

# Keep cool

Dem Stress ein Schnippchen schlagen

Dagmar Rohnstock

**Stress ist schon ein merkwürdiger Lebensbegleiter: Zum einen wünschen wir ihn uns in Form von anspruchsvollen Aufgaben mit dem nötigen Kick. Zum anderen verfluchen wir ihn in Form von ständigem Druck und unvereinbaren Ansprüchen von allen Seiten. Was ist er nun, Würze und Entwicklungsmotor des Lebens oder Verursacher von Erschöpfung und Burn-out?**

Die Antwort ist: beides! Dabei hängt es viel von Ihnen ab, wie Sie die zweifelsohne immer komplexeren Anforderungen des Lebens interpretieren und beantworten. Entscheidend ist dabei eine Balance mit persönlichen Sicherheiten, die Ihnen genügend Kontrolle und Anreiz verschafft, aber Sie dennoch auf Dauer nicht auslaugt. Mit anderen Worten:

*Sie möchten bestimmt nicht immer in Ihrem Leben durch eine 30iger Geschwindigkeitszone mit Ihrem Auto schleichen, sondern ab und zu einmal auf der Autobahn durchstarten, überholen und wirklich vorankommen. Aber auch das ständige Konzentrieren im Höchstgeschwindigkeitsbereich auf der Überholspur mit Lichthupe ist riskant und auf Dauer zu belastend. Ein angemessener Wechsel - in Abhängigkeit von den äußeren Bedingungen - mit ausreichenden Pausen bringt Sie am sichersten ans Ziel.*

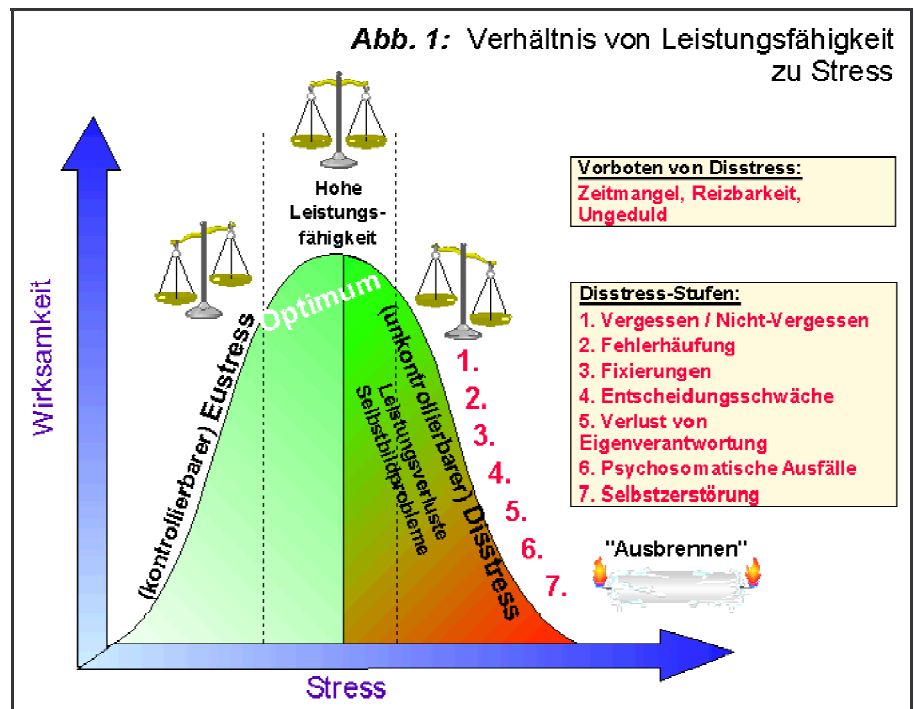
## Suchen Sie Balance zwischen reizvollen Aufgaben und persönlichen Bedürfnissen!

Zufriedenstellender Umgang mit den Anforderungen von außen einerseits und unseren eigenen Vorstellungen und Leistungsmöglichkeiten andererseits ist letztlich ein dauernder, individueller Balanceakt. Denn nur diese Balance ermöglicht Ihnen ein anhaltendes Leistungsoptimum mit der dosierten Mischung aus nötiger Anspannung, Motivation und Zuversicht. Das Problematische ist, dass sich Überforderungen - sprich unkontrollierbarer, negativer Stress und damit Gleichgewichtsverluste - oft über Jahre hinweg in Ihr Leben fast unbemerkt einschleichen und zunächst kompensiert werden können. Fehlen jedoch die notwendigen Phasen des Auftankens, dann sind vielleicht aus den sporadischen Kopfschmerzen inzwischen handfeste Migräneanfälle geworden und aus dem beiläufigen Vergessen werden dann entscheidende, oft schwer korrigierbare Fehler. (siehe Abb. 1)

## Stressehrlichkeit aus notwendiger Distanz ist gefragt!

*Um wirklich registrieren zu können, ob Sie im richtigen Tempo und auf dem richtigen Weg unterwegs sind, ist es unbedingt nötig, dass Sie einmal den*

lange mit Entlastungsmaßnahmen oder beschreiten Sie Stresssackgassen, dann wird der Weg zurück in die Zone Ihrer optimalen Leistungsfähigkeit und -bereitschaft immer länger und beschwerlicher.



nächsten Parkplatz ansteuern und aus Ihrem Fahrzeug aussteigen. Reflektieren Sie aus der nötigen Distanz bei einem befreienden Spaziergang, ob es Ihnen auf Ihrem Weg wirklich gut geht, ob es tatsächlich Ihr Weg ist und ob sie ihn im richtigen Tempo befahren.

Die wichtigste Voraussetzung für das dauerhafte Ausbalancieren Ihrer persönlichen Stresswaage ist: **Stressehrlichkeit**. Registrieren Sie selbst kleinste, typische Stresssymptome, die Ihnen signalisieren, dass Sie die Zone Ihres Leistungsoptimums bereits verlassen haben: ein häufiges Gefühl von Zeitmangel, Reizbarkeit gegenüber selbst kleineren Ungereimtheiten, Unstrukturiertheit bzw. Unordnung und der ansteigende Genussmittelkonsum (Kaffee, Nikotin, Süßigkeiten, Frusteinkäufe usw.). Ein weiterer wichtiger Indikator für zunehmenden Negativ-Stress mit Kontrollverlusten ist das vermehrte Vergessen z.B. von Unterlagen, Telefonnummern und Terminen, aber auch das so genannte Nicht-Vergessen, d.h. das nicht mehr Loslassen-können von bestimmten Gedankenketten, die Unruhe und Schlafstörungen begünstigen. Indem Sie rechtzeitig und systematisch intervenieren, haben Sie die größten Chancen, schnell und ohne wirkliche Einbrüche in Ihr Optimum zurückzukehren. Warten Sie jedoch zu

## Hüten Sie sich vor den verführerischen Stresssackgassen!

### 1. Überreagieren

Das Aufstauen von Stressenergien gefolgt von einem unkontrollierten und überzogenen Entladen verstärkt die Stressreaktion, stellt auf Dauer eine Gesundheitsgefährdung dar (erhöhtes Infarktrisiko) und geht oft einher mit Beziehungsbelastungen.

### 2. Betäuben

Das vordergründige Betäuben der Stressreaktionen über Genussmittel wie Nikotin, Alkohol, Arbeitswut, übermäßiges Essen, Medienkonsum usw. kann nur vorübergehende Erleichterungen schaffen und birgt als Dauerstrategie erhebliche gesundheitliche Risiken.

### 3. Schlucken und Ablagern

Das häufige Verdrängen und Bagatellisieren von Stressproblemen beinhaltet die größten Gesundheitsrisiken, da sich die nicht abgebauten Energien in Organen ablagern und sich dort als typische Stresserkrankung (Tinnitus, Darmentzündung, Depression) festsetzen können.

## Nutzen Sie die systematische Ampelmethode zur aktuellen Stressbewältigung!

Sorgen Sie deshalb für unmittelbare, gezielte und effektive Wege der Stressbewältigung nach der Ampelmethode, die sich an der Signalfolge rot-gelb-grün orientiert. Das rote Licht steht für Sofortmaßnahmen bereits während des Stressereignisses, die Farbe gelb für Kurzentlastungen unmittelbar danach im zeitlichen Rahmen von etwa 5 Min. und schließlich die Farbe grün für längere Bewältigungsschritte zur vollständigen Regeneration und Bearbeitung. (siehe Abb. 2)

systematischen Abbau nach dem B-Schema:

### Ø **Bewegen**

Sorgen Sie für sofortige körperliche Anstrengung etwa in Form von Treppensteigen, Walken, Stretching, Atemgymnastik, Tai-Chi-Übungen usw.

### Ø **Bewusst machen**

Schreiben Sie das Problem kurz auf (Ablage in Problembox)! Relativieren Sie es (Bedeutung in 5 Jahren?! Deuten Sie es um (positive Aspekte?!)

### Ø **Beruhigen**

Ziehen Sie sich für 5 Min. zurück (ruhiger Raum, zur Not Waschraum),

angemessenen Ausgleich zwischen eigenen und Fremdansprüchen.

### Ø **Systematisch lösen**

Nehmen Sie sich das zur Zeit belastendste Stressproblem vor, suchen Sie schriftlich nach Lösungsalternativen und testen Sie diese.

## Legen Sie sich rechtzeitig Sicherheitssysteme gegen unkontrollierbaren Stress zu!

*Es ist sicher hilfreich, wenn Sie Stressbewältigungsmöglichkeiten im Stop-and-Go-Verkehr oder Stau kennen und anwenden. Aber sicher ist für Sie generell ein Auto von Vorteil, dass Ihnen dauerhafte Sicherheitssysteme gegen unkontrollierbare Stresssituationen anbietet wie Air-Bags bei einem Aufprall, Wegfahrsperrung für ungebetene Eindringlinge oder Seitenaufprallschutz für Querschläger.*

Da nämlich Zeit- und Arbeitsdruck, Konkurrenz und hohe Anforderungsstrukturen gepaart mit vielfältigen privaten Verpflichtungen heute zum Tagesgeschäft gehören, also Stress sozusagen schon fast zum Lebensbegleiter für uns alle geworden ist, reichen aktuelle Stressbewältigungsmaßnahmen wie die Ampelmethode nicht mehr aus. Sie brauchen dauerhaft stabilisierende Sicherheiten zur persönlichen Stressresistenz. (siehe Abb. 3)

## 1. Leben nach dem Etappenprinzip mit Pausen

Viele in unserer Leistungsgesellschaft haben heute für sich die innere Gewinnformel einprogrammiert: Unter Druck und pausenlos arbeiten ermöglicht Höchstleistungen!

Verabschieden Sie sich von diesem physiologischen Unsinn! Bringen Sie stattdessen Ordnung in Ihre Aufgaben, z.B. mit einer To-do-Liste entsprechend Ihren Prioritäten:

**Wertigkeitsstruktur schaffen, eins nach dem anderen abarbeiten, Belohnung am Ende!**

Arbeiten Sie diese konzentriert und in Etappen ab mit wirklich entlastenden Pausen dazwischen, denn nur diese garantieren langfristig Leistungen auf höchsten Niveaus. Registrieren Sie täglich Ihre Erfolge und belohnen Sie sich ausgiebig dafür, und zwar ohne schlechtes Gewissen.

## 2. Leben mit 80%!

Ihr Stressniveau richtet sich nach Ihrem Anspruchsniveau! Die größten Stressantreiber liegen also möglicherweise in Ihnen selbst, indem Sie alles besonders

**Abb. 2:** Ampelmethode zur aktuellen Stressbewältigung



### Rot: 1. Hilfe im Stress

Sobald Sie die ersten Anzeichen einer Stressreaktion bemerken, wie z.B. Schweißausbruch, Stottern, zugeschnürte Kehle, zitternde Knie u.ä., wenden Sie das folgende A-Schema an:

#### Ø **Atmen**

Atmen Sie bewusst tief aus!

#### Ø **Aufmuntern**

Sagen Sie eine Aufbauformel zu sich selbst, wie z.B. "Ich schaffe es!"

#### Ø **Aufstehen**

Gehen Sie umher oder ballen und lockern Sie Ihre Faust versteckt in der Tasche. (Jede Bewegung baut Stressenergien ab!)

#### Ø **Aktiv Zuhören**

Konzentrieren Sie sich darauf, die andere Seite zu verstehen. Äußern Sie erst danach aufrichtig in der Ich-Form, was Sie fühlen und denken!

### Gelb: 2. Hilfe kurz nach dem Stress

Die Mobilmachung in Ihrem Körper durch Stress (archaische Flucht- und Kampfreaktion) verlangt nach weiterem

fixieren Sie einen Punkt, visualisieren Sie eine Farbe bzw. Entspannungsort. Ruhig atmen!

#### Ø **Bereden**

Erzählen Sie das Ereignis einem verständnisvollen Zuhörer (Kollege, Freund).

### Grün: 3. Hilfe nach dem Stress

Besonders aufregende Stressereignisse verbunden mit hohem Energieaufwand verlangen nach weiteren regenerativen und bearbeitenden Wegen nach dem S-Schema:

#### Ø **Schonen - Regenerieren**

Sorgen Sie für Zeiten passiver, ungestörter Erholung (Sauna, Baden, Faulenzen, Schlafen, Musik!)

#### Ø **Stärken**

Aktive Erholung (Spazieren gehen, Fitness, Jogging) ist genauso wichtig wie das Leben privater Interessen (Familiäres, Hobbys, Ehrenamt, Religion, Kultur). Holen Sie sich Zuwendung bei anderen, belohnen Sie sich und bauen Sie sich auf!

#### Ø **(Innere) Stimme hören**

Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wahr und suchen Sie einen

perfekt, schnell und vielleicht sogar ohne die Hilfe anderer schaffen wollen:

**80% ist meist gut genug, funktionell und zufriedenstellend!**

Wenn Sie eine Arbeit zu 80% erledigt haben, ist sie in der Regel gut genug. Die restlichen 20% der Fertigstellung kosten Sie nämlich vier mal so viel Energie ohne die Effektivität wesentlich zu erhöhen. Leisten Sie sich also besonders bei Routinearbeiten den Mut zur Lücke. 90-100% bleiben Ihren absoluten Prioritäten vorbehalten, den Highlights Ihres Lebens.

*Fahren Sie mit Drehzahlmesser. Jagen Sie Ihren Motor nicht an jeder Ampel hoch, da sonst unnötiger Verschleiß und frühzeitige Reparaturen anstehen.*

### 3. Leben im Augenblick

Viele unnötige Stressenergien werden im Kopf vergeudet für Situationen, die noch längst nicht eingetreten sind, wahrscheinlich nie so eintreten werden oder die bereits Vergangenheit sind.

**Wahrnehmen statt Nachgrübeln spart Stressenergien!**

Lernen Sie und erziehen Sie sich selbst streng, mit Ihren Gedanken ganz in die aktuellen Geschehnisse einzutauchen. Nur so verhindern Sie, dass Sie an Dingen herumgrübeln und somit selbst erheblichen Stress in sich produzieren. Ihre Energien haben Sie dann für ein flexibleres Reagieren und vor allem für das Genießen schöner Augenblicke zur Verfügung.

*Sollten Sie gerade an einer herrlichen Gegend vorbei rasen, suchen Sie sich einen Parkplatz, halten Sie inne und genießen Sie das Schöne in vollen Zügen.*

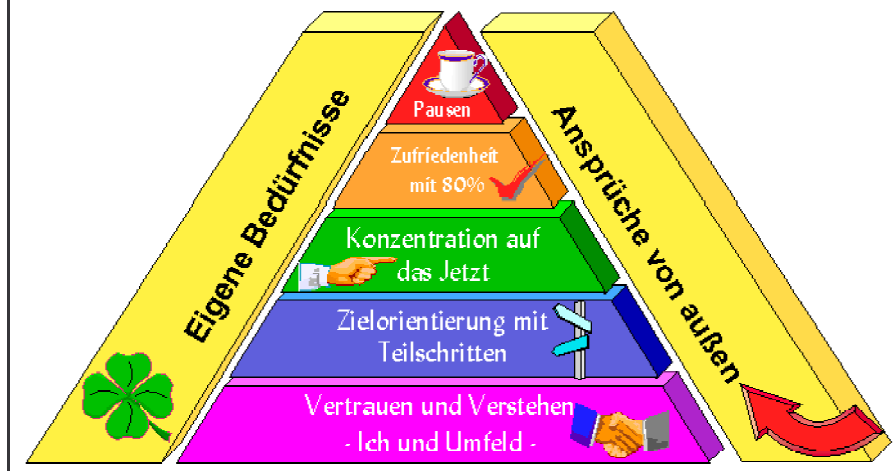
### 4. Leben mit Zielorientierung

Eigene Ziele bedeuten eine gute Stressprophylaxe, weil nur dann das Tagesgeschäft als Minifortschritt auf dem Weg zu einem größeren Ganzen erlebt werden kann. Es bekommt sozusagen einen höheren Sinn:

**Ziele beinhalten eine positive innere Kraft weg vom Alltagsstress!**

Dazu ist eine innere Vision mit entsprechenden Teilzielen Voraussetzung. Nehmen Sie Papier und Stift, ziehen sie sich für eine längere ungestörte Zeit von allem zurück (Kurzurlaub, langes Wochenende) und zeichnen Sie für Beruf und Privatleben genau auf, wie Sie sich in 5 Jahren sehen wollen. Erleben Sie auf dem Blatt Ihre konkreten Vorstellungen. Versuchen Sie nun Teilschritte für die nächsten Jahre und

**Abb. 3: Langfristige Sicherheitssysteme gegen Stress**



Monate zu entwickeln. Nur auf der Grundlage einer inneren Vision, die wie ein Leitmagnet wirkt, können Sie Misserfolge verkraften und trotzdem den Glauben an sich bewahren.

*Suchen Sie sich ruhig ein entferntes, aber besonders schönes Reiseziel auf der Landkarte aus, auch wenn Sie erst in fernerer Zukunft losfahren können. Planen Sie aber frühzeitig den genauen Fahrweg, bereiten Sie sich konsequent vor, dann werden Sie bestimmt ankommen.*

### 5. Leben im Vertrauen auf sich

Auf alle Hochgestressten bzw. Ausgebrannten trifft ein Hauptmerkmal zu: Sie haben den Glauben an sich selbst verloren. Das heißt:

**Man verliert zuerst im Kopf und dann im wirklichen Leben!**

Selbstvertrauen ist zwar sozialisationsbedingt, lässt sich aber durchaus wieder aufbauen und stabilisieren. Grundlegend für eine wirkungsvolle Selbstunterstützung ist die Achtsamkeit auf einen fairen inneren Dialog. Da wir 3000 - 5000 Selbstgespräche pro Tag führen, die zu 90% von Lieblingsthemen bestimmt werden, sind innere ständige Abwertungen einer der größten Stressfaktoren überhaupt, der unser blitzschnelles Unterbewusstsein in negative Stimmungen verwandeln kann. So ist das Trainieren eines förderlichen und fairen Selbstdialogs, der die eigenen Bedürfnisse ernst nimmt und würdigt, eine Grundvoraussetzung einer erfolgreichen Stressbewältigung.

*Nutzen Sie das Alleinsein in Ihrem Auto dazu, das zu sehen, was Sie bereits erreicht haben und was Sie Schönes umgibt. Baden Sie ab und zu in Dankbarkeit und Zufriedenheit und nehmen Sie dann ihr neues Ziel scharf ins Visier.*

### 6. Leben mit anderen

Ca. 30% unseres Stresspotentials bestehen heute aus so genanntem Beziehungsstress, d.h. Streit, Konflikte und Mobbing mit Partnern und Kollegen. Die Formel zur Begrenzung von Beziehungsproblemen heißt:

**Erst verstehen, dann verstanden werden.**

Bemühen Sie sich in Auseinandersetzungen zunächst um nichts anderes, als Ihrem Gegenüber aktiv zuzuhören, seine Ansicht in den Grundzügen kurz zusammenzufassen und ihn nach seinen Beweggründen in dieser Sache zu fragen. Sie werden erstaunt sein, was Sie alles so erfahren im Gegensatz zu der Methode, sofort etwas entgegenzuhalten.

Erst nach diesem intensiven Zuhören ist Ihr Gegenüber bereit, Ihre Seite wirklich zu verstehen. Richten Sie also den Blick weit weg von sich auf den anderen und nehmen sie zuerst nur ihn wahr.

*Fahren Sie grundsätzlich eher defensiv und rücksichtsvoll. Sie vermeiden Unfälle und sparen Stressenergien. Starten Sie aber ruhig einmal durch, wenn der Weg frei ist und Sie sich gut fühlen.*

### 7. Leben in Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung

*Parken Sie nun in Gedanken Ihr Auto und treten Sie in Ihre Wohnung ein. Gehen Sie in den Raum, der am meisten Ihren Interessen, Bedürfnissen und Zielen entspricht. Das ist im übertragenen Sinn Ihr "Selbstbestimmtes Ich". In den anderen Räumen und um ihr Haus herum stellen Sie sich das vor, was die Umwelt und andere von Ihnen verlangen (Beruf, Gesundheitspflege, Familienbetreuung, Sorge für den Haushalt), dem Sie nachkommen müssen. Das nennt man das "Fremdbestimmte Ich". Beides ist unabdingbar für ein befriedigendes Leben. Entscheidend ist die*

*Balance der Anforderungen von außen, die sie brauchen, um sich fortzuentwickeln und sich zu bestätigen, und der eigenen Bedürfnisse nach Beziehungen, Hobbys und Ruhe. Sorgen Sie für gut verschließbare Türen, die Sie dann zumachen sollten, wenn Sie unbedingt ungestört sein wollen, aber auch gleichzeitig für genügend von innen zu öffnende Türen und Fenster, die Gäste und Anforderungen hereinlassen, die Ihnen liegen. Wenn Sie allerdings spüren, dass Ihr Raum immer weniger Ihren Vorstellungen entspricht, immer mehr fremde, für Sie eher unsympathische Menschen darin herumlaufen und Ihre Türen eingedrückt werden, dann wird es Zeit, dass Sie Ihren Raum neu gestalten und alles Ungeliebte daraus entfernen. Das tut keiner für Sie!*

Suchen Sie also nach einer stets neuen und flexiblen Balance, in der Sie sich selbst wohl fühlen und wieder finden. Bringen Sie den Mut auf, das zu verteidigen, was Ihren Lebenssinn ausmacht und bringen Sie gleichzeitig genügend Rücksicht auf, die Interessen Ihres Umfeldes wahr und ernst zu nehmen. Erst dann leben Sie ein Leben mit Leidenschaft weit weg von unkontrollierbarem Stress. Also los: Balancieren Sie und bleiben Sie in Ihrem Optimum.



**Zur Autorin:**

Dr. phil. Dagmar Rohnstock, Mediatorin und Trainerin für Zeit-, Stress- und Konfliktmanagement, ist Firmenchefin von [weg-vom-stress.de](http://weg-vom-stress.de)

E-mail:  
[rohnstock@weg-vom-stress.de](mailto:rohnstock@weg-vom-stress.de)