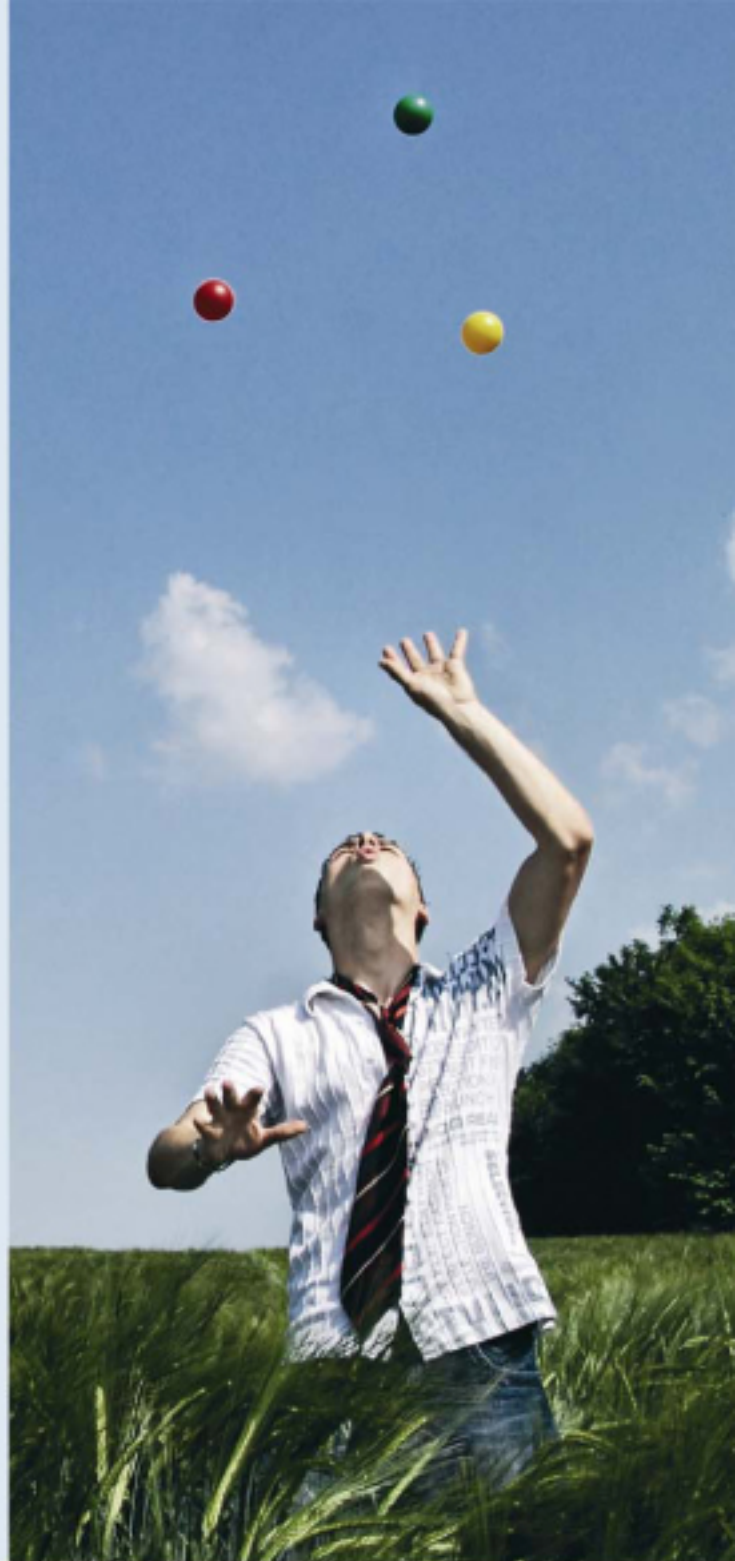


# Das innere Gleichgewicht finden

Achtsame Wege  
aus der Stressspirale

Matthias Hammer



BALANCE ratgeber



Einleitung 8

## **TEIL I Balance zwischen Stress und Erholung**

### **Stress und Gleichgewicht 17**

Stressauslöser und die Stressreaktion 18

Stressauslöser 22

Die Stressreaktion 25

Typische Stresssignale 31

Mit Stress im Gleichgewicht 34

Positive Wirkungen kontrollierten Stresses 36

Die Störung des Gleichgewichts durch Überforderung 39

Signale für Überforderung 42

Aus dem Gleichgewicht durch Unterforderung 45

### **Die Stresslandkarte: Das WEG-Modell 48**

Persönliche Stressanalyse 50

Herausforderungen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 52

Selbsthilfe und Fremdhilfe 58

### **Stress von innen 59**

Stressverstärker und Stressspiralen 62

## **TEIL II Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung**

### **Ressourcen und Kompetenzen zur Gestaltung der Balance 79**

»Ich schaffe es!« 81

»Das Leben hat einen Sinn« 82

Glück, gute Gefühle und eine positive Lebenseinstellung 85

Soziale Netze und soziale Unterstützung 86

## **Kompetenzen zur Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts 89**

Kompetenzmodell zur Gestaltung des

persönlichen Gleichgewichts 90

Stressbewältigung und die Gestaltung

des persönlichen Gleichgewichts 92

### **TEIL III Der Weg zur Balance**

Ihr Alltag als Entdeckungsreise –

Hinweise zur Nutzung dieses Buchs 95

#### **Basiskompetenzen. Achtsamkeit und Akzeptanz 97**

Alltagsaufmerksamkeit oder der Autopilot 97

Was bedeutet Akzeptanz? 106

Achtsamkeit einüben 113

#### **Stressbewältigungskompetenzen.**

**Entspannung und Erholung oder mische Tun mit Nichtstun 126**

Die Entspannungsreaktion 127

Entspannungsverfahren 128

**Vom Problem zur Lösung oder mit dem Kopf durch die Wand 139**

Stresssituationen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 144

#### **Achtsamer Umgang mit Gedanken**

**oder das Nichtdenken denken lernen 152**

Umgehen mit Gedanken 157

**Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen oder wie Kopf und Bauch zusammenfinden 171**

Akzeptanz und Veränderung von Gefühlen 177

**Gestaltungskompetenzen. Die persönliche Vision 198**

Die persönliche Lebensrichtung bestimmen 205

**Bereitschaft 216**

Offenheit und Bereitschaft im Alltag 218

**Schritte in die richtige Richtung oder die Gestaltung von Werten und Zielen 223**

Engagiertes Tätigsein 223

Werte und Ziele geben die Richtung

für engagiertes Handeln vor 224

Wechselwirkungen zwischen Veränderungen in den einzelnen Lebensbereichen berücksichtigen und einplanen 233

**Mit Freude und Genuss das Leben gestalten 235**

Positives Erleben kann man pflegen 242

**Veränderungen annehmen 256**

**Die Reise geht weiter 261**

**Literatur 267**

*Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber du kannst lernen zu surfen ...*

***Joseph Goldstein***

Noch nie war Stress so allgegenwärtig im Bewusstsein der Gesellschaft. Die Menschen leiden unter Zeitmangel, Überforderung, Zukunftsängsten, Geldsorgen, Reizüberflutung und sogar unter Freizeitstress. Viele Menschen werden durch die vielfältigen Anforderungen ihres Alltags überfordert und geraten ständig in Stress. Dabei verlieren sie die Orientierung, ihr Gleichgewicht und vielleicht sogar ihre Gesundheit. Dieses Buch möchte Sie einladen, über Ihren Umgang mit Stress, Ängsten und Belastungen neu nachzudenken und Ihre ganz persönlichen Reaktionsmuster in Belastungssituationen besser zu verstehen. Mit diesem Wissen können Sie neue und erfolgreiche Bewältigungsstrategien erlernen und eine größere innere Widerstandskraft angesichts von Belastungen entwickeln.

Das vorliegende Buch ist mehr als ein einfacher Stressratgeber. Sie finden dort nicht nur das Handwerkszeug, um Ihr Leben »stressfreier« zu gestalten. Sie finden dort auch Techniken und Strategien, mit denen es Ihnen gelingen kann, Ihr Leben nach persönlichen Werten und Zielen aktiv zu gestalten. Auf diesem Weg entdecken Sie Ihre innere Balance. Dies geschieht durch Achtsamkeit, Akzeptanz und engagiertes Handeln. Zu diesem Zweck wurde ein WEG-Modell entwickelt, das trotz oder gerade wegen seiner Einfachheit und bildhaften Logik auf jede Lebenssituation anwendbar ist und daher auch Ihren Weg abbilden und begleiten kann.

Wir sprechen heute immer häufiger von Stress. Ganz egal ob Manager, Hausfrau, Schüler, Arbeitslose, Arbeiter oder Rentner, alle fühlen sich gestresst. Obwohl sie recht unterschiedlichen Belastungen und Anforderungen ausgesetzt sind, haben sie alle ein ähnliches körperliches Reaktionsmuster, die sogenannte Stressreaktion. Was jedoch bei einzelnen Personen Stress auslöst, ist sehr verschieden. Und dabei spielen unterschiedliche Faktoren wie Konstitution, Alter, Erziehung, Gesundheitszustand und Gewohnheiten eine Rolle. Die Reizschwelle dafür schwankt individuell sehr stark. Unsere Belastbarkeit und Stress-toleranz unterscheiden sich deutlich von Person zu Person; und dies hängt zudem von unserer Tagesform, unserer körperlichen Verfassung und unserer seelischen Balance ab.

Was geschieht, wenn der Stress außer Kontrolle gerät, wenn uns Situationen über den Kopf wachsen und die Belastungen für uns unerträglich werden? Wie können wir lernen, mit unseren Ängsten umzugehen, Blockaden zu durchbrechen, neue Strategien zu entwickeln und neue Wege zu finden? Wie kann es gelingen, unsere Energie und Kreativität, unsere Begabungen und unsere Individualität zu nutzen, das Leben neu zu entfalten, positiv zu gestalten, eigene Wünsche zu leben, Ziele zu realisieren und den ganz persönlichen Weg mit Freude und weniger Stress zu gehen?

Dieses Buch gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil bemühe ich mich, den Stand der wissenschaftlichen Forschung zu Stress, seinen Auslösern und seinen Verstärker darzustellen. Ein wichtiger Aspekt besteht auch darin, zu verstehen, was die innere Balance für unseren Körper, unsere Psyche und unser Leben bedeutet, was mit Gleichgewicht, Ungleichgewicht und Homöostase gemeint ist.

Nicht jeder Leser interessiert sich im gleichen Maße für Forschungsergebnisse und Einzelheiten, wie in unserem Kopf und unserem Körper Stress entsteht.

Vielleicht sind Sie mehr daran interessiert, möglichst schnell und unkompliziert neue Strategien und Techniken zu erlernen, die es Ihnen ermöglichen, Ihrer ganz persönlichen Stressspirale zu entkommen. Vielleicht haben Sie längst erkannt, dass Sie im Umgang mit Belastungen und Stress immer wieder die gleichen Verhaltensmuster und Reaktionen zeigen, obwohl Sie selbst bereits deren Unsinnigkeit oder auch deren Erfolglosigkeit erkannt haben.

Möchten sie lieber auf die wissenschaftlichen Grundlagen und Erkenntnisse der Stressforschung verzichten und gleich erfahren, wie es gelingen kann, neue Wege im Umgang mit Stress zu finden? Dann beginnen Sie einfach mit Teil II dieses Buches und lesen nur die Zusammenfassung des ersten Teils auf Seite 48 im Kapitel zur Stresslandkarte.

Der zweite Teil des Buchs bietet Ihnen praktische bewährte Hilfen, Übungen und wissenschaftlich untersuchte Konzepte, mit denen Sie Ihrem Alltag ein bisschen mehr Gelassenheit und Richtung geben können. Wir alle wünschen uns ein Leben in Balance, mit mehr eigenen Gestaltungsmöglichkeiten und weniger Stress von außen und von innen. Wir wollen weder der Spielball äußerer Anforderungen sein noch wollen wir uns in unseren Gedanken, Gefühlen und Stressspiralen verfangen.

Ganz von alleine wird es jedoch nicht gehen. Ein bisschen Übung gehört dazu, um neue Gewohnheiten und Denkmuster in unserem Kopf aufzubauen und alte Denk- und Verhaltensmuster über Bord zu werfen. Aber es lohnt sich. Wir verfügen bereits über die notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten.

Manchmal wurden sie im Laufe unseres Lebens etwas verschüttet, verlegt oder nur ungenügend entwickelt. Aber wir alle können einen achtsamen Umgang mit Stress und uns selbst lernen!

Sie bekommen mit diesem Buch zwei Modelle an die Hand: das *WEG-Modell* und das *Kompetenzmodell*. Um diese Modelle zu verstehen und sie sich einzuprägen, braucht man weder ein besonderes wissenschaftliches Verständnis noch muss man gut auswendig lernen können.

Das *WEG-Modell* wird Ihnen in diesem Buch an verschiedenen Stellen begegnen, da es auf unterschiedliche Lebensbereiche und Probleme in immer gleicher Weise anwendbar ist. Es erlaubt uns, unsere Position zwischen Überforderung, Unterforderung und Gleichgewicht zu ermitteln und durch bewusste Wahrnehmung, Einschätzung und aktive Gestaltung dem eigenen Weg eine neue Orientierung zu geben.

Das *Kompetenzmodell* hilft Ihnen bei der Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts. Unser Gleichgewicht ist ein Balanceakt zwischen Beherrschen und Zulassen, zwischen Meistern und Akzeptieren. Es ist ein Pendeln zwischen Sein und Tun.

Dieses Pendeln zwischen Annehmen und Gestalten sowie der reflektierten Entscheidung, wann was von beidem erforderlich ist, ist die Grundidee des Kompetenzmodells. Es bietet Hilfe bei der Suche nach der richtigen Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen. Dann können wir Arbeit, Leben, Spiritualität, Familie und Gesundheit im Einklang mit unseren Werten und Zielen gestalten und verfallen nicht in Einseitigkeit und Frustration. Wenn wir in diesen Bereichen ein Gleichgewicht finden, so geht dies damit einher, dass Stress abgebaut und positives Erleben gefördert wird.

Wenn Sie sich mit dem WEG-Modell und dem Kompetenz-

modell vertraut gemacht haben, können sie zu Ihren ständigen Begleitern werden, zur kleinen Gedankenhilfe für unterwegs. Geraten Sie in eine schwierige Situation, erleben Sie Stress, können Sie gedanklich kurz zurücktreten und bildlich gesprochen den kleinen Spickzettel hervorholen. Mit etwas Übung wird es Ihnen schon bald gelingen, Ihre altvertrauten, reflexhaften Reaktionen, Gefühls- und Gedankenketten zu zähmen und neue Wege zu betreten, mit vielleicht stimmigeren Lösungen.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aron Antonovsky (1997) ist der Meinung, dass sich der Mensch im Wesentlichen im Ungleichgewicht befindet. Nach dieser Vorstellung ist Gesundheit kein statischer Zustand, sondern ein Prozess, der sich verändert. Gleichgewicht und Gesundheit sind demnach nicht selbstverständlich, sondern müssen ständig erarbeitet, gestaltet, reguliert und hergestellt werden.

Das zeigt sich auch in den Krankheitsstatistiken. Jeder fünfte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung, vorrangig unter Ängsten oder Depressionen. Wenn man sich die Krankenstände im Jahr 2008 ansieht, waren psychische Erkrankungen bereits die vierthäufigste Ursache für eine Krankmeldung. Man geht davon aus, dass etwa 20 Prozent der Bevölkerung an leichten bis schweren depressiven Zuständen leiden. Insgesamt nehmen psychische Krankheiten zu, insbesondere bei jüngeren Menschen. Jüngere Menschen haben ein deutlich höheres Risiko, an Depressionen zu leiden als noch vor zehn Jahren. Jährlich treibt das seelische Leid mehr als zehntausend Menschen in den Selbstmord.

Wenn man dauerhaft ein Ungleichgewicht erlebt, ist das nicht gleichbedeutend mit einer Depression. Doch kann chronischer Stress den Boden für depressives Erleben bereiten. Vor die-