

STRESS, LASS NACH!

STRESS IST ALLGEGENWÄRTIG. Ein Ungleichgewicht zwischen Belastung und der nötigen Erholung ist Nährboden für den Stress, der sich im täglichen Leben einnistet. Will man ihn loswerden, braucht es zunächst die eigene Reflexion: Denn Überforderung ist subjektiv.

TEXT: MAG. BRIGITTE WEUTZ, COACH UND TRAINERIN



Von den Alarmzeichen zu den präventiven Werkzeugen. Zwei Beispiele, die sich im beruflichen Kontext so oder ähnlich abspielen könnten:

Moritz ist 22 Jahre alt. Als Absolvent der HTL konnte er rasch ins Berufsleben einsteigen. Er hat es sich zur Gewohnheit gemacht, Liegendebliebenes sofort abzuarbeiten, denn aus Erfahrung weiß er, dass fast täglich unvorhersehbare Ereignisse eintreffen, die wiederum absolute Priorität erfordern. So arbeitet er seit nahezu zwei Jahren regelmäßig bis 23 Uhr – zum Leidwesen seiner Freundin, die mehr Zeit mit ihm verbringen möchte. Moritz geht davon aus, dass sein Chef mit seiner Arbeit zufrieden ist, auch wenn dieser das direkt nie geäußert hat. Nun gab es das erste Mitarbeitergespräch. Im Großen und Ganzen bestätigte sich Moritz' Annahme, dennoch müsse er noch einen Zahn zulegen, zumal demnächst ein größeres Projekt anstehe. Seit Kurzem klagt Moritz über Schlafstörungen und Appetitlosigkeit, außerdem

ist er zunehmend angespannt und fahrig, vor allem seiner Freundin gegenüber ...

Beate ist Redakteurin für ein Fachmagazin der Jagd- und Forstwirtschaft. Sie hat gelernt, sich in jedes Thema in kürzester Zeit einzuarbeiten. Gerade dafür wird sie im Team sehr geschätzt. Aktuell arbeitet sie für die neue Ausgabe. Sie hat die Recherche für ihren Beitrag bereits abgeschlossen und den Text im Erstentwurf verfasst. Nun feilt sie an einzelnen Worten und Sätzen, bis der Text keiner Änderung mehr bedarf. Dieses Prozedere ist für sie kein unbekanntes, denn gerade in dieser letzten Sequenz verliert sie immer wieder die Nerven. Diesmal ist es nicht anders. Beate sitzt stundenlang in ihrem Zimmer, starrt auf den Bildschirm und sucht nach Synonymen – noch besseren. Kurz vor Redaktionssende bittet sie ihre Wohnungskollegin Anna, den Beitrag zu lesen. Anna macht das gerne und nicht zum ersten Mal. Auch dieses Mal findet sie den Text sehr gut und teilt es Beate mit. Beate wirkt wenig be-

geistert, reißt den Text an sich und murmelt vor sich hin, dass Anna ja keine Ahnung habe. Danach verschwindet sie für die nächsten Stunden in ihrem Zimmer ...

STRESS IST SUBJEKTIV

Zwei Personen, zwei unterschiedliche Geschichten und Verhaltensweisen und dennoch hatten ursprünglich vermutlich beide die gleiche Absicht: Den Erwartungen gerecht zu werden – sei es durch Fleiß oder durch Perfektionismus.

Vielleicht haben Sie beim Lesen der Geschichten bereits Ihre eigenen Lösungsansätze in der jeweiligen Situation durchgespielt: Die Arbeit einfach mal gut sein lassen, warum nicht einmal mit dem Chef sprechen, sich auf das Urteil anderer verlassen dürfen, optimistischer sein, ins Vertrauen gehen ... Tatsächlich fühlen wir uns in gleichen Situationen unterschiedlich herausgefordert. Ob wir uns von externen Faktoren antreiben und stressen lassen oder eine intrinsische Motivation

völlig ausreicht („Meine Arbeit muss perfekt sein“), hat mit unserer Lebensgeschichte und unserer sogenannten inneren Landkarte zu tun. Sie steht für unsere persönliche Sichtweise, die sich wiederum aus unseren Erfahrungen, Einstellungen, Werten und Glaubenssätzen ergibt. Ob wir uns gestresst fühlen oder nicht, hängt also nicht vom objektiven Ereignis ab, sondern davon, wie man dieses individuell wahrnimmt. Stress ist gewissermaßen die Antwort auf die Frage: „Kann ich mit meinen Fähigkeiten die Situation meistern?“

WENN DER KÖRPER MIT UNS SPRICHT

Kommen Belastungen und erhöhte Anforderungen auf uns zu, dann treten auch typische körperliche Veränderungen auf. Unser Körper hat prinzipiell die gute Absicht, uns zu helfen und uns leistungsfähiger zu machen. Die Stressoren, also die Auslöser, haben sich allerdings in der Menschheitsgeschichte verändert. Wurden unsere Vorfahren zum Beispiel mit einem Säbelzahn tiger konfrontiert, hat ihr Körper sie mit Stresshormonen versorgt, um die Gefahr zu erkennen und eine Entscheidung zu treffen: fliehen, kämpfen oder sich totstellen. Heute sind es ein cholerischer Chef, Mobbing, finanzielle Nöte, Isolation oder Partnerschaftskonflikte.

Ein gewisses Maß an Stress gehört tatsächlich zu unserem Leben und bringt uns auch weiter. Der Eustress, wie er genannt wird, tritt auf, wenn wir mit Freude und Euphorie an einer Aufgabe arbeiten oder etwa beim Sport über unsere Grenzen hinauswachsen. In Alarmzustand gerät unser Körper erst dann, wenn wir über einen längeren Zeitraum in einer extrem erhöhten Leistungsbereitschaft sind. Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, chronische Rücken- und Nackenschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen können Anzeichen von Stress sein. Das vegetative Nervensystem spielt dabei eine zentrale Rolle. Es regelt alle unbewusst ablaufenden lebensnotwendigen Vorgänge und besteht im Wesentlichen aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Während uns der Sympathikus mit der nötigen Energie für unsere Aktivitäten und Leistungen versorgt, ist der Parasympathikus für die Regeneration und Erholung unseres Körpers zuständig. Wir sind dann widerstandsfähig, wenn die Funktionen beider im Gleichgewicht sind.

EINFACH ENTSPANNEN

Einfach mal nichts tun oder die Seele baumeln lassen? Wenn Sie jetzt denken, dass das leichter klingt, als es ist, kann ich das verstehen. Wir sorgen von Kindesalter an für unsere körperliche Hygiene, die Psychohygiene findet meist erst dann Erprobung, wenn es dringend nötig wird. Die gute Nachricht ist: Auch entspannen lässt sich lernen, am besten präventiv.

WAHRNEHMEN STATT DENKEN

Wenn wir denken, fällt uns das Wahrnehmen schwer und umgekehrt. Setzen wir den Fokus auf das Wahrnehmen, wird unser Denkprozess automatisch unterbrochen. Dafür brauchen wir unsere Sinne. Die Aufmerksamkeit kann sich etwa auf das bewusste Schmecken einer Mahlzeit beziehen oder auf das Hören der Umgebungsgerausche. Damit landen wir direkt im Hier und Jetzt, die wesentliche Voraussetzung für Entspannung.

POSITIVE AFFIRMATIONEN

In der Stressspirale denken wir an Vergangenes, das wir weniger gut bewerten, oder an Zukünftiges, das drohen könnte. Beobachten Sie sich dabei, welche ängstlichen Gedanken hochkommen, und wandeln Sie diese durch eine positive Affirmation um. Haben Sie beispielsweise Angst, einen Fehler zu machen, könnte eine Affirmation lauten: „Ich erlaube mir, Fehler zu machen.“ Je öfter wir positive Affirmationen denken, desto eher wirken sie auf unser Unterbewusstsein ein. Kreieren Sie Ihre eigenen Affirmationen, denn nur für Sie müssen sie stimmig sein. Wichtig dabei ist eine positive Formulierung.

AUSATMEN!

Sind wir angespannt, halten wir unwillkürlich den Atem an, dadurch wird die Lunge aufgebläht, kurzum: Wir werden kurzatmig und ringen noch mehr nach Luft. Durch bewusstes, längeres Ausatmen lässt sich dieser Mechanismus durchbrechen. Wenn Sie also kurz davor sind, eine Rede zu halten, und Ihr Herz fängt an, schneller zu schlagen, nehmen Sie sich die Zeit und atmen Sie lange aus, atmen Sie bewusst in den Bauch hinein und spüren Sie, wie Sie entspannter werden.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Edmund Jacobson hat diese Methode in der 1930er-Jahren entwickelt, bei der die Wahrnehmung auf die momentanen Kör-

perzustände gerichtet ist. Der Reihe nach werden einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt und dann wieder entspannt. Man beginnt mit den Armen, geht zu Kopf, Nacken, Oberkörper, zu den Beinen und Füßen. Die Anspannungsphase ist dabei wesentlich kürzer (ca. 6 Sekunden) als die Entspannungsphase (ca. 30 Sekunden). Gerade weil wir den Spannungszustand bewusst wahrnehmen und sogar kurzfristig verstärken, können wir den Muskel umso mehr entspannen.

BITTE KLOPFEN!

Während man Stress, Ängste, Ärger oder andere unangenehme Gefühle im Geiste durchgeht, „beklopft“ man bestimmte Akupunkturpunkte. Dabei werden Sätze ausgesprochen, die die Selbstakzeptanz verbessern. Die Klopftechnik nach Dr. Michael Bohne klingt komplizierter, als sie tatsächlich ist. Ich empfehle dennoch das Handbuch zum Anleiten und Ausprobieren. Eine wirksame Methode für eine rasche Entspannung. :



MAG. BRIGITTE WEUTZ

begleitet Menschen in ihrem Veränderungsprozess und zeigt dabei neue Perspektiven auf, gedankliches Chaos zu sortieren und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Mit „Wie geht's?“ ist sie Coach und Trainerin für Privatpersonen, Unternehmen und Eltern.

hallo@wiegehts.cc
www.wiegehts.cc

SUMMARY

Stress, lass nach! Es gibt unzählige Wege, um der Stressfalle zu entkommen. Ob Sie Ihre Ernährung umstellen, Sport zum Ausgleich machen oder Entspannungstechniken ausprobieren: Wählen Sie Methoden und Werkzeuge, die zu Ihnen passen und die Ihnen Freude bereiten – dann stellt sich die entscheidende Regelmäßigkeit ganz von selbst ein.