurlaub" machen: Zunächst tut jeder etwas für sich, um dann anschließend gemeinsam etwas zu unternehmen. Und bleiben Sie realistisch! Projizieren Sie nicht alle im Laufe eines Jahres aufgestauten Erwartungen z. B. an die Partnerschaft und das Familienleben auf den Urlaub.

Langsam auf Erholung umschalten

Schließen Sie ganz bewusst Ihre Arbeit ab, räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf und bereiten Sie ihn für die Wiederaufnahme der Arbeit nach dem Urlaub vor. Vermeiden Sie es, in den letzten Arbeitstagen vor Urlaubsbeginn noch alles und jedes erledigen zu wollen. Legen Sie sich stattdessen eine Liste mit unerledigten Aufträgen und ungelösten Problemen an, die Sie nach dem Urlaub mit neuem Elan angehen werden. Starten Sie dann möglichst ohne Hektik in den Urlaub. Fahren Sie nicht am Ende eines Arbeitstages los, sondern schieben Sie mindestens einen Tag des Abschaltens ein.

Arbeit vergessen

Auch wenn es zu Beginn vielleicht schwerfällt: Halten Sie sich fern von allem, was an Ihre tägliche Arbeit erinnert. Das betrifft Fachliteratur ebenso wie Handy und Laptop. Schalten Sie Ihr Handy aus! Wenn es nicht anders geht: Vereinbaren Sie bestimmte Uhrzeiten, zu denen Sie erreichbar sind.

Zurückkommen und akklimatisieren

Beschließen Sie Ihre Urlaubszeit mit einem freien Tag zu Hause, damit Ihr Organismus Zeit bekommt, sich erneut umzustellen. Nehmen Sie sich Zeit, um wieder anzukommen.

Lassen Sie den Urlaub nachwirken

Der Alltag hat Sie wieder? Schauen Sie spätestens ein oder zwei Wochen nach Ihrer Rückkehr Ihre Urlaubsfotos an. In welchen Situationen waren Sie besonders glücklich, auf welchen Fotos lachen Sie? Sichern Sie sich die im Urlaub gewonnene Erholung für den Alltag. Starten Sie beispielsweise nach einem Urlaub mit leichteren Arbeitsaufgaben und setzen Sie zu Hause Ihre Urlaubsgewohnheiten (lesen, Sport treiben, in Ruhe essen) fort.

FREIZEIT ALS „REGENERATIVE GEGENWELT“: GENUSS UND MUSSE

Nicht wenige Menschen füllen ihre arbeitsfreie Zeit zwar mit vielfältigen Aktivitäten, erleben jedoch keine wirkliche Erholung. Leistungsdenken, Perfektionismus, Ehrgeiz, Prestige und Konsumzwang bestimmen auch das Freizeitverhalten. Hektische Betriebsamkeit, Ungeduld und die Angst, etwas zu verpassen, lassen keinen Raum für innere Ruhe und Muße.

Wie auch immer Sie Ihre Freizeit gestalten: Für den Erholungswert kommt es entscheidend darauf an, dass sie tatsächlich ein Gegengewicht zu den Belastungen in Alltag und Beruf schafft. Erholsame Freizeitaktivitäten sind bestimmt durch die Freude weniger am Ergebnis als am Tun selbst. Nicht der Zweck der Tätigkeit steht im Vordergrund, sondern Spaß, Lust und Genuss. Ganz wichtig ist auch, dass die Aktivitäten in der Freizeit auf Freiwilligkeit und nicht auf einem Gefühl der Verpflichtung beruhen. Sich von Normen, Ansprüchen und Erwartungen Dritter frei zu machen, ist die Voraussetzung dafür, um die Freizeit als eigene „freie Zeit“, als „Ich-Zeit“, genießen zu können.

Wie Sie konkret Ihre Freizeit gestalten, hängt natürlich von Ihren persönlichen Vorlieben ab und davon, welche Art der Beanspruchung Sie am Tage erlebt haben. Ob Natur oder Kultur, ob Sport oder Musik, ob Tanz oder Töpfern – entscheidend ist, dass Sie dabei Freude, Genuss und Muße erleben und vor allem, dass Sie sich Ihre freie Zeit ohne schlechtes Gewissen gönnen.

GENIESSEN IM ALLTAG – POSITIVER TAGESRÜCKBLICK

Suchen Sie am Ende jeden Tages in einem Tagesrückblick fünf positive Erlebnisse: worüber Sie sich gefreut haben, was Sie genossen, was Sie gut gemacht haben. Beschaffen Sie sich ein schönes Buch und notieren Sie dort hinein jeden Abend diese fünf schönen Erfahrungen.

ENTSPANNUNGS-TRAINING

Gut gerüstet im Stress ist, wer sich körperlich entspannen und gedanklich gut abschalten kann. Diese Fähigkeit ist trainierbar. Ähnlich wie beim Erlernen anderer Fertigkeiten, wie z. B. Schwimmen, Auto fahren oder Klavier spielen, brauchen Sie dazu Übung, Konzentration und Engagement. Regelmäßiges Üben über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten ist der Schlüssel zum Erfolg. Dann haben die meisten Menschen ihre Entspannungsfähigkeit so weit trainiert, dass sie diese auch in oder vor schwierigen Situationen gewinnbringend einsetzen können.

Regelmäßige Entspannungsübungen führen zu einer Linderung vieler stressbedingter körperlicher Beschwerden, wie z. B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen und Herzbeschwerden. Personen, die eine Entspannungstechnik erlernen, berichten bereits nach den ersten Übungen davon, dass sie ihren eigenen Körper und damit sich selbst wieder besser spüren. Sie fühlen sich wieder mehr zentriert, mit ihrer eigenen Mitte verbunden. Sie erleben Ruhe und Gelassenheit sowie ein Gefühl der Erholung und geistigen Frische unmittelbar nach den Übungen.

Progressive Relaxation (PR) bzw. progressive Muskelentspannung (PME)
Diese Methode beruht auf einem Wechsel zwischen Anspannung und anschließender Entspannung einzelner Muskelgruppen. Bestimmte Muskelpartien (z. B. der Arme, Schultern, Rücken, Beine) werden zunächst bewusst angespannt. Die Spannung wird kurz gehalten und dann mit dem Ausatmen wieder gelöst. Dabei konzentriert man sich auf Empfindungen der Entspannung in den betreffenden Muskeln und versucht, die Muskeln mit jedem Ausatmen noch mehr zu lockern. Die PR ist einfach zu erlernen und ist besonders auch für weniger Erfahrene zu empfehlen.

Autogenes Training (AT)
ist eine Technik der konzentrativen Selbstentspannung. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass man durch Konzentration und innere Vorstellungskraft körperliche Prozesse beeinflussen kann. Beim Üben konzentriert man sich auf bestimmte Körperbereiche oder -funktionen (z. B. Hände und Arme, Atmung oder Herzschlag) und spricht innerlich die immer gleichen formelhaften Sätze wie z. B. „Meine Arme sind schwer“ oder „Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“. Auf diese Weise lernt man nach und nach, sich selbst in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung zu versetzen.

Beide Methoden erlernt man am besten in einem Kurs unter professioneller Leitung.

STRESSKILLER BEWEGUNG

Körperliche Aktivität ist eine gute Möglichkeit, den Organismus vor den schädigenden Auswirkungen von Dauerstress zu schützen. Durch körperliche Aktivität wird wie bei Kampf- und Fluchtverhalten die unter Stress zur Verfügung gestellte Energie verbraucht und die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen erhöht. Bewegung und Sport helfen beim Abbau der Stresshormone.

Mehr Bewegung in den Alltag bringen

Bereits alltägliche körperliche Aktivitäten (wie z. B. Gartenarbeit, zügiges Gehen, Fahrrad fahren, Treppen steigen, Schnee schieben oder Blätter kehren) können Ihre Fitness verbessern und zu einem Stressausgleich beitragen. Jede regelmäßige körperliche Aktivität, die zumindest zu einer Beschleunigung der Atmung führt und wenigstens für zehn Minuten durchgeführt wird, fördert bereits die Gesundheit.

Praxistipps für mehr Bewegung im Alltag

- Statt mit dem Bus mit dem Rad zur Arbeit fahren
- Statt des Fahrstuhls die Treppen benutzen
- Kleinere Einkäufe und Besorgungen zu Fuß oder mit dem Rad erledigen
- Ausflüge mit Bewegung verbinden (wandern, schwimmen …)
- Auf Spaziergängen bewusst einen Schritt schneller gehen
- Morgens vor dem Frühstück zehn Minuten Gymnastik machen
- In der Mittagspause das Büro für einen zügigen Spaziergang verlassen
- Abends vor dem Schlafen einen Gang an der frischen Luft machen

Regelmäßig Sport treiben

Den höchsten Nutzen für die Fitness und den Stressausgleich bringt die regelmäßige sportliche Aktivität. Besonders günstig sind Ausdauersportarten wie Joggen, (Nordic-)Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf. Die rhythmische Bewegung beim Ausdauersport kann das Wohlbefinden fördern. Oft hat man das Gefühl, dass die Bewegung wie von selbst geschieht. Die Gedanken bekommen freien Lauf und nach und nach wird der Kopf frei.

Regelmäßig Sport zu treiben, kann Ihr Leben positiv verändern. Sie sollten dabei jedoch kein unnötiges Risiko eingehen. Wenn Sie älter als 35 Jahre sind, während der letzten fünf Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben haben oder an einer chronischen Erkrankung leiden, sollten Sie vorher medizinischen Rat einholen. Die DAK-Gesundheit übernimmt die Kosten für einen Gesundheits-Check-up beim Hausarzt alle drei Jahre.

Für den gesundheitlichen Nutzen Ihres Trainings ist entscheidend, den richtig dosierten Bewegungsreiz für Ihren Körper zu finden. Insbesondere eine zu hohe Belastung und Intensität kann sich negativ auf die Erholung auswirken. Als Faustregel für Ausdauersportarten gilt: Sie sollten sich während der sportlichen Aktivität nebenher noch unterhalten können. Wer die Trainingsintensität genauer bestimmen möchte, kann auf den Pulsschlag (Herzfrequenz) zurückgreifen. Er lässt sich leicht und zuverlässig mithilfe eines Herzfrequenzmessgerätes, das Sie im Sporthandel erwerben können, oder einer Smartwatch messen.

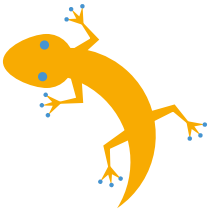
Bei Mannschaftssportarten oder Wettkampfspielen (z. B. Fußball, Tennis) sollten der Spaß und die Gesundheit im Mittelpunkt stehen, nicht nur der Sieg über die Gegnerin oder den Gegner. Zu viel Einsatz kann auch zu einer neuen Stressbelastung führen.

Sollten Sie regelmäßig ins Fitnessstudio gehen und ein Krafttraining durchführen, ist es sinnvoll, bei den Übungen lieber etwas weniger Gewicht zu nutzen, aber dafür mindestens 15 Wiederholungen durchzuführen. Eine zu hohe Intensität der Belastung kann sich negativ auf den Stressabbau auswirken. Nur regelmäßige Bewegung hält fit! Damit Sport wirken kann, sollte er regelmäßig betrieben werden, möglichst dreimal in der Woche und dann jedes Mal am besten 30 Minuten oder länger.

MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN

Gehen Sie in Gedanken den üblichen Ablauf eines normalen Tages in Ihrem Alltag durch und suchen Sie dabei systematisch nach Gelegenheiten für mehr Bewegung.

WEG 2:
ANFORDERUNGEN
AKTIV ANGEHEN



LERNEN – EINE AUFGABE FÜR DAS GANZE LEBEN

In unserer Zeit des schnellen technologischen Wandels wird die Halbwertszeit des Wissens immer kürzer. Was man in Ausbildung oder Studium gelernt hat, reicht für ein ganzes Berufsleben nicht mehr aus. Lernen schützt vor schleichendem Kompetenzverlust und zunehmender Überforderung.

Geschichte vom Waldarbeiter

Dies ist die Geschichte vom Waldarbeiter, der voller Elan mit einer Säge Bäume fällt. Anfänglich kommt er schnell voran. Doch mit der Zeit nimmt seine Leistung ab, was den Mann veranlasst, noch härter zu arbeiten. Doch so sehr er sich auch anstrengt, sein Tempo nimmt noch mehr ab. Schwitzend und murrend arbeitet er vor sich hin, ohne seinem Ziel wesentlich näher zu kommen.

Da kommt ein Spaziergänger vorbei. Nachdem er dem Arbeiter einige Zeit zugesehen hat, fragt er ihn: „Guter Mann, wäre es nicht sinnvoller, wenn Sie zuerst die Säge schärfen?" Darauf antwortet der Arbeiter ärgerlich: „Nein, dafür habe ich nun wirklich keine Zeit. Ich muss sägen, sägen, sägen …".

Quelle: unbekannt

Klar ist: Wer regelmäßig seine Säge schärft, d. h., sein berufliches Wissen und seine beruflichen Fertigkeiten auf dem aktuellen Stand hält, wird längerfristig im Berufsleben mit Erfolg und ohne unnötigen Stress bestehen können. Und je früher man damit beginnt, desto geringer ist letztlich der dafür benötigte Aufwand.

Wichtig ist, dass man neugierig bleibt und sich nicht scheut, von anderen zu lernen. Letztlich geht es darum, sich selbst weniger als „Wissenden", sondern immer wieder als „Lernenden" zu verstehen.

ZUM WEITERDENKEN

Ist Ihre Säge noch scharf?

- Was sind die wesentlichen fachlichen Anforderungen, die Sie in Ihrer jetzigen beruflichen (bzw. auf einer von Ihnen angestrebten) Position erfüllen müssen?
- Wo sehen Sie Ihre gegenwärtigen fachlichen Stärken und Kompetenzen?
- Wo besteht Entwicklungsbedarf?
- Was möchten Sie lernen?

GRENZEN SETZEN

Wer niemals andere enttäuschen und es immer allen recht machen möchte, dem fällt es schwer, Forderungen oder Bitten anderer auch einmal abzulehnen. Das „Nein", das nötig wäre, um sich selbst vor Überforderung zu schützen, kommt nur schwer über die Lippen. Machen Sie sich klar: Sie sind nicht allein zuständig für die Erfüllung aller Wünsche und Anforderungen anderer. Sie haben ein Recht auf Ihr „Nein"!

Gegenüber anderen klare Grenzen zu setzen, setzt voraus, dass man seine eigenen Grenzen überhaupt spürt und dass man akzeptiert, dass die eigene Leistungsfähigkeit Grenzen hat, die es zu respektieren gilt. Das fällt gerade engagierten, leistungsorientierten und hilfsbereiten Menschen besonders schwer, ist aber von extremer Wichtigkeit, um einem schleichenden Leistungsabfall und Burn-out vorzubeugen.

Hier einige Beispiele, wie solche Grenzziehungen praktisch aussehen können:

- Telefon umleiten (Anrufweiterschaltung, Anrufbeantworter)
- Schild „Bitte nicht stören" aufhängen
- feste Sprechzeiten einrichten
- zeitliches Limit für Besprechungen setzen und einhalten
- Papierkorb („Delete"-Button) nutzen
- häufiger „Nein", „Jetzt nicht", „Ohne mich" sagen

„NEIN" DENKEN – „JA" SAGEN

Denken Sie auch manchmal „Nein" und sagen dann doch „Ja"?

Um sichtbar zu machen, wie oft Ihnen das im Alltag passiert, probieren Sie einmal folgende Methode:
Geben Sie morgens mehrere 1-Cent-Münzen in Ihre rechte Jackentasche. Wann immer Sie im Laufe des Tages am Arbeitsplatz oder zu Hause „Ja" sagen, obwohl Sie „Nein" meinen, geben Sie eine Münze von der rechten in die linke Tasche. Wenn Sie abends nachsehen, wie viele Münzen Sie in der linken Tasche haben, fragen Sie sich selbstkritisch, in welchen Situationen Sie ohne wirklich gravierende Nachteile auch „Nein" hätten sagen können.

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Gehören Sie auch zu den Menschen, die lieber anderen helfen, als dass sie sich selbst unterstützen lassen? Unterstützung anzunehmen fällt vielen so schwer, weil sie Angst vor Ablehnung haben und die Sorge, dass ihre Bitte von anderen als persönliche Schwäche wahrgenommen wird. Dabei ist eine der am besten gesicherten Erkenntnisse der modernen Gesundheitsforschung: Einzelkämpfende sind oft stressanfällig und Burn-out-gefährdet. Wer dagegen gut in ein soziales Netz eingebettet ist, für den ist die Gefahr, in Belastungssituationen zu erkranken, relativ gering.

Auch im Arbeitsleben spielen soziale Unterstützung und befriedigende soziale Kontakte zum Kollegium und zu Vorgesetzten eine entscheidende Rolle nicht nur für Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit, sondern auch als wirksamer Schutz vor dem Ausbrennen. Andere Menschen können ganz praktische Unterstützung geben, wenn einem z. B. die Arbeit über den Kopf wächst oder im Alltag Not am Mann ist. Aber nicht nur das. Auch die Aussprache mit anderen über die eigenen Belastungen kann Erleichterung verschaffen und neuen Mut machen. Wir können Trost und Ermutigung durch andere erfahren und erleben, dass jemand zu uns hält. Im Zusammensein mit anderen gelingt es uns häufig auch leichter, abzuschalten und neue Energien zu tanken.

Kurz gesagt: Das soziale Netz ist ein höchst wirksamer Stresspuffer, den es beizeiten und regelmäßig zu pflegen gilt.

Praxistipps zur Pflege des sozialen Netzes

- Jemandem Grüße ausrichten
- Sich nach jemandem erkundigen
- Um Rat fragen
- Sich für andere erreichbar halten
- Regelmäßigkeit aufbauen (z. B. jeden dritten Mittwoch im Monat …)
- An Geburtstage, Jubiläen und Ähnliches denken
- Anlässe für Kontaktaufnahmen suchen und merken
- Loben, Wertschätzung ausdrücken, Komplimente machen
- Einfach mal eine E-Mail, Postkarte oder SMS schicken (ohne Anlass)
- Interesse an anderen zeigen, nachfragen und zuhören
- Anderen eine kleine Freude machen

SICH UNTERSTÜTZEN LASSEN

Sie müssen nicht alles selbst machen.

Überlegen Sie einmal, für welche Aufgaben Sie die Unterstützung durch Personen in Ihrer Umgebung gewinnen können oder ob Sie Aufgaben an diese Personen delegieren können. Vielleicht gibt es Menschen in Ihrem Umfeld, die regelrecht darauf warten, von Ihnen eine Chance zu bekommen. Das bringt Entlastung für Sie persönlich. Und für diejenigen, die von Ihnen um Unterstützung gebeten werden, bedeutet dies oft auch einen Vertrauensbeweis und die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.

ZEIT SINNVOLL PLANEN

Ständiger Zeitdruck und Hetze bestimmen den Alltag vieler Menschen. Richtig betriebene Zeitplanung kann helfen, die begrenzte Zeit für das zu nutzen, was wirklich wichtig ist, und nötige Freiräume für Regeneration zu schaffen. Das Ziel besteht nicht in einem möglichst gefüllten, sondern einem möglichst erfüllten Leben. Folgende Praxistipps sind dabei hilfreich:

Klare Prioritäten setzen

Dies ist die wichtigste Regel, um Zeitsouveränität zu erlangen. „Alles? Geht nicht!" – zumindest nicht auf einmal. Diese einfache Erkenntnis fordert uns auf innezuhalten, um die eigenen Prioritäten zu klären. Was ist mir wirklich wichtig? Klären Sie diese Frage regelmäßig zu Beginn eines Tages, einer Woche oder eines Monats und verfahren Sie dann nach der nächsten Regel.

- **First things first!**
  Wenn Sie Ihren Tages- oder Wochenplan erstellen, dann planen Sie als Erstes die Zeiten für die Aufgaben mit hoher Priorität.

- **Trennen Sie klar die Zeiten für Arbeit und Privates**
  In Zeiten von Mobilfunk und E-Mails ist es gut, sich selbst klare Regeln zu geben, wann die Arbeit beendet ist.

- **Schriftlich und mit System planen**
  Je nach persönlicher Lebenssituation reicht die Palette hier von der einfachen To-do-Liste bis hin zum komplexen Zeitplanbuch.

Persönliche Leistungskurve beachten

Manche Menschen erleben ihre höchste Leistungsfähigkeit am Morgen, andere kommen erst am Nachmittag so richtig auf Touren und wieder andere haben zwei Hochs, eins am Morgen und ein zweites am späteren Nachmittag, mit einem ausgedehnten Tief über die Mittagszeit.

Wenn Sie Ihren persönlichen Tagesrhythmus kennen, können Sie dieses Wissen nutzen, um den Tagesablauf optimal zu gestalten. Wichtige und komplexe Aufgaben terminieren Sie für Zeiten, in denen Ihre Leistungsfähigkeit am höchsten ist. Routineaufgaben und Aufgaben von geringer Priorität legen Sie in Zeiten vor einem Hoch, in denen Ihr Energiepegel allmählich ansteigt. Die Zeiten nach einem Hoch, in denen die Energie sinkt, nutzen Sie für Erholung und Entspannung.

Regelmäßige Pausen einplanen

Regelmäßige Ruhephasen sind nicht unnütze Zeitvergeudung, sondern wichtig für eine sinnvolle und effektive Zeitgestaltung, gerade auch in Zeiten hoher Anforderungen.

Pufferzeiten einplanen

„Je genauer man plant, desto härter trifft einen der Zufall", so lautet eine Weisheit von Managerinnen und Managern. Deshalb lieber von vornherein etwas mehr Luft einplanen! Das spart Nerven und letztlich auch Zeit.

Zeitbedarf realistisch einschätzen

Dies bedeutet zum einen, dass Sie für einzelne Tätigkeiten einen ausreichend großen Zeitraum einplanen, zum anderen aber auch, dass Sie für diese Tätigkeiten eine zeitliche Obergrenze definieren. Das hilft, eigene Perfektionsansprüche im Zaum zu halten.

Nachkontrolle

Nehmen Sie sich am Ende des Tages (bzw. einer Woche) Zeit, um zu überprüfen, inwieweit Sie Ihren Plan eingehalten haben. Damit verschaffen Sie sich Erfolgserlebnisse, wenn Sie Erledigtes streichen können, und die Möglichkeit, Unerledigtes zu übertragen. Nach und nach lernen Sie so, Ihre Zeitplanung immer besser auf Ihren persönlichen Tagesrhythmus abzustimmen.

WEG 3:
FÖRDERLICHE EINSTELLUNGEN ENTWICKELN

„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben."
(Epiktet, griechischer Philosoph der Stoa, 50–138 n. Chr.)

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen wahrnehmen und bewerten, hat großen Einfluss darauf, ob es zu Stress kommt oder nicht. Zur persönlichen Stresskompetenz gehört es daher auch, eigene stressverschärfende Denkmuster und Einstellungen zu erkennen und förderliche Gedanken zu entwickeln.

DAS ANNEHMEN DER REALITÄT

Das bedeutet, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist – als Teil des Jobs, als Teil des Lebens. Ärger, Vorwürfe und Schuldgefühle helfen ebenso wenig weiter wie Weggucken und Nichtwahrhaben-Wollen. Sie haben bereits das stressverschärfende „Das gibt's doch nicht!"-Denken kennen gelernt (siehe Seite 17). Annehmen der Realität unterbricht dieses Denkmuster.

Gemeint ist eine Haltung des Nichtbewertens, die nicht mit einem Billigen oder gar Gutheißen der Realität gleichzusetzen ist. Annehmen ist auch nicht gleichbedeutend mit Hinnehmen oder passivem Erdulden der Situation. Im Gegenteil: Oft ist es so, dass wir erst durch das Annehmen die Freiheit zurückgewinnen, konstruktiv handeln zu können.

Erst wenn wir uns in einer annehmenden Grundhaltung der Realität stellen, gelingt es, eigene Handlungsmöglichkeiten (wieder) zu entdecken und zu ergreifen, weil wir unsere Energie nicht mehr im Hadern und Ärgern, im Dagegennnkämpfen und Verleugnen verbrauchen.

Zwei Personen im Stau

Dienstagmorgen, 7.45 Uhr. Franz Z. steht im Stau. Wahrscheinlich wird er zu spät zur Arbeit kommen. Er ärgert sich furchtbar und stellt sich lebhaft die vorwurfsvollen Blicke seiner Kolleginnen und Kollegen vor. Fahrig zündet er sich eine Zigarette an, dreht nervös am Knopf seines Autoradios und tritt unruhig auf das Gaspedal. Sein Herz beginnt schneller zu schlagen, er schwitzt, sein Atem gerät durcheinander. Innerlich schimpft er über die schlechten Verkehrsverhältnisse und die unfähige Politik, die nichts dagegen unternimmt.

Anne M. steht in der Spur nebenan. Auch sie wird wahrscheinlich unpünktlich zu ihrer Besprechung kommen. Aber sie weiß, dass ihr Ärger jetzt nicht hilft. Nachdem sie ein paar Mal tief durchgeatmet hat, überlegt sie in Ruhe, wie sie ihren Tagesplan wegen der Verzögerung umgestalten kann. Da der Stau nicht ihr Verschulden ist, erwartet sie von ihren Kollegen und Kolleginnen ein gewisses Verständnis für ihr Zuspätkommen. So bleibt sie gelassen und kann die Gelegenheit nutzen, sich bei angenehmer Radiomusik etwas zu entspannen.

Wie würden Sie in dieser Situation reagieren?
Nervös und ärgerlich wie Franz Z. oder gelassen und ruhig wie Anne M.?

ZUM WEITERDENKEN

Bitte denken Sie einmal an konkrete Stresssituationen aus Ihrem beruflichen oder privaten Alltag der letzten Zeit.

Dann prüfen Sie bitte die folgenden Fragen:

- Was bedeutet das „Annehmen der Realität" für diese konkrete Stresssituation?
- Inwieweit stellt das „Annehmen" in dieser Situation den ersten Schritt zu einer konstruktiven Bewältigung dar?

ORIENTIERUNG AUF CHANCEN UND SINN

Häufig neigen wir dazu, in Situationen zu einseitig die negativen, bedrohlichen oder schädigenden Aspekte zu sehen (siehe „Blick auf das Negative“, Seite 18). Dann kann es zur Stressverminderung beitragen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auch auf die positiven Aspekte der jeweiligen Situation lenken, auf den Sinn und die Chancen, die in ihnen stecken.

Anstatt sich gedanklich mit den negativen Folgen zu beschäftigen, die es haben wird, wenn wir an der Bewältigung einer Anforderung scheitern (vgl. „Negative Konsequenzen“-Denken, Seite 17), können wir unsere Aufmerksamkeit auch gezielt auf die möglichen positiven Konsequenzen einer erfolgreichen Bewältigung lenken.

Hilfreich hierbei sind Fragen, die wir uns selbst stellen, um ein Umdenken anzuregen.
Zum Beispiel:

- Wozu ist das gut?
- Wo liegen Chancen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?
- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?

RELATIVIEREN UND INNERE DISTANZ BEWAHREN

Manche Menschen setzen sich selbst unter Stress, indem sie alltäglichen Ärgernissen eine zu große Bedeutung verleihen und vieles zu persönlich nehmen (vgl. „Personalisieren“, Seite 18). Dann ist es hilfreich, die Dinge wieder ins rechte Verhältnis zu setzen, zu relativieren und mehr innere Distanz zu schaffen.

Die folgenden Fragen können dazu anregen:

- Wie werde ich später (morgen, in einem Monat, in einem Jahr) darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Wie sieht die Situation von einer höheren Warte aus?

Wenn Sie sich mit diesen Fragen beschäftigen, wird dies wahrscheinlich dazu führen, dass Sie das Wesentliche, das, was Ihnen wirklich wichtig ist, wieder klarer sehen können.

SELBSTWIRKSAMKEIT: VERTRAUEN IN DIE EIGENEN STÄRKEN

Stress entsteht auch dadurch, dass wir uns die erfolgreiche Bewältigung einer Anforderung nicht zutrauen. Wir haben zu einseitig unsere Schwächen und Defizite im Blick (vgl. „Defizit"-Denken, Seite 18). Als ein höchst wirksamer Stresspuffer wirkt dagegen ein starkes Vertrauen in die eigenen Kompetenzen. Gesundheitsforschende sprechen von der Selbstwirksamkeit und meinen damit das optimistische Vertrauen, dass man schwierige, auch neue, unvertraute Situationen erfolgreich wird bewältigen können. Es ist die „Ich kann …"-Überzeugung.

Wie können wir diese Überzeugung der Selbstwirksamkeit in uns stärken? Viele werden die Erfahrung teilen, dass es wenig nützt, wenn man sich die „Ich kann …"-Überzeugung gebetsmühlenartig einzureden versucht. Auch gutes Zureden von anderen („Du schaffst es schon …") zeigt zumeist nur eine kurzfristige Wirkung.

Eine nachhaltige Selbstwirksamkeit beruht auf Erfahrungen mit schwierigen Situationen in unserem Leben, die wir – auf welche Art und Weise auch immer – gemeistert haben. Hier kommt es darauf an, uns die Erinnerungen an die Situationen, in denen wir etwas geschafft haben, von dem wir zunächst nicht überzeugt waren, dass es uns gelingen könnte, bewusst ins Gedächtnis zu rufen. Diese Erfahrungen sind die Nahrung für die Selbstwirksamkeit. Wir müssen sie in uns wach und lebendig halten.

ZUM WEITERDENKEN

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert? Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit?
- Worauf kann ich mich verlassen?

DEN EIGENEN WEG FINDEN

Stress wird sich niemals ganz vermeiden lassen. Das wäre auch gar nicht wünschenswert. Stress gehört zum Leben – als Ansporn für die eigene Weiterentwicklung. Vielleicht aber haben Sie erkannt, dass es in Ihrem Leben zu viel Stress gibt. Vielleicht spüren Sie auch, dass Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht bereits darunter leidet. Und Sie haben den Wunsch, etwas dagegen zu unternehmen. Wie Ihnen diese Broschüre aufzeigt, stehen dafür viele Wege offen. Patentrezepte, die für alle gültig sind, gibt es jedoch nicht.

Bitte prüfen Sie anhand der folgenden Liste, welche Möglichkeiten zur Stressbewältigung Sie heute bereits nutzen und welche Sie zukünftig noch stärker nutzen möchten.

Einstellungen und Verhaltensweisen, die oft über viele Jahre gewachsen sind und den heutigen Umgang mit Belastungen prägen, verändern sich nicht von heute auf morgen, schon gar nicht von selbst. Der Wille, an sich selbst zu arbeiten, Zeit und Geduld sind notwendig auf Ihrem persönlichen Weg zu einem gesünderen Umgang mit den Belastungen des Alltags.

Bitte beherzigen Sie dabei die folgenden Ratschläge:

- **Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.**
  Setzen Sie sich überschaubare realistische Ziele und planen Sie einzelne konkrete Schritte.

- **Machen Sie sich immer wieder die Vorteile klar, die Sie erreichen wollen und werden.**
  Dies wird Ihnen helfen, auftretende Hindernisse zu überwinden.

- **Rückschläge können bei jedem Versuch der Verhaltensänderung auftreten.**
  Rückschläge sind normal. Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld mit sich selbst.

VIEL ERFOLG AUF IHREM WEG ZU MEHR GELASSENHEIT, WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT.

TRIFFT AUF MICH ZU

	EHER JA	EHER NEIN	TEILS, TEILS
AUSGLEICH SCHAFFEN – ERHOLUNG AKTIV GESTALTEN			
Ich sorge für regelmäßige Pausen. Ich gestalte meinen Urlaub entsprechend meinen Erholungsbedürfnissen. Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf.			
In meiner Freizeit sorge ich aktiv für ein Gegengewicht zur Arbeit. Ich übe Aktivitäten aus, die mir Spaß machen, und genieße angenehme Dinge.			
Ich beherrsche eine Entspannungstechnik, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.			
Ich treibe regelmäßig Sport und sorge für viel Bewegung in meinem Alltag.			
ANFORDERUNGEN AKTIV ANGEHEN			
Ich halte mich fachlich auf dem Laufenden. Ich bilde mich regelmäßig weiter. Ich lerne gern von anderen und sehe mich selbst als „Lernenden" bzw. als „Lernende".			
Ich pflege mein soziales Netz. Ich erfahre ausreichend Unterstützung durch andere. Ich habe mindestens eine vertraute Person, bei der ich mich fallen lassen kann.			
Ich achte auf meine Grenzen. Ich vertrete meine Interessen gegenüber anderen. Wenn nötig, sage ich „Nein", delegiere Aufgaben oder bitte andere um Unterstützung.			
Ich setze klare Prioritäten. Ich plane meine Zeit mit ausreichend Puffern und achte auf meine persönliche Leistungskurve.			
FÖRDERLICHE EINSTELLUNGEN ENTWICKELN			
Anforderungen und Schwierigkeiten gehören für mich zum Leben dazu. Ich begegne ihnen mit einer annehmenden Grundhaltung.			
Anforderungen oder Schwierigkeiten sehe ich als Herausforderung. Ich richte meinen Blick auf die Chancen und mögliche positive Folgen.			
Ich bewahre mir eine innere Distanz und behalte den Blick für das Wesentliche, das, was wirklich wichtig ist.			
Ich habe ein starkes Vertrauen in meine eigenen Kompetenzen. Ich bin mir meiner Stärken bewusst und vertraue darauf, dass ich auch neue Anforderungen und Schwierigkeiten meistern kann.			

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555
Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800
Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

Meine DAK
Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall, im Web oder per DAK App: „Meine DAK" für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login.
Mehr erfahren: dak.de/online

Online-Beratung: dak.de/chat

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

D960-1001 / Stand 05/25.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK Gesundheit
Ein Leben lang.