



## STRESSMANAGEMENT

Gelassen und fit im Alltagsstress

## Vorwort

Liebe Teilnehmerin,  
lieber Teilnehmer,

ich freue mich, dass du an einer meiner Veranstaltungen teilnimmst, für mehr Gelassenheit und zum Erhalt deiner psychischen Gesundheit!

In diesem Handbuch findest du die wichtigsten Informationen und alle Übungen des Trainingstages „**STRESSMANAGEMENT - Gelassen und fit im Alltagsstress**“.

Manche Übungen machen wir zusammen im Seminar, andere kannst du ergänzend allein für dich zu Hause durchführen.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Stressmanagementtraining und natürlich künftig viel Gelassenheit im Alltag!

## Inhalt

<b>Was ist Stress?</b> .....	<b>4</b>
Definition.....	4
Die akute Stressreaktion .....	5
Warum anhaltender Stress krank macht .....	6
Aktuelle Stressbelastung / Stress-Check.....	7
Ein Frühwarnsystem entwickeln .....	9
<b>Wie entsteht Stress?</b> .....	<b>10</b>
Drei beteiligte Komponenten.....	10
Deine Stress-Komponenten .....	11
Drei Wege zur Stressbewältigung .....	12
<b>Aktiv handeln</b> .....	<b>15</b>
Stressauslöser aktiv angehen.....	15
Neue Impulse zur Bewältigung sammeln.....	16
<b>Förderlich Bewerten</b> .....	<b>17</b>
Die Macht der Gedanken .....	17
Stressverschärfende Denkmuster und Neuroplastizität .....	18
5 Stressverstärker .....	19
Checkliste stressverschärfende Gedanken .....	20
Hilfreiche Kopfstrategien .....	25
Alltagsmethoden für positive Gedanken .....	26
Stressverstärker entkräften .....	27
<b>Regenerieren</b> .....	<b>28</b>
Pause machen .....	28
In Bewegung bleiben.....	29
Erholung andersartig gestalten.....	30
Entspannungstechniken.....	32
<b>Transfer</b> .....	<b>34</b>
Dranbleiben.....	34
Mein Gelassenheits-Projekt .....	35
<b>Literatur</b> .....	<b>36</b>

# Was ist Stress?

## Definition

Ursprünglich kommt der Begriff Stress aus der Physik: Dabei bezieht sich Stress auf den Druck, der auf ein Material ausgeübt wird. **Psychologisch** definieren wir den Begriff wie folgt:

*„Menschen leiden unter Stress, wenn sie wahrnehmen, dass zwischen den Anforderungen, die an sie gestellt werden, und den Mitteln, die ihnen zur Bewältigung dieser Anforderungen zur Verfügung stehen, ein Ungleichgewicht besteht.“*

(Quelle: DNBGF)

- ⇒ Die Folge ist ein Erleben von **Kontrollverlust**.
- ⇒ Wahrgenommen wird ein daraus resultierender unangenehmer **Spannungszustand des Körpers**.

## Klassische Stressfaktoren:

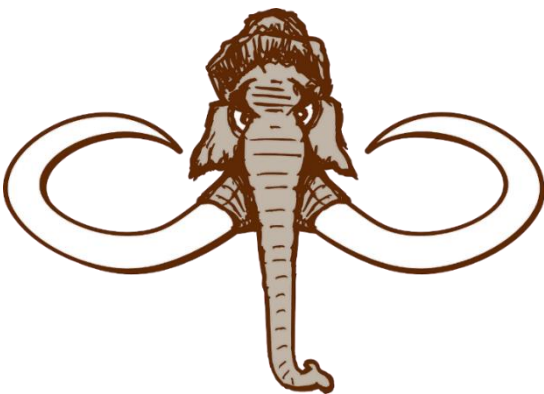
- hohes Arbeitsvolumen und Zeitdruck
- Informationsflut
- soziale Konflikte
- unklare Zielvorgaben
- unklare Zuständigkeit
- finanzielle Sorgen
- fehlende Wertschätzung
- Stau
- Lärm
- Mobbing
- private Veränderungen
- berufliche Veränderungen

# Was ist Stress?

## Die akute Stressreaktion

Stress ist ein biologisches Erbe. Evolutionär betrachtet findet eine **blitzschnelle Energieversorgung** des Körpers statt:

- die Atmung wird flacher, schneller
- Blutdruck und Puls steigen
- die Muskelspannung steigt
- Energielieferanten werden freigesetzt: Blutzucker, Blutfett
- Stresshormone werden freigesetzt: Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol
- Schwitzen
- Tunnelblick, anderes als die Bedrohung wird ausgeblendet
- kalte Extremitäten (Hände, Füße), verstärkt Blut in der Körpermitte
- Reduktion: Verdauung („auf Toilette müssen“ stört im Überlebenskampf!)
- Reduktion: alles rund um Sexualität (hat im Überlebenskampf ebenfalls nichts zu suchen)



Im Sinne unserer Definition ist Stress eine **Reaktion auf eine Bedrohung** (das Gefühl von Kontrollverlust), und zwar eigentlich für **Kampf oder Flucht!** Diese Stressreaktion ist ein Überlebensvorteil des Menschen in der Bedrohung durch wilde Tiere, und es ist gut, dass wir sie haben! Ansonsten wären wir wohl ausgestorben.

Was damals Überlebensvorteil war, ist heute jedoch eine **vielfach ungenutzte Energiebereitstellung**. Schließlich „bedrohen“ uns heute andere Dinge als Mammuts.

Im akuten Stress versorgt der Körper uns blitzschnell mit ganz viel Energie. So konnte der Mensch überleben!

# Was ist Stress?

## Warum anhaltender Stress krank macht

Ganz einfach: Unser Körper reagiert wie eh und je auf die Bedrohung, aber wir kämpfen oder flüchten natürlich nicht mehr (auch wenn man die Keule manchmal rausholen möchte...). **Wir bleiben auf der Energie sitzen.**

Dort im Körper, wo du persönlich auf akuten Stress reagierst, setzt die „Energie“ sich dann langfristig fest, zum Beispiel in Form von Bluthochdruck, einem geschwächten Immunsystem (Folge dauerhafte Cortisolausschüttung), Diabetes (Folge permanent erhöhter Blutzuckerspiegel), Rückenbeschwerden (Folge Muskelspannung), Infarkt (Folge kleinste in der Blutbahn zirkulierende Moleküle setzen sich an den Gefäßwänden fest) usw. Gleichermäßen verändern wir im Stress auch unser Verhalten in eher ungesunde Richtung:

- „Jetzt erstmal eine rauchen gehen!“
- „Heute lieber auf die Couch als noch zum Sport.“
- „Heute schnell eine Pizza holen, statt noch selbst zu kochen.“
- „Jetzt ein Bier! Das entspannt so schön...“

Wird die Energie nicht abgebaut, werden wir krank. Wir sprechen dann von chronischen Stresskrankheiten.

## Ausstieg aus der Stresssymptomatik

Halten wir bis hierhin fest, was du unbedingt brauchst, wenn du Stress hast, um langfristig gesund zu bleiben: Einerseits **Bewegung** zum Energieabbau (Kampf oder Flucht), und andererseits **Entspannungspausen** zur Regeneration (Nickerchen in der Höhle).



Bitte beachte: Nicht immer müssen körperliche Symptome jedoch von Stressbelastungen kommen, im Zweifel solltest du immer auch deinen Hausarzt konsultieren!

# Mein Stress-Check

## Aktuelle Stressbelastung

Die folgenden Punkte können Warnsignale für Stress und Überforderung sein. Mach jetzt den Check: Welche Symptome kannst du mit Blick auf die letzte Woche an dir feststellen? Kreuze an: stark, leicht oder kaum bis gar nicht.

	stark	leicht	kaum bis gar nicht	Punkte
<b>Körperliche Symptome</b>				
Herzklopfen, Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände oder Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
<b>Gefühlsmäßige Symptome</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärger	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
<b>Mentale Symptome</b>				
Ständig kreisende Gedanken, Grübeln	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (Blackout)	2	1	0	
Tagträume, Abschweifen	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust bzw. häufige Fehler	2	1	0	

# Mein Stress-Check

	stark	leicht	kaum bis gar nicht	Punkte
<b>Symptome im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen	2	1	0	
Fingertrommeln, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Alkohol oder Medikamente zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte schleifen lassen	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport/Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Zähl jetzt alle Punkte zusammen und trag hier deinen <b>Gesamtwert</b> ein				<input type="text"/>

in Anlehnung an G. Kaluza: Stressbewältigung, 2018

## Auswertung

Zähl jetzt die Punkte zusammen und schau, wie hoch dein aktuelles Stress-Level ist.

**Lerne dich durch den Check auch besser kennen.** Du siehst, dass es nicht nur körperliche Stress-Symptome gibt, sondern sich unter Stress auch Gefühle, Gedanken und Verhalten ändern können. Mit Blick auf deine Antworten kannst du erkennen, in welchem Symptombereich du vordergründig auf Stress reagierst.

### 0-10 Punkte

Du kannst dich über eine relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Super und weiter so! Gezielte Pausen und Entspannung werden bei dir eher vorbeugende Wirkung haben.

### 11-20 Punkte

Du solltest wachsam bleiben. Erste körperliche und seelische Stressreaktionen finden bei dir bereits statt. Bleib auf jeden Fall aufmerksam dabei heute, um dir Tipps und Tricks zur Stressbewältigung zu holen!

### 21 und mehr Punkte

Puh, höchste Eisenbahn! Du steckst womöglich bereits tief im Teufelskreis der Belastungen und Gesundheitsstörungen. Du solltest auf jeden Fall etwas gegen deinen Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun. Schau bitte unbedingt auch ins Kapitel „Regenerieren“.

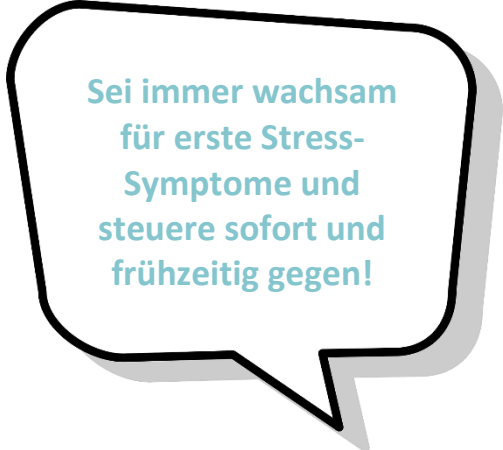


# Mein Frühwarnsystem

## Ein Frühwarnsystem entwickeln

Verinnerliche, dass du ab sofort an einem frühen Zeitpunkt der Stressentwicklung sofort etwas tun solltest, um es gar nicht mehr so weit kommen zu lassen, dass dein Körper eine heftige Stressreaktion entwickelt. Das Wichtigste ist ab sofort, dass du schon frühzeitig, das heißt bei kleinsten Stressanzeichen, gegensteuert!

Sei **wachsam für erste Anzeichen**. Wodurch kündigt sich eine Stressreaktion in dir an? Halte hier durch Schreiben oder Zeichnen dein frühestes Stress-Symptom fest.



Sei immer wachsam  
für erste Stress-  
Symptome und  
steuere sofort und  
frühzeitig gegen!

Im Rahmen des Trainingstages hast du die gezielte **Bauchatmung** als hilfreiche Sofortmaßnahme kennengelernt. Setze diese kleine, aber effektive Übung ab sofort immer dann ein, wenn du dein **Stress-Frühwarnsymptom** an dir bemerkst. Kannst du zusätzlich kurz die Situation verlassen? Perfekt.

# Wie entsteht Stress?

## Drei beteiligte Komponenten

Erinnere dich noch einmal an das Beispiel mit dem Telefonanruf: Du nimmst den Hörer ab und jemand aus der Familie bittet dich, einen lustigen Vortrag bei einem 90. Geburtstag zu halten. Klassischerweise reagieren in dieser Situation einige Menschen sofort gestresst („*Nie im Leben!*“), andere dagegen neutral bis erfreut („*Kein Problem*“ / „*Au ja!*“). Die meisten jedoch mit Stress...



Warum ist das so? Warum reagieren wir nicht alle gleichermaßen mit Stress auf dieselben Situationen? Nun, **Stress ist immer individuell!** Vielmehr nehmen wir Situationen blitzschnell unterschiedlich wahr und bewerten, ob sie für uns eine Bedrohung darstellen, oder nicht. Unsere **Bewertungen sind ganz individuell geprägt** durch unsere

- Erfahrungen
- Kenntnisse
- unseren Persönlichkeitstypus
- Erziehung
- Belastungsniveau, Genetik
- aktuelle Rahmenbedingungen
- ...

Ich nenne es den **unsichtbaren Rucksack**, den wir alle aufgrund unserer unterschiedlichen Erfahrungen, Kenntnisse etc. immer auf dem Rücken haben, und der in jeder Situation, in die wir geraten, entscheidet: Bedrohung, oder nicht. Die eine Person wird dann eben sehr nervös, und jemand anderes ist neugierig und erfreut! In meiner Ausbildung zur Stressmanagement-Trainerin habe ich dazu folgenden wichtigen Satz gelernt:

**Jeder hat das Recht  
auf seinen eigenen  
Stress.**

# Wie entsteht Stress?

## Deine Stress-Komponenten

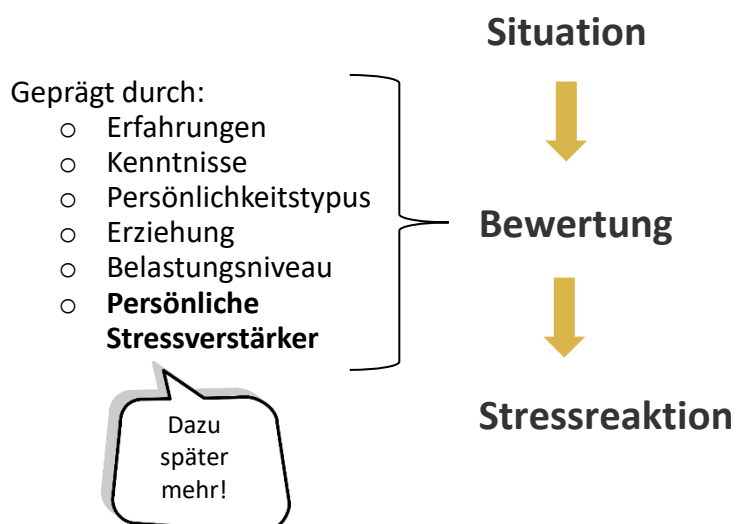
Die Individualität von Stress kannst du auch erahnen, wenn du selbst jetzt mal folgende Sätze weiterführst:

„**Ich gerate in Stress, wenn ....** .....“  
(meine potentiellen Stressoren = Stress auslösende Situationen)

„**Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...** .....“  
(meine stressfördernden Bewertungen)

„**Wenn ich Stress habe, dann ...** .....“  
(meine Stress-Symptome)

Es gibt also **drei beteiligte Komponenten** in der Stressentwicklung:



# 3 Wege der Stressbewältigung

## Drei Optionswege zur Stressbewältigung

Das Verständnis für die 3 beteiligten Komponenten in der Stressentwicklung zeigt uns auch auf, wo wir zur Stressreduktion ansetzen können. Nämlich an genau diesen Komponenten:



Wie wichtig die Regeneration ist, hast du ja jetzt schon verinnerlicht. Aber es ist natürlich ein Kampf gegen Windmühlen, immer nur auf Stressreaktionen mit Regenerationsversuchen zu antworten, wenn man nicht irgendwann auch auf die Wurzel der Stressentstehung schaut: Das sind zuallererst unser Verhalten in der Situation, und natürlich unsere Bewertungen. Die folgenden Beispiele sollen dir die **Unterschiedlichkeit der drei Stressbewältigungswege** verdeutlichen.

In dem Fall, dass wir also gebeten werden eine Rede beim 90. Geburtstag zu halten, könnten folgende „Maßnahmen“ unseren Stress reduzieren:

### Aktiv handeln:

- Bedenkzeit erbitten. Ablehnen.
- Andere Personen mit einbinden, Rede als Gruppe halten.
- Sich informieren, wie man so etwas macht.
- Gut vorbereiten.

### Förderlich Bewerten:

- Endlich kann ich der netten Tante mal was zurückgeben!
- Erwartung senken: Es ist die Familie, gibt keine Note dafür. Das muss nicht perfekt sein.
- Nutzen betrachten: Vielleicht kann es mir irgendwann helfen!



# 3 Wege der Stressbewältigung

## Regenerieren:

- Erstmal tief durchatmen. Bauchatmung als schnelle Hilfe bei Nervosität am Tag der Feier im Hinterkopf haben.
- Bei der Rede etwas „zum Festhalten“ in der Hand haben. Reduziert unruhige Bewegungen.
- Ein Glas kaltes Wasser parat haben.
- Alles, was in der Vorbereitungszeit entspannt!

Wenn wir die drei Optionswege jetzt auf unseren Alltag übertragen, ergeben sich viele klassische **Stressmanagement-Strategien**. Hier ein paar typische Beispiele in der Übersicht.

Aktiv handeln	Förderliche Bewertung	Regenerieren
○ „digital detox“	○ Selbstreflektion	○ Sauna
○ Zeitplanung: Pufferzeiten einplanen	○ Relativieren	○ Spazieren gehen
○ regelmäßig für Pausen, Auszeiten und Erholung sorgen	○ Erwartungen (an mich und andere) senken	○ in der Natur sein
○ regelmäßiger Akkucheck: wieviel Energie habe ich?	○ Dinge mit Humor nehmen	○ auf einen Kaffee treffen
○ Dinge aufschreiben und den Kopf frei machen	○ bewusst positive Aspekte betrachten	○ im Garten betätigen
○ Abgrenzen und Nein-Sagen	○ Sinn finden	○ Musik hören
○ delegieren, abgeben	○ Vergeben können	○ Musik machen
○ körperliche Grundbedürfnisse (Schlaf, Ernährung etc.) erfüllen	○ auf eigene Erfolge schauen	○ Hobbys pflegen
○ Prioritäten setzen	○ Nutzen betrachten	○ Entspannungsübungen
○ Tätigkeit verändern	○ Akzeptanz von nicht Veränderbarem	○ Kochen
○ fachliche Kompetenz erweitern	○ Situation mit jemandem besprechen, Rat holen	○ Shoppen
○ Feierabendrituale	○ Dankbarkeit für alles Gute	○ Lieblingsfilm/Serie anschauen
○ aktiv das Gespräch suchen	○ Differenzieren können	○ Kleine Momente bewusst genießen (Sonne, lustiges Gespräch, frische Luft, etc.)

## 3 Wege der Stressbewältigung

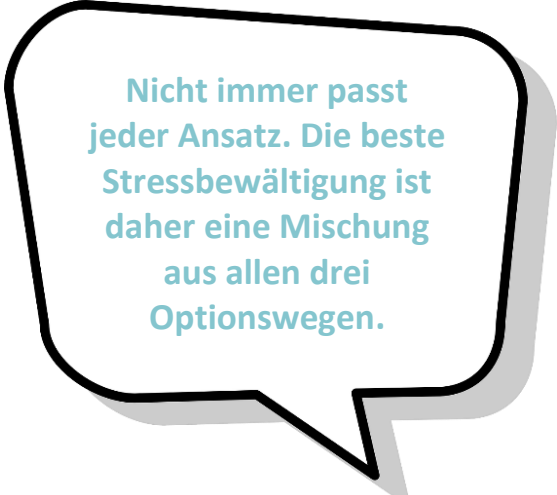
Erkennst du sofort, in welchem Bereich du schon fit bist? Was fällt dir leicht und setzt du schon um? Klopfe dir dafür auf die Schulter – weiter so!

Erkennst du auch deinen **blinden Fleck**? Welcher der 3 Wege ist in deinem Alltagsverhalten bisher nur sehr mager vertreten? Nimm dir für die Zukunft vor, vor allem diesen Stressbewältigungsweg auszubauen.

### Hinweis:

Nicht immer passt jeder Ansatzpunkt. Vielleicht bist du manchmal mit unabänderlichen Situationen konfrontiert, zum Beispiel bei einer Umstrukturierung in der Firma (und du willst in der Firma bleiben!), einer Trennung, oder jemand aus deinem Umfeld erhält die Diagnose einer ernsthaften Erkrankung. Dann kannst du aktiv erst einmal nicht viel an der Situation verändern. Förderliche Bewertungen sowie Regenerationsmöglichkeiten treten dann in den Vordergrund.

Letztlich läuft es darauf hinaus, dass du ein **gutes Kontrollgefühl** für dich entwickelst, in welchen Situationen du aktiv etwas bewirken und verändern kannst, und in welchen nicht!

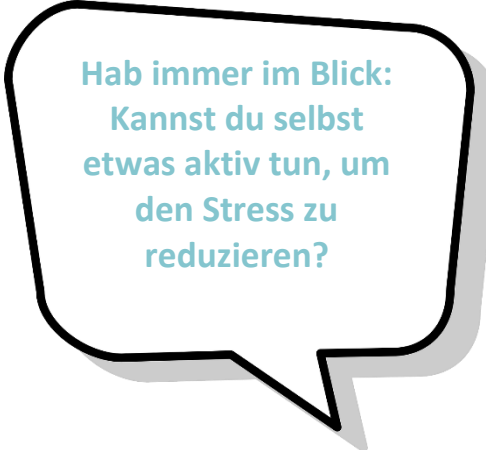


Nicht immer passt jeder Ansatz. Die beste Stressbewältigung ist daher eine Mischung aus allen drei Optionswegen.

## Stressauslöser aktiv angehen

### 1. Analyse der Stress-Situation

Der erste Schritt zu einer besseren Bewältigung der alltäglichen Belastungen besteht darin, möglichst genau die Situation herauszufinden, die du als Stress empfindest und zu beobachten, was mit dir in dieser Situation geschieht. Versuche in den kommenden Tagen, dich selbst gezielt zu beobachten, wenn du dich gestresst fühlst. Was ist der Auslöser? Wie reagierst du?



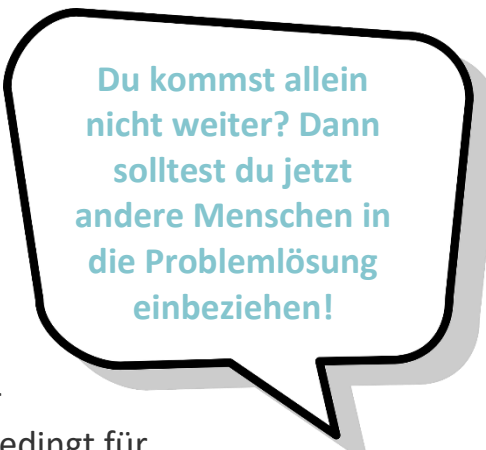
Hab immer im Blick:  
Kannst du selbst  
etwas aktiv tun, um  
den Stress zu  
reduzieren?

### 2. Neue Impulse zur Bewältigung sammeln

Wir sind Gewohnheitstiere. Unser Denken gibt uns oft Grenzen vor, die es in Wirklichkeit nicht gibt, auch bei der Lösung von Stressbelastungen. Wir agieren in unserem gewohnten (mitunter lange erprobten) Verhaltensrepertoire. Immer wieder, und wieder, und wieder. Manchmal hilft es, aber manchmal auch nicht. Im zweiten Schritt geht es daher oft darum neue Ideen und Impulse zu erhalten, wie du deine Stressbelastung lösen kannst. Dazu ist es wichtig **„über den Tellerrand zu schauen“**.

Und das geschieht vor allem durch **aktives Einbeziehen anderer Personen** in die Problemlösung! Andere Menschen haben andere Denk- und Handlungsmuster. Diese sind vielleicht keine Neuerfindung der Welt, aber sie sind womöglich in deinem Kopf noch nicht aufgetaucht. Wenn du dabei **Kreativitätstechniken** einsetzt, maximierst du den Pool an neuen Ideen um ein Vielfaches!

Kreativitätstechniken im Gespräch mit anderen sind zum Beispiel ein **Brainstorming**, **Design Thinking-Methoden**, oder eine **Kollegiale Beratung**. Gewöhne dir solche Techniken unbedingt für beispielsweise Teamsitzungen, aber auch mal im Gespräch mit Freunden oder Partner\*in an.



Du kommst allein  
nicht weiter? Dann  
solltest du jetzt  
andere Menschen in  
die Problemlösung  
einbeziehen!

### 3. Für einen eigenen Weg entscheiden, konkrete Schritte planen, handeln

Dann solltest du bewusst entscheiden: Welche neue Anregung klingt für mich umsetzbar? Was genau werde ich dafür jetzt tun? Und dann los, werde aktiv!

### 4. Bilanz ziehen


Schließlich heißt es ein Fazit ziehen: War mein Versuch erfolgreich? Hat sich der Stress dadurch reduziert? Wenn nein – welche andere Option könnte ich ausprobieren?

# Neue Impulse zur Bewältigung sammeln

## Den Denk- und Handlungsrahmen erweitern: Neue Impulse zur Bewältigung sammeln

### Brainstorming in der Gruppe durchführen

- Ein/e Teilnehmer\*in (TN) stellt der Gruppe eine persönliche Belastungssituation vor.
- Gemeinsames Brainstorming der Kolleg\*innen:  
*„Was könnte man in der geschilderten Situation alles tun, damit der Stress reduziert wird?“*
- Der/die TN lehnt sich zurück und hört nur zu.
- Alle Ideen werden von der Trainerin am FC festgehalten.
- Zum Abschluss geht der/die TN alle Punkte durch: Von welchen Ideen fühlt er/sie sich spontan angesprochen? Was könnte er/sie ausprobieren?



Kreativitätstechniken  
wie z.B. ein  
Brainstorming  
maximieren den  
Ideenpool!

### Spielregeln

- JEDE Idee wird am Flipchart festgehalten.
- *„So viele Ideen wie möglich!“* Das Team soll ungehemmt so viele Ideen wie möglich entwickeln.
- Ideen anderer können aufgegriffen und weiterentwickelt werden.
- Auch unvernünftige Ideen sind erwünscht!
- Pausen aushalten. Oft kommt ein zweiter Ideenschwung.
- Keine Bewertung, Kritik oder Diskussion der Ideen mit dem/der TN im Brainstorming-Prozess. So würden gute Ideen unter Umständen im Keim erstickt.



# Die Macht der Gedanken

## Die Macht der Gedanken

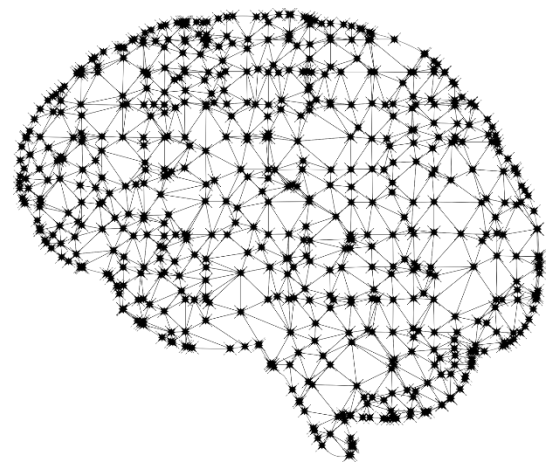
Wir machen kurz einen Ausflug in meine Superhelden-Formate, denn ein besseres Bild dafür, mit welchen Gedanken man seinen Kopf füttern kann, gibt es nicht! Hier siehst du **Baby Groot**, einen Charakter der Guardians of the Galaxy mit zwei unterschiedlichen Kopffüllungen: Einmal schön blühende Orchideen, einmal ein stacheliger Kaktus. Und es ist Alltagswissen: viele Menschen haben mehr Kakteen (negative Gedanken) als schöne Blüten im Kopf.



Warum nur ist der Blick auf das Gute für viele von uns so schwer? Zu einem großen Teil ist der häufige, schnelle Blick auf das Schlechte ebenfalls **evolutionär bedingt**: Ich muss eine Gefahr ja erstmal als solche erkennen, damit der Körper mich dann mit der schnellen Energieversorgung schützt. Nun jagen wir aber wie gesagt keine wilden Tiere mehr und sind auch nicht mehr von ihnen bedroht. (Und vielleicht liegt es auch ein kleines bisschen in unserer deutschen **Mentalität** begründet...)

## Stressverschärfende Denkmuster und Neuroplastizität

Wir wissen inzwischen auch einiges aus der Hirnforschung (wenn auch längst nicht alles!). Das Abspeichern, Lernen oder Erinnern funktioniert durch die **Übertragung zwischen Hirnnervenzellen** bzw. ihren Synapsen. Je häufiger so eine Verbindung nun „gegangen“ wird (durch daran denken, darüber sprechen etc.), umso zugänglicher ist dieser Weg im Gehirn. So wird aus einem zugewucherten Nervenzell-Trampelpfad mitunter eine gut befahrbare Nervenzell-Autobahn. Die sogenannten **Kippbilder** veranschaulichen wunderbar, wie schwierig es sein kann, festgefahrene Nervenzellautobahnen zu verlassen!

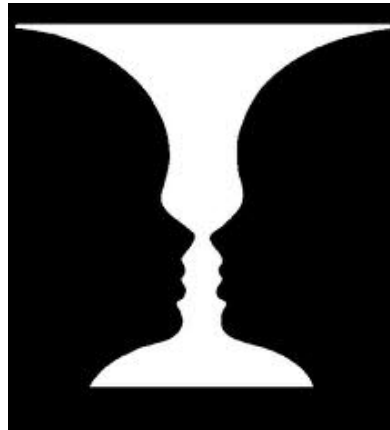


# Neuroplastizität

In jedem der drei Bilder sind **mehrere Sichtweisen möglich** und kannst du zwei verschiedene Motive sehen. Siehst du beide?



Alte und junge Frau



2 Gesichter und Pokal



Hase und Ente

Diese Kippbilder aus der Wahrnehmungspsychologie zeigen uns deutlich:

- Das Gehirn neigt dazu, eine einmal gewonnene Sichtweise immer wieder zu reproduzieren. Es ist (biochemisch betrachtet) leicht abrufbar!
- Es ist daher normal, dass man spontan ein Bild sieht, das zweite aber gar nicht.
- Das Gehirn braucht gezielte Anstöße, um neue, veränderte Sichtweisen zu entwickeln.

Wenn du im Sportverein bist oder regelmäßig Turniere im TV anschaust, wirst du vielleicht aufgrund der Häufigkeit/Affinität schneller einen Pokal als zwei Gesichter erkennen. Du hast gut ausgebaute Nervenzellverbindungen für das Bild eines Pokals im Gehirn. Negativdenken macht unsere Gehirnpfade entsprechend gut befahrbar für Negativdenken (sich mit Menschen zu umgeben, die nur negativ denken, auch!).

Den Blick auf Positives zu richten (und Orchideen im Kopf zu züchten!) ist daher kein „Schönreden“. Es ist aufgrund dieser **neurophysiologischen Grundlage** in unserem Gehirn gesund. Sich mit den Kollegen zu unterhalten, die den Blick für das Positive in der Firma haben, ebenfalls!

Die Fähigkeit unseres Gehirns, bis ins hohe Alter neue Verknüpfungen bilden zu können, nennen wir **Neuroplastizität**. Das ist eine wichtige Erkenntnis, denn für einen Pessimisten ist es somit nie zu spät, positive Gedanken zu entdecken!

Dabei helfen viele **Alltagsmethoden**, ein paar wirklich gute **Kopfstrategien**, und einen Blick auf **innere Stressverstärker** solltest du in dem Zusammenhang auch werfen.

# 5 innere Stressverstärker

## Stressverstärker = stark ausgeprägte Grundbedürfnisse

Weißt du, ob du ein Perfektionist bist? Ein „Kontrollfreak“? Oder jemand, der unbedingt von allen Menschen gemocht werden möchte?

Viele Menschen haben ebenfalls solche stark ausgeprägten, normalen Grundbedürfnisse. Womit wir auch schon zum Kern kommen: Sind normale Bedürfnisse **stark ausgeprägt**, warum auch immer, nennen wir sie **innere Stressverstärker**. Weil sie uns dann immer und in jeder Situation dazu zwingen, zum Beispiel Kontrolle auszuüben. Alles besonders gut zu machen. Oder Ja statt Nein zu sagen, wenn wir um Hilfe gebeten werden, obwohl wir gar keine Zeit haben. Und schon entsteht ein loderndes Stress-Feuer. In der Tabelle siehst du die 5 häufigsten Stressverstärker:

Stressverstärker	Das normale Bedürfnis nach	Stress durch Angst vor	Mögliche Schwierigkeiten beim
<b>Sei perfekt!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Anerkennung und Erfolg ist zu stark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Versagen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Prioritäten setzen</li></ul>
<b>Sei beliebt!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Zugehörigkeit und Liebe ist zu stark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ablehnung, Zurückweisung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Grenzen setzen, Nein sagen</li></ul>
<b>Sei unabhängig!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Selbstbestimmung und Unabhängigkeit ist zu stark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Schwäche und Abhängigkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hilfe annehmen</li></ul>
<b>Behalte Kontrolle!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Sicherheit und Kontrolle ist zu stark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kontrollverlust, Risiken, Fehlentscheidungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Delegieren</li><li>○ Vertrauen in neue Wege</li></ul>
<b>Halte durch!</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Spaß und Wohlbefinden wird unterdrückt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Überforderung, Ermüdung, Leistungseinbußen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Selbstfürsorge, Pausen und Erholungszeiten einplanen</li></ul>

Unsere Lektion?  
Unbedingt ran an innere Stressverstärker!

Erstelle jetzt auf der nächsten Seite direkt dein persönliches Stressverstärker-Profil.

In der rechten Spalte siehst du übrigens, wie sich innere Stressverstärker auch negativ auf wichtige „Aktiv Handeln“-Strategien der Stressbewältigung auswirken!

# Persönliches Stressverstärker-Profil

## Checkliste stressverstärkende Gedanken

	Wie vertraut sind dir folgende Gedanken?	voll	ziemlich	etwas	nicht
1	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5	Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20	Bei Entscheidungen muss ich mir zu 100% sicher sein.	3	2	1	0
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

# Persönliches Stressverstärker-Profil

## Auswertung

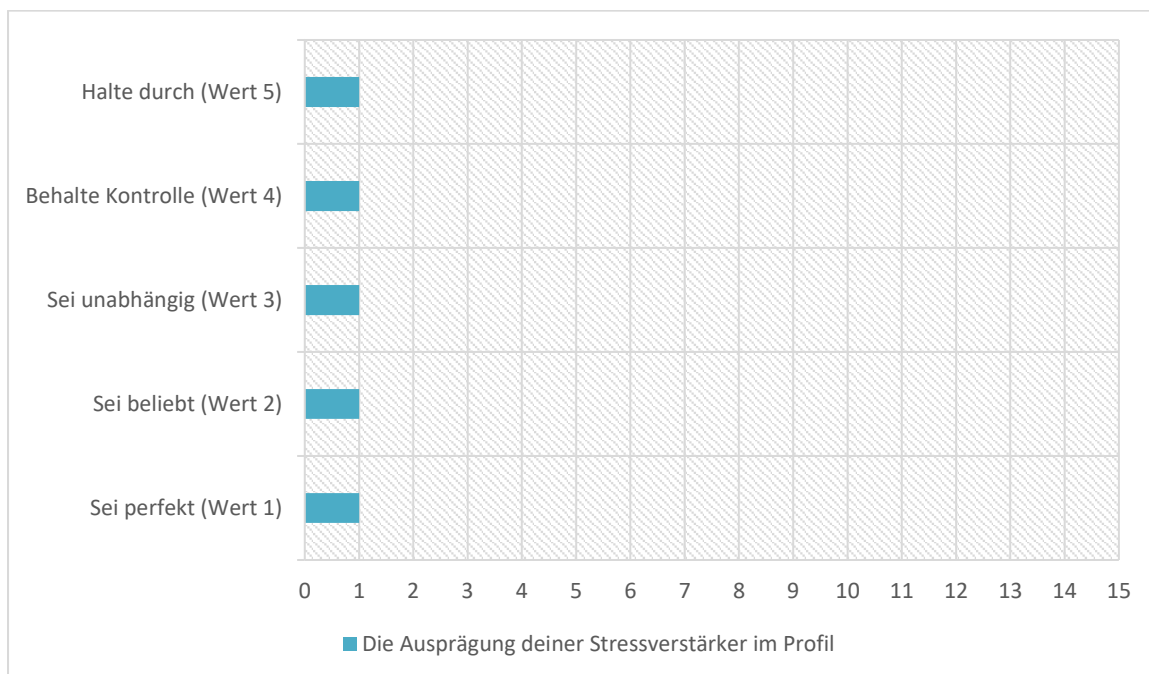
- (1) Addiere die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23. **Wert 1 =**
- (2) Addiere die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19. **Wert 2 =**
- (3) Addiere die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24. **Wert 3 =**
- (4) Addiere die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25. **Wert 4 =**
- (5) Addiere die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9. **Wert 5 =**

## Übertrage die errechneten Werte 1 bis 5 in das Profil

Kreuze dafür einfach die entsprechende Zahl an, oder ziehe den Balken bis zur Zahl weiter. Du siehst nun im Profil, wie stark einzelne Stressverstärker bei dir ausgeprägt sind - manche stärker, manche weniger, manche vielleicht gar nicht!

Auf den Seiten 23 bis 25 kannst du dir durchlesen, welche Bedürfnisse sich hinter den einzelnen Verstärkern verbergen, welche Ängste auftauchen können, und was deine Zielrichtung im Sinne eines guten Stressmanagements sein sollte.

## Persönliches Stressverstärker-Profil



## Die 5 Stressverstärker und was dahintersteckt

### **Sei perfekt!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegen über solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgabenbereiche, in 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 in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.

**Zielrichtung:** Fehlertoleranz lernen (ohne in Schlamperei zu verfallen)

#### **Förderliche Löschmittel:**

- Weniger ist manchmal mehr.
- Ich bin trotz Fehlern okay.
- Der Mensch ist keine Maschine. Und selbst die sind fehleranfällig.

### **Sei beliebt!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Anerkennungsmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.Ä. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des „Sei beliebt!“-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem „Zuviel des Guten“, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burnout führt.

# Persönliches Stressverstärker-Profil

**Zielrichtung:** Eigene Grenzen und Interessen vertreten (ohne zum Egoisten zu werden)

**Förderliche Löschmittel:**

- Man kann es nie allen recht machen.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich darf kritisiert werden.

**Sei unabhängig!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen, die den „Sei stark!“-Verstärker in sich tragen, erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

**Zielrichtung:** Unterstützung annehmen (ohne hilflos und abhängig zu werden)

**Förderliche Löschmittel:**

- Wahre Stärke ist, auch Schwäche zu zeigen.
- Schwächen sind menschlich, auch bei mir.
- Ich darf um Unterstützung bitten.

**Behalte Kontrolle!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegen über solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen, die den „Sei vorsichtig!“-Verstärker in sich tragen, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen.

# Persönliches Stressverstärker-Profil

So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit bedarf das Sicherheitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.

**Zielrichtung:** Mut zum kalkulierten Risiko (ohne leichtsinnig zu werden)

**Förderliche Löschmittel:**

- Risiken gehören zum Leben.
- No risk, no fun!
- Ich kann Entscheidungen korrigieren.

**Halte durch!**

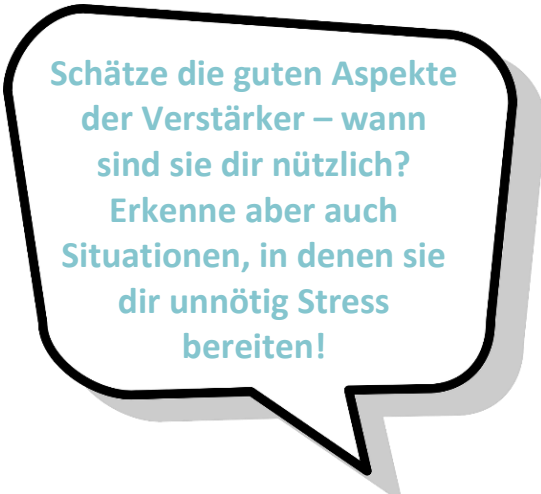
Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime. Dies kann dann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert oder verleugnet, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält, und sich so selbst langfristig in die Erschöpfung treibt. Natürlich ist es eine wichtige, ja notwendige Fähigkeit, das Luststreben überwinden, sich bei der Verfolgung von Zielen auch unangenehmen Aufgaben stellen zu können und die eigene Komfortzone zu verlassen. Problematisch ist hier wieder die Übertreibung, ein „Zuviel des Guten“, das es nicht erlaubt, sich auch einmal auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.

**Zielrichtung:** Selbstfürsorge betreiben (ohne in Schonhaltung zu gehen)

**Förderliche Löschmittel:**

- Ich darf es mir leicht machen.
- Ich habe Grenzen, und das ist gut.
- Ich sorge für mich.

In Anlehnung an G. Kaluza (2018):  
Gelassen und sicher im Stress.



Schätze die guten Aspekte  
der Verstärker – wann  
sind sie dir nützlich?  
Erkenne aber auch  
Situationen, in denen sie  
dir unnötig Stress  
bereiten!



## Hilfreiche Kopfstrategien für mehr Bewegung im Kopf

### Worst Case

- Was ist das Schlimmste, was passieren kann?
- Und dann...?
- Und dann...?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Wie wichtig ist diese Situation wirklich für mich?

### Realitätstest

- Wie realistisch ist das eigentlich?
- Ist das wirklich so?
- Welche Tatsachen/Beweise sprechen für die Sichtweise?
- Verallgemeinere ich zu stark?
- Habe ich zu hohe/falsche Erwartungen?

### Perspektivenwechsel durch Rollentausch

- Was würde ich guten Freunden in gleicher Situation sagen?
- Was würden gute Freunde mir sagen?
- Gibt es jemanden, der mit dieser Situation leichter fertig wird?
- Was sagt diese Person möglicherweise zu sich selbst?

### Blick nach vorn

- Wie werde ich in 1 Jahr über diese Situation denken?
- Wie werde ich in 10 Jahren über die Situation denken?

### Blick zurück

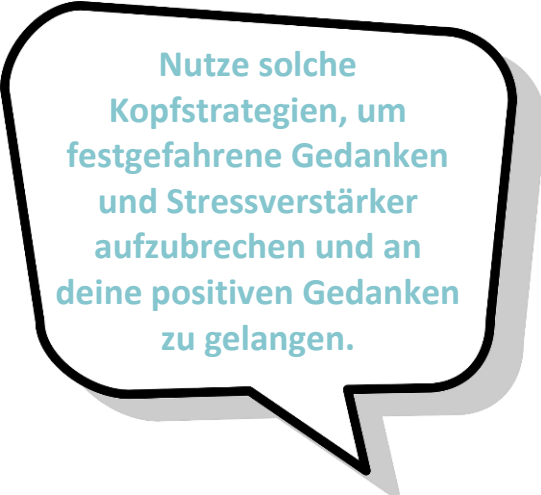
- Habe ich schon einmal eine ähnliche Situation gemeistert?
- Wie habe ich das gemacht? Was hat geholfen?

### Fokus auf Ressourcen

- Worauf kann ich vertrauen?
- Gibt es etwas anderes, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern kann, und was mir Mut und Sicherheit gibt?

### Sinnorientierung

- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in der Situation?
- Welchen Sinn kann ich darin finden?



Nutze solche Kopfstrategien, um festgefahrene Gedanken und Stressverstärker aufzubrechen und an deine positiven Gedanken zu gelangen.

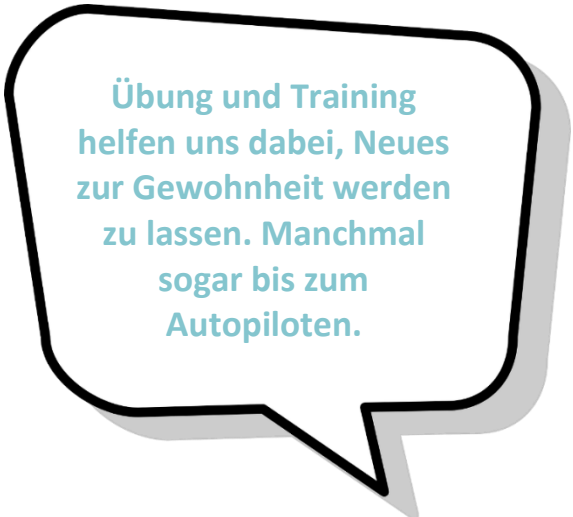
# Stressverstärker hinterfragen

## Weitere Mentalstrategien:

- Akzeptanz der Realität. „Es ist, wie es ist!“
- Positiven Aspekten Beachtung schenken
- Dankbar sein für alles Gute und Schöne
- Erwartungen (an mich und andere) herunterschrauben
- Differenzieren statt Pauschalisieren
- Erfolge vor Augen halten, Vertrauen haben in eigene Kompetenzen
- Wertschätzung für sich selbst, auch ohne Leistung!
- (Schwarzer) Humor
- Sich selbst nicht zu wichtig nehmen
- Bedeutung relativieren: Was passiert, wenn der berühmte Sack Reis umfällt?
- Nutzen finden: Wer weiß, wofür es gut ist.

## Alltagsmethoden für positive Gedanken (Orchideen im Kopf)

- **Deinen Tag mit einem positiven Ritual starten:** Der erste genüssliche Kaffee, der Spaziergang mit dem Hund, für einen Seminarteilnehmer war es der tägliche lustige Comic morgens in den sozialen Medien.
- **Kleine Erfolgserlebnisse finden:** Eine oder zwei Seiten lesen statt des ganzen Buches, oder erst einmal nur ein Regal entrümpeln, statt des ganzen Kellers.
- **Mit angenehmen, positiven Inhalten füttern:** Vor dem Schlafengehen lieber eine Folge deiner Lieblingsserie als die Tagesthemen schauen.
- **Ein positives Umfeld schaffen:** Zum Beispiel durch eine angenehme Raumgestaltung in deinem Zuhause oder an deinem Arbeitsplatz.
- **Mit positiven Menschen umgeben:** Wer tut dir gut? Mit wem kannst du besonders gut lachen? Mit wem teilst du positive Gedanken?
- **Deinen Tag mit einem positiven Rückblick abschließen:** Was war heute schön, und sei es noch so klein? Wofür bist du dankbar?
- **(Baby) Groot tanzt gerne!** 😊



Übung und Training  
helfen uns dabei, Neues  
zur Gewohnheit werden  
zu lassen. Manchmal  
sogar bis zum  
Autopiloten.

# Stressverstärker entkräften

Im Seminar habt ihr gemeinsam überlegt, welche **gedanklichen „Stresslöser“** und welche hilfreichen **Handlungen** es zu den 5 Stressverstärkern gibt. Denn auch die Erfahrung im Alltag „*es passiert ja nichts Schlimmes*“ kann dir helfen, innere Stressverstärker zu entkräften!

Man kann Stressverstärker mental angehen, aber auch durch positive Erfahrungen im Alltag reduzieren!

Fällt dir ergänzend noch etwas ein?

Stressverstärker	Mentales Gegenmittel	Hilfreiche Handlung
Sei perfekt	„ <i>Menschen sind keine Maschinen.</i> “	Zwei verschiedene Socken tragen
Sei beliebt		
Sei unabhängig		
Behalte Kontrolle		
Halte durch		

Notiere dir nun abschließend **deinen persönlichen förderlichen Gedanken** zu deinem wichtigsten Stressverstärker. **Wie lautet dein Satz?**

„ \_\_\_\_\_ “

## Pause machen

Unser Körper und unsere Seele sind auf ein Leben in ständiger Anforderung und ohne Pausen nicht eingestellt! Aus der Neurowissenschaft kommt die Erkenntnis, dass bestimmte Hirnregionen erst im Ruhezustand aktiv werden: Die Aktivität des sogenannten **Default-Mode-Netzwerks**, das ist ein Netzwerk aus Nervenzellen in verschiedenen Bereichen des Kortex und Hippocampus im Gehirn, wird immer dann in Gang gesetzt, wenn wir nicht mit der Verarbeitung äußerer Informationen beschäftigt sind. Es beschert uns **Aha-Erlebnisse, Kreativität und Tagträumerei**, eben all solche Prozesse, die nach innen gerichtet und nicht auf Außenreize fokussiert sind.



*„Tatsächlich wurde die unglaubliche Gehirnaktivität, die nur dann auftritt, wenn man gerade gar nichts tut, durch Zufall entdeckt – als nämlich Probanden bei Experimenten mit bildgebenden Verfahren einfach nur in den MRT-Geräten lagen und vor sich hinträumten.“*  
(Andrew Smart)

Regelmäßiges Abschalten lohnt sich also doppelt!

### Meine 3 Pausen-Tipps für dich:

- ⇒ **Pausen explizit erlauben!**
- ⇒ Einen **Pausen-Check** machen. Qualität (einen wirklichen „break“ machen) ist viel wichtiger als Quantität! Was genau machst du, wenn du eine Pause machst?
- ⇒ **Luftpolster einbauen:** Kleine Zeitpuffer in den Tag einbauen, so wie es der Fliesenleger beim Verfugen macht – das nimmt Spannung raus.

Das Default-Mode-Netzwerk ist dein neuronales Alibi fürs Faulsein-Dürfen! ;-)

## In Bewegung bleiben

Dein Körper regeneriert vor allem durch **ausreichend Bewegung**.

Denn durch Bewegung:

- normalisiert sich deine Atmung
- entspannt sich deine Muskulatur
- sinken Puls und Blutdruck wieder
- sinkt der Blutzuckerspiegel
- und und und ...

Im Alltag hast du grundlegend zwei Möglichkeiten:

⇒ deine **Alltagsbewegung steigern**

- Treppe laufen statt Aufzug nehmen
- das Auto bewusst weiter weg parken
- eine Haltestelle zu Fuß laufen
- Treffen mit Familie, Freunden und Co. mit Spaziergang oder ähnlichem verbinden (statt nur Kaffee trinken und Kuchen essen)
- Gartenarbeit
- mit dem Hund raus gehen

⇒ oder **gezielt Sport** treiben. Wenn du etwas findest, das dir Spaß macht! Das ist wirklich wichtig, und dann ist es auch egal, was du machst. Denn ohne Spaß wird es ein ewiger Kampf. Vielleicht kannst du an etwas anknüpfen, das du früher gerne gemacht hast? Ansonsten fokussiere dich lieber auf eine Steigerung deiner Alltagsbewegung. Das ist auch gut und effektiv, und lässt sich dann womöglich leichter **als Gewohnheit etablieren**.



**Bewegung ist das  
A und O,  
um die Stressenergie im  
Körper abzubauen.**

# Kontraste setzen

## Erholung andersartig gestalten

Die Erholungsforschung rät uns, für einen **maximalen Erholungseffekt** in der Freizeit ganz bewusst anders geartete Dinge - im Vergleich zu unserem Leistungsbereich - zu tun. Gibt es hier für dich ggfs. Optimierungsmöglichkeiten?

Schreibe dafür mal auf, was du im Moment in deiner Freizeit oder zwischendurch tust, um Ausgleich zu finden, und trag es in die linke Spalte ein.



## Meine Freizeitgestaltung

Das mache ich zum Ausgleich	Optimierungsbedarf

**Kontraste in der Freizeit bringen die beste Erholung mit sich!**

# Kontraste setzen

Nun beschäftige dich kurz mit deinem Berufsleben bzw. den Lebensbereichen, in die du viel Energie steckst. Trage dafür in der linken Spalte ein, durch welche Faktoren dieser Lebensbereich bei dir gekennzeichnet ist. Du findest schon einige vorgegebene Beispiele. Hier kannst du ankreuzen oder durchstreichen, was davon auf dich zutrifft, oder eben nicht. Sicher gibt es bei dir aber noch andere, ganz individuelle Faktoren, die du darunter eintragen kannst. Wenn du die Faktoren in der linken Spalte zusammengetragen hast, nimm dir die rechte Spalte vor: Was ist das genaue Gegenteil davon? Schreib es auf!

<b>Merkmale meines Leistungsbereichs</b>	<b>das Gegenteil davon ist</b>
viel Sitzen	viel Bewegung
Lärm	Ruhe
Fremdbestimmung, Verpflichtung	Selbstbestimmung, Freiwilligkeit
Zeitdruck, Zeitvorgaben	Muße
Vernunft, Logik	Genuss, Freude, Lust, Spaß
Kopflastigkeit	Sinnes- und Körperbetonung
Konkurrenzdruck	Geselligkeit, Intimität
für andere da sein	etwas für sich tun

Die Faktoren in der **rechten Spalte** sind für dich **immens wichtig**, um in der freien Zeit einen **wirklichen Erholungseffekt** zu finden! Schau dir deshalb abschließend jetzt noch einmal deine Angaben zur Freizeitgestaltung an.

- Welche deiner Ausgleichsstrategien **passen perfekt als Gegenpol**? Weiter so!
- Wo gibt es **Optimierungsbedarf**? Halte Notizen dazu in der rechten Spalte fest.

# Spezifische Entspannungstechniken

## Entspannungstechniken

- ⇒ Deine Alltagsentspannungsmittel bringen dir keinen Erholungseffekt mehr?
- ⇒ Du bist nach einem (längeren) Wochenende nicht mehr erholt?
- ⇒ Du kannst im Urlaub nicht mehr abschalten?
- ⇒ Du hast im Stress-Check einen sehr hohen Stresslevel erkannt, und der besteht – wenn du ehrlich zu dir bist - schon eine ganze Weile?



Die biologische Fähigkeit zur Entspannung ist ein notwendiges Reaktionsmuster des Menschen, sie **schützt den Organismus vor Überbeanspruchung** und dient auch der Erholung von Arbeit.

Und manchmal geht der Spannungszustand einfach nicht mehr weg. Egal ob durch Pausen oder durch Sport – du kannst dich dann von jetzt auf gleich nicht mehr entspannen. Gib deinem Körper dann Zeit, Entspannung wieder neu zu lernen. Dafür gibt es diverse **Entspannungstechniken**, die dir sicher schon hier oder da begegnet sind. Bei uns werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt (da in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich geprüft und quasi mit einem „**Entspannungs-Gütesiegel**“ versehen) und bezuschusst:

- **Autogenes Training (AT)** nach Johann Heinrich Schultz
- **Progressive Muskelrelaxation (PR)** nach Edmund Jacobson
- **Hatha-Yoga, Tai-Chi und Qigong** (aus dem asiatischen Raum)

Die Techniken sind sehr unterschiedlich geartet. Probiere aus, was am besten zu dir passt! Alle Techniken haben das gleiche Ziel:

- Erholung und Kompensation der Folgen von langfristigen Beanspruchungen
- den natürlichen Wechselrhythmus wieder in Gang bringen
- Stärkere Aufmerksamkeit nach innen auf den Körper
- Achtsamkeit für Anspannung und Stress-Symptome im Körper erhöhen
- „Entspannte Wachheit“ erlangen (ohne einzuschlafen)
- Erregungskontrolle in akuten Belastungssituationen, schnell Abkühlen können
- Entspannung schnell herstellen können
- stressfördernde Gedankenmuster reduzieren
- Entspannungsfähigkeit in den Alltag übertragen und genießen.



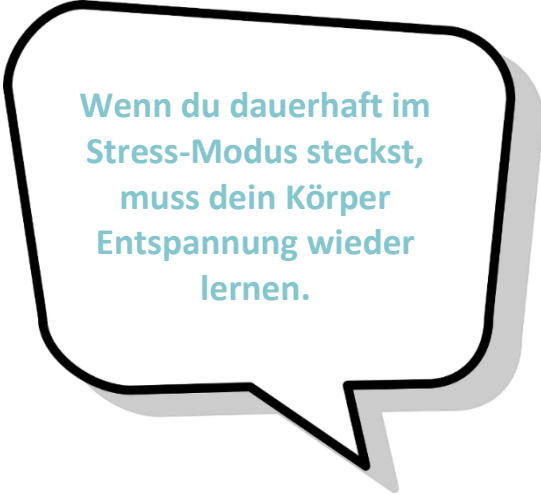
# Spezifische Entspannungstechniken

## Hinweis:

Hab bitte **Geduld** mit dir, was Erfolge angeht, und gib nicht zu früh auf. Ich höre häufig: „*Entspannungstechniken sind nichts für mich. Habe ich zweimal probiert und jedes Mal an den vollen Kalender gedacht.*“ Das ist völlig normal!

**Entspannung ist das Ziel**, das man durch Übung irgendwann erreicht, und nicht die Voraussetzung, die man mitbringen muss. Entspannung lässt sich auch nicht erzwingen. Große Willensanstrengung oder zu hohe Erwartungen an die ersten Versuche bewirken eher das Gegenteil.

**Entspannung beginnt im Kopf.** Der Weg zur Entspannung führt über die Haltung, die Dinge nicht aktiv beeinflussen und managen zu wollen, sondern loszulassen zugunsten einer passiveren, **annehmenden Haltung**.



Wenn du dauerhaft im  
Stress-Modus steckst,  
muss dein Körper  
Entspannung wieder  
lernen.

## Dranbleiben

Du hast im Seminar einige Informationen, Checks und Übungen für ein besseres Stressmanagement erhalten. Auf der nächsten Seite findest du noch einmal die **drei Stellschrauben zur Stressreduktion**. Jetzt heißt es dranbleiben mit einem eigenen Projekt für mehr Gelassenheit!

Fallen dir sofort Themen aus dem Seminar ein, die für dich besonders wichtig waren/sind und an denen du unbedingt dranbleiben möchtest? Dann halte sie hier noch einmal für dich fest und mach dir dazu gerne persönliche **Notizen**. Hilfreiche Fragen:

- Was ist mein Ziel?
- Was verspreche ich mir davon?
- Was konkret werde ich tun, um das Ziel zu erreichen?
- Was sind nächste Schritte?
- Wer könnte mich unterstützen?
- Welche Hindernisse könnte es geben, und wie gehe ich dann damit um?

Ich hoffe, dass du hilfreiche Erkenntnisse zum Umgang mit Stress im Alltag gewinnen konntest. Und ich konnte dir hoffentlich auch vermitteln, wie wichtig es ist aktiv zu sein bzw. zu bleiben! Stress gehört zum Leben. Er lässt sich nicht eliminieren und wird uns immer wieder begegnen – die Frage ist, wie wir in den jeweiligen Situationen agieren. Dazu hast du künftig hoffentlich gute Strategien parat!

Alles Gute wünscht dir  
Melanie Kaczerowski

# Transfer

## Mein Gelassenheits-Projekt

*Das ist für mich wichtig:*

Stellschraube  
Aktiv Handeln

*Das ist für mich wichtig:*

Stellschraube  
Förderliche  
Bewertung

*Das ist für mich wichtig:*

Stellschraube  
Regeneration

# Literatur

- Berndt, Christina (2013). **Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**. dtv.
- Bernhard, Hans & Wermuth, Josef (2011): **Stressprävention und Stressabbau**. Beltz Verlag.
- Berzbach, Frank (2014): **Die Kunst ein kreatives Leben zu führen. Anregung zu Achtsamkeit**. Verlag Hermann Schmidt.
- BAUA (2022). **Arbeitswelt im Wandel: Zahlen – Daten – Fakten**.  
<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Praxis/A107.html>
- BAUA (2016). **Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Pausen**.  
[https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/F2353-3b.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=6](https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Berichte/F2353-3b.pdf?__blob=publicationFile&v=6)
- Däfler, Martin-Nils (2015): **RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten**. Springer.
- Esch, Tobias (2017). **Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit**. Beltz Verlag.
- Fredrickson, Barbara I. (2011). **Die Macht der guten Gefühle**. Campus Verlag.
- Funke, Hans Joachim & Westermann, Julia (2015). **Das Gute im Blick**. Beltz Verlag.
- Hillert, Koch, Lehr (2018): **Burnout und chronischer beruflicher Stress**. Hogrefe.
- Kaluza, Gert (2023): **Stressbewältigung**. 5. Auflage. Springer Verlag.
- Kaluza, Gert (2020). **Salute! Was die Seele stark macht**. Programm zur Förderung psychosozialer Gesundheitsressourcen. Klett Cotta.
- Lehrhaupt & Meibert (2010): **Stress bewältigen mit Achtsamkeit**. Kösel.
- **Kein Stress mit dem Stress**. Handeln, bevor der Job krank macht (2014): Hörbuch. Sonderausgabe der Initiative Neue Qualität der Arbeit. Berlin.
- Morin, Amy (2016). **13 Dinge, die mental starke Menschen nicht tun**. Fischer Verlag.
- Mourlane, Denis (2014). **Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen**. BusinessVillage GmbH.
- Schmidt-Tanger, Martina (2012): **Change – Raum für Veränderung**. Junfermann Verlag.
- Smart, Andrew (2014): **Öfter mal auf Autopilot. Warum Nichtstun so wichtig ist**. Goldmann Verlag.
- Techniker Krankenkasse (2021). **Entspann dich, Deutschland - TK-Stress Studie 2021**.  
<https://www.tk.de/resource/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>
- Welding, Carlotta (2021). **Fühlen lernen**. Klett-Cotta.
- Windscheid, Leon (2021). **Besser Fühlen**. Eine Reise zur Gelassenheit. Rowohlt

## Melanie Kaczerowski, Diplompsychologin

- seit über 20 Jahren im Trainingsbereich tätig
- seit 17 Jahren auf die psychische Gesundheit von Menschen in Unternehmen spezialisiert.
- Trainerin für multimodale Stressbewältigung nach §20 SGB V



## Meine BGM-Themen:

- Stressmanagement
- Resilienz
- Umgang mit psychisch belasteten Beschäftigten
- Gesund Führen
- Gefährdungsanalysen psychischer Belastungen

## PAUSENRAUM – Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mail: [info@pausenraum-training.de](mailto:info@pausenraum-training.de)

[www.pausenraum-training.de](http://www.pausenraum-training.de)

Instagram: [@pausenraum\\_essen](https://www.instagram.com/pausenraum_essen)

© PAUSENRAUM 2024