

Energie	1
Stress.....	2
Begriffe	2
Stress–Symptome (Anzeichen)	3
Auswirkungen von Stress	3
Burnout.....	3
Stressbewältigung.....	4
mittel – und langfristige bewusste Stressbewältigung	4
Techniken.....	5
Standortbestimmung.....	5
Reflexions–Fragen.....	6
Distanzierung.....	6

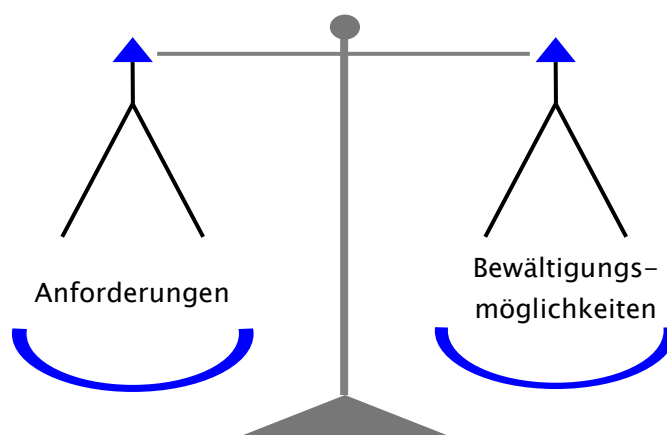
1. Energie und Stress

Energiehaushalt

Der Einfachheit halber kann man sich die Energie des Menschen als Batterie vorstellen. Jeder verbraucht und regeneriert Energie im Verlaufe des Tages. All unsere körperlichen Tätigkeiten, aber auch unsere geistige Arbeit (Denken, Planen, Überlegen, Konzentration, etc.) brauchen Energie. Hinzu kommen die emotionalen und sozialen Vorgänge, die wir in der Regel gar nicht bemerken. Nun muss die laufend verbrauchte Energie regeneriert werden. In der Regel passiert dies wie von selbst, wenn wir schlafen oder ausruhen. Soweit so gut. Allerdings leben wir heute in einer Zeit, wo Erholung, Stille und Nichtstun wenig Raum einnehmen. Die Freizeit dient nicht mehr wie früher der Erholung, sondern wird verplant. Die elektronischen Medien umgeben uns 24 Stunden am Tag und machen uns für die Welt verfügbar. Zugegeben, all dies ist spannend. Aber es kostet seinen Preis. Beispielsweise, dass viele Menschen nicht mehr ‚abschalten‘ können, im doppelten Sinn des Wortes: die Medien und den eigenen Geist. Dann läuft letzterer weiter, wenn man gerne schlafen möchte. Oder er beschäftigt sich mit Themen, die aktuell nicht zu behandeln sind. Kurz gesagt: bei vielen Menschen ist die Energiebalance nicht ausgeglichen, sie leben von ihrer Reserve. Und wenn diese aufgebraucht, ist fertig mit lustig – es entwickeln sich Stressfolgesymptome (s.u.).

Stress-Begriffe

Unter Stress versteht man körperliche, seelische und verhaltensmässige Reaktionen einer Person, um sich an innere und äussere Belastungen anzupassen (*Selye*). Eine akute Stressreaktion ist ein natürlicher Verteidigungsmechanismus, der reflexartige abläuft und zu einer grossen Bereitstellung von Energie führt (vgl. Kampf oder Flucht). Eine andere Form, Stress zu beschreiben, ist über ein vom Individuum empfundenes Ungleichgewicht zwischen Anforderungen (inneren und äusseren) einerseits und persönlichen Handlungsmöglichkeiten (Ressourcen) andererseits. Dieser Ungleichgewichtszustand ist stets mit negativen Gefühlen verbunden. Dabei kann die Balance auf beide Seiten kippen: Stress entsteht also, wenn man sich überfordert oder auch unterfordert fühlt.



Stressoren sind externe Ereignisse oder Bedingungen, die mit erhöhter Wahrscheinlichkeit Stress auslösen. Dies können sein: Ereignisse (z.B. Prüfung), Situationen (z.B. Überforderung), Objekt (z.B. flimmernde Neonröhre), oder Personen (z.B. Vorgesetzter, MitarbeiterInnen). Man unterscheidet traditionellerweise auch zwischen chemisch-physikalischen (Lärm, Verunreinigungen, Temperatur) und psychosozialen Stressoren (z.B. Erwartungen und Vorstellungen).

Stress-Symptome (Anzeichen)

Organsystem	akut	chronisch
Herz-Kreislauf-System	Puls ↑, Blutdruck ↑	BD ↑, Herzrhythmusstörungen
Lunge	Atmung oberflächlich, schnell	
Haut	blass, schweissig	Ekzeme, Jucken
Bewegungsapparat	Muskelspannung ↑, Zittern	Verspannungen, Gelenkschmerzen
Magen-Darm-Trakt	Darmtätigkeit ↓	Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Krämpfe
Urogenitaltrakt	Tätigkeit ↓	Impotenz
Gehirn	fokussiert wahrnehmen	Stimmungs labilität, Depression, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen

Auswirkungen von Stress

- Herz- und Gefässkrankheiten
- Psychische Erkrankungen
- Gereiztheit, aggressives Verhalten oder sozialer Rückzug
- Suchtverhalten (Zigaretten, Medikamente, Alkohol, Drogen)
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit, erhöhte Vergesslichkeit, Schwierigkeiten, nach der Arbeit abschalten zu können
- anhaltendes Gefühl von Mattheit, Müdigkeit und Schwäche.
- Selbstzweifel, Unsicherheit, Ängste

Burnout

Eine Folge von chronischem, lange dauerndem Stress kann ein Burnout sein. Entsprechend handelt es sich dabei um einen Prozess, und nicht nur um einen Zustand. Das Burnout weist alle Folgen von chronischem Stress auf und zeichnet sich zudem durch eine typische Kombination von Phänomenen aus:

- Erschöpfung, die sich auf allen Ebenen zeigt (körperlich, geistig, emotional)
- nachlassende Leistung, Ineffizienz
- emotionale Distanz, Kälte, Gefühllosigkeit bis hin zum Zynismus.

Während die Betroffenen sehr darunter leiden und unter Umständen versuchen, die Beschwerden zu verstecken, sind letztere nachvollziehbar und in der Regel umkehrbar. Dem System Mensch steht immer weniger Energie zur Verfügung, und entsprechend sinkt seine Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen. Auch der viel verpönte Zynismus ist nichts weiter als die Unfähigkeit, mit seiner Umgebung gefühlvoll umzugehen.

Eine Art, den Verlauf von Burnout zu beschreiben, ist das 5-Phasenmodell

- Idealismus, geprägt von Visionen, Ideen, Zielen
- Pragmatismus, es folgt die Einsicht, dass nicht alles (so schnell) möglich, die Einstellung wird realistischer
- Frustration: falls der Einsatz und der Erfolg weiterhin gebremst werden, werden Enttäuschung und Unmut immer grösser, es fehlt an Akzeptanz
- Rückzug: mit der Einsicht, dass man es nicht schaffen kann
- Apathie, Burnout oder Depression, falls auch der Rückzug zu keiner Entspannung geführt hat und Energie weiterhin verloren gegangen ist

Stressbewältigung

Irgendwie reagiert der Mensch immer auf Stress – die Zeit bleibt ja nicht stehen. Und da Stress starke, unangenehme Gefühle auslöst (analog Angst), ziehen die meisten Verhaltensweisen nach einem Stress-Reiz darauf ab, das unangenehme Gefühl zu reduzieren, im besten Falle zum Verschwinden zu bringen. Wie jedes Verhalten kann auch dieses bewusst oder unbewusst sein – im Alltag ist die unbewusste Variante deutlich häufiger. Bei der *Stressreaktion* haben wir es mit Veränderungen des Organismus zu tun; bei der *Stressbewältigung* geht um die Art und Weise, wie der Organismus mit der durch die Stressreaktion erzeugte Energie umgeht.

mittel – und langfristige bewusste Stressbewältigung

Diese werden im Gegensatz zu den kurzfristigen Techniken nicht bei unmittelbarer Auslösung von Stressempfinden eingesetzt, sondern immer später, Stunden oder Tage. Sie sollen regelmässig durchgeführt werden, damit man auch eine länger andauernde Wirkung erwarten kann. Diese Strategien müssen geplant werden (z.B. Sportprogramm, Treffen mit Kollegen, Kino, etc.), damit sie im Alltag nicht unter die Räder kommen. Es ist schon fast eine Volkskrankheit, zu wenig Zeit zu haben für Dinge, die einem gut tun.

Der eigenen Erfolgskontrolle dient eine Liste mit 3 Spalten: was tut mir gut, wann habe ich es das letzte Mal gemacht, wann möchte ich es wieder machen. Besprechen Sie sich auch mit Ihrem Partner oder Kollegen, um den eigenen Horizont zu erweitern.

Körperlich	Sport, Garten- / Hausarbeit
	Entspannungsmethoden: Taj Chi, Qi Gong, Yoga, Aikido
	Tanzen
	Erholung, Schlaf, nichts tun (Hängematte)
	Sexualität, Wellness
	Hobbies, Basteln, etc.

Emotional / sozial	<p>Mit anderen reden; Kontakt zu Familie, Freunden pflegen</p> <p>Sich bestätigen lassen, positive Fremdbeurteilung</p> <p>Musik hören</p> <p>In die Natur gehen, Zelten, Fischen</p> <p>künstlerisch sich betätigen (malen, tanzen, schreiben, musizieren)</p> <p>Soziales Engagement, anderen helfen</p> <p>Geniessen: alles, was möglich (Essen, Trinken, Sexualität, etc.)</p> <p>Kochen</p>
Mental	<p>Lesen, sich weiter bilden</p> <p>Meditation, Autogenes o.ä. Training</p> <p>Mindness: bewusstes, kreatives Denken</p> <p>Positive Selbstbeurteilung</p> <p>Ausgleich, Abwechslung, Ablenkung (Kino, Theater, etc)</p> <p>In die Stille gehen, Achtsamkeit üben</p> <p>Rituale praktizieren</p> <p>Prioritäten setzen</p> <p>Positive, konstruktive Erwartungshaltung</p> <p>Imagination, Ziele formulieren</p>

2. Techniken

Standortbestimmung

Bevor man mit grossen Veränderungen anfängt, die man dann doch nicht durch zieht, bewährt sich eine Standortbestimmung der eigenen Befindlichkeit. Diese kann vereinfacht in vier Bereichen geprüft werden:

1. körperlich: allgemeiner Zustand (Gesundheit), Funktionen des Körpers (u.a. Verdauung, Atmung, Herzkreislauf, Haut, Immunsystem, Bewegungsapparat, Sexualität), Vitalität, Fitness, Schlafqualität, Appetit
2. mental / kognitiv: Konzentration, Gedächtnis, planen, entscheiden, Prioritäten setzen, abschalten, konstruktives Denken, Kreativität, Bewusstheit
3. emotional: Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Zufriedenheit, Freude, Fröhlichkeit, Humor, Achtsamkeit, allgemeines Wohlbefinden
4. sozial: Geduld, Toleranz, Aufmerksamkeit, Interesse, Zuwendung, Sensibilität, wahrgenommene soziale Kontakte, Aktivitäten

Um diese vielen Eindrücke zusammenzufassen bewährt sich eine einfach Skalierung, 0 – 10. Als Einstieg wird z.B. die ganze körperliche Befindlichkeit auf eine Zahl reduziert; bei guter Gesundheit, durchschnittlicher Vitalität und Leistungsfähigkeit kommt man dann auf eine 7–8 (natürlich unter Berücksichtigung von Alter, Trainingszustand, Jahreszeit, etc.). Die Einteilung ist natürlich subjektiv, Vergleiche mit anderen Personen sind nicht nötig. Erst wenn man tiefer gehen will, differenzierter

sich wahrnehmen oder es ganz genau wissen möchte, skaliert man jeden Unterbereich selbst. Z.B. kriegt dann die Verdauung eine 8, das Immunsystem eine 6, die Vitalität eine 5. Um den Überblick zu behalten, sollten mindestens die 4 Werte der Hauptbereiche jede Woche erhoben und notiert werden. Mit Übung dauert das nicht länger als 10 Minuten.

Vor der Standortbestimmung nimmt man sich ein paar Minuten Zeit, um den Geist zur Ruhe zu bringen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Reflexions-Fragen

- Auf welche Reize reagiere ich sensibel / angespannt?
- Wie zeigt sich Stress bei mir (akut / chronisch)?
- Was fördert meine Entspannung / Balance?
- Wie sieht mein Stress-Bewältigungsprogramm konkret aus?

Distanzierung

Viele Berufstätige haben Schwierigkeiten damit, die Arbeit zurück zu lassen. Um den Seelenfrieden in der privaten, arbeitsfreien Zeit herzustellen, kann man sich 3 Filter vorstellen, die der Geist passiert:

1. nach der Arbeit, bevor man den Arbeitsplatz verlässt: sich überlegen, was man morgen zu tun hat → aufschreiben; prüfen, ob sich eine Sache nicht auf morgen verschieben lässt, die man unbedingt heute noch erledigen muss.
2. zu Hause angekommen: sich hinsetzen, prüfen, ob die Arbeit im Hintergrund ist. Falls nicht, aufschreiben, was einen noch beschäftigt. Eine Lösung dafür finden, aufschreiben und abschliessen.
3. vor dem Insbettgehen: sich hinsetzen, prüfen, ob einen etwas immer noch beschäftigt. Falls ja, aufschreiben, und eine Lösung dafür finden; diese wiederum aufschreiben und abschliessen. Sich bewusst machen, dass man nicht alles heute klären kann, sich bewusst davon distanzieren und sich vornehmen, sich morgen darum zu kümmern.

Gerade bei Distanzierungstechniken spielt die Routine eine wichtige Rolle. Wenn einem etwas über Jahre hinweg nicht gelungen ist, braucht man nicht zu erwarten, dass mit dem Lesen einer Technik plötzlich alles rund läuft. Also praktizieren und unter ‚Rituale‘ nachlesen, wie man es organisiert.