

LERNEN EINFACH GEMACHT



Grundlagen des Stressmanagements

für
dummies[®]



Stress erkennen und
bekämpfen

Verspannung lösen und
Entspannung finden

Mit einfachen Übungen zur
direkten Hilfe

Allen Elkin

Benutzen Sie einen Stresspegel

Um Ihnen zu helfen, Ihren Stresslevel herauszufinden, schlage ich vor, dass Sie eine einfache 10-Punkte-Skala verwenden, die es Ihnen ermöglicht, Ihren Stresslevel zu messen.

10

9 Ich fühle mich extrem gestresst.

8

7

6 Ich fühle mich mäßig gestresst.

5

4

3

2 Ich fühle mich nur wenig gestresst.

1

0 Ich fühle mich gar nicht gestresst.

Der Nutzen dieser Skala wird sich Ihnen bald erschließen.

Andere Wege, Ihren Stress zu messen

Um Ihren Stress besser einschätzen zu können, ist eine möglichst objektive Messung Ihres Stresslevels sinnvoll. Es gibt Zeiten, in denen Sie Stress erleben, sich dessen aber nicht bewusst sind. Dann ist eventuell eine Fragebogenmethode angemessen.

Sie finden hier zwei Methoden, die Ihnen ein gültiges und zuverlässiges Maß für Ihren Stresslevel zeigen. Wenn Sie gerade nicht in der Stimmung sind, Fragebögen auszufüllen, können Sie diesen Abschnitt jetzt überspringen und später zurückblättern. Aber vergessen Sie diesen Fragebogen nicht. Diese Methode ist sinnvoll, um Ihren Stress besser verstehen zu können.



Wenn Sie sich diese Fragebögen von Zeit zu Zeit wieder vornehmen, können Ihre Ergebnisse etwas darüber aussagen, wie gut Sie die in diesem Buch vorgestellten Stressmanagement-Techniken und -Strategien beherrschen.

Die Stresssymptome-Skala

Diese Liste gibt Ihnen Aufschluss über Ihren Stresslevel, indem Sie die Anzahl und die Schwere Ihrer stressbedingten Symptome und Verhaltensweisen erkennen.



Beurteilen Sie die Häufigkeit, mit der Sie jeden der Punkte erlebt haben. Blicken Sie auf die letzten *zwei Wochen* zurück und verwenden Sie diese vier Abstufungen:

- ✓ 0 = nie
- ✓ 1 = manchmal
- ✓ 2 = oft
- ✓ 3 = sehr oft

Erschöpfung oder Müdigkeit	_____
Herzklopfen	_____
Schneller Pulsschlag	_____
Verstärktes Schwitzen	_____
Schnelle Atmung	_____
Schmerzender Nacken oder schmerzende Schultern	_____
Rückenschmerzen	_____
Zähneknirschen oder –zusammenbeißen	_____
Pickel oder Hautausschläge	_____
Kopfschmerzen	_____
Kalte Hände oder Füße	_____
Engegefühl in der Brust	_____
Übelkeit	_____
Durchfall oder Verstopfung	_____
Magenprobleme	_____
Nägel kauen	_____
Nervöse Zuckungen	_____
Schwierigkeiten beim Schlucken oder trockener Mund	_____
Erkältungen oder Grippe	_____
Fehlende Energie	_____
Zu viel essen	_____
Gefühl der Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit	_____
Übermäßiger Alkoholkonsum	_____
Übermäßiges Rauchen	_____

Übermäßiges Geldausgeben	_____
Missbrauch von Drogen oder Medikamenten	_____
Gefühl der Belastung	_____
Nervosität oder Ängstlichkeit	_____
Erhöhte Gereiztheit	_____
Sorgen	_____
Ungeduld	_____
Depression	_____
Mangelndes sexuelles Interesse	_____
Wut	_____
Schlafstörungen	_____
Vergesslichkeit	_____
Rasende oder störende Gedanken	_____
Gefühl der Rastlosigkeit	_____
Konzentrationsstörungen	_____
Weinkrämpfe	_____
Regelmäßige Abwesenheit vom Arbeitsplatz	_____
Ihre Gesamtpunktzahl Stresssymptome	_____

Was Ihre Punktzahl bedeutet: Je höher Ihre Punktzahl, desto mehr Stresssymptome nehmen Sie wahr. Eine größere Häufigkeit und/oder Intensität von stressbedingten Symptomen und Verhaltensweisen ist mit einem höheren Stresslevel verbunden.

[Tabelle 2.1](#) hilft Ihnen, Ihren Stresslevel zu bestimmen:

<i>Ihre Punktzahl</i>	<i>Ihr relatives Ergebnis</i>
0 bis 19	Niedriger als der Durchschnitt
20 bis 39	Durchschnitt
40 bis 49	Etwas höher als der Durchschnitt
50 und höher	Viel höher als der Durchschnitt

Tabelle 2.1: Bestimmen Sie Ihren Stresslevel

Viele der genannten Symptome und Verhaltensweisen können andere Ursachen als Stress haben. Viele körperliche Beschwerden ähneln denen, die unter Stress zu beobachten sind. Hält eines Ihrer Symptome an und/oder macht es Ihnen Sorgen, sollten Sie mit einem Arzt sprechen. Ihr Arzt kann Ihnen am besten sagen, was die

Symptome bedeuten und was Sie dagegen tun sollten.

Wissen, woher Ihr Stress kommt

Die folgende Skala hilft Ihnen, nicht nur den Stress zu beurteilen, den Sie empfinden, sondern auch herauszufinden, woher dieser Stress kommt. Wichtige Punkte im Fragebogen sind unter anderem umfassende Änderungen in Ihrem Leben sowie drückende Probleme, Sorgen und Bedenken.



Überlegen Sie nun, woher Ihr Stress kommt. Sie haben folgende Antwortmöglichkeiten:

- ✓ k = kein Stress
- ✓ w = wenig Stress
- ✓ e = etwas Stress
- ✓ v = viel Stress

Konflikte in Ihrer Ehe oder Beziehung	_____
Sorgen um Ihre Kinder	_____
Sorgen um Ihre Eltern	_____
Druck von anderen Familienmitgliedern	_____
Tod eines geliebten Menschen	_____
Gesundheitliche Probleme oder Sorgen	_____
Finanzielle Sorgen	_____
Bedenken in Bezug auf Beruf/Karriere	_____
Langer Anfahrtsweg zum Arbeitsplatz	_____
Änderungen Ihrer Lebensumgebung	_____
Bedenken wegen aktueller Wohnung oder Nachbarschaft	_____
Verantwortung für den Haushalt	_____
Verbesserungen oder Reparaturen im Haushalt	_____
Anforderungen von Beruf und Familie	_____
Beziehungen zu Freunden	_____
Wenig Zeit für sich selbst	_____
Bedenken wegen des sozialen Lebens	_____
Bedenken bezüglich Ihres Aussehens	_____
Probleme mit Ihren Eigenschaften oder Gewohnheiten	_____

Langeweile	_____
Gefühl der Einsamkeit	_____
Gefühl des Älterwerdens	_____



Denken Sie daran, dass dieser Test nicht entwickelt wurde, um Ihnen ein Maß Ihres Stresslevels an die Hand zu geben. Er ist eher ein Werkzeug, mit dem Sie Stresssituationen in Ihrem Leben ausmachen und die Auswirkung beurteilen können, die sie auf Ihr Leben haben.

Die wichtigsten Werkzeuge sammeln

Hier finden Sie einfach anzuwendende Stressmanagement-Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie Ihre Stressmanagement-Fähigkeiten ausbauen können.

Einige dieser Werkzeuge sollen Sie dabei unterstützen, den anhaltenden Stress in Ihrem Leben im Auge zu behalten und dessen Menge zu bestimmen. Andere helfen Ihnen, Ihren Stress zu identifizieren und zu verstehen. All diese Werkzeuge erleichtern Ihnen die Anwendung der Stressmanagement-Ansätze und -Techniken, die ich in späteren Kapiteln darstelle.

Ein einfaches Stresstagebuch führen

Um Ihren Stress wirksam managen zu können, muss Ihnen bewusst werden, wann Sie sich gestresst fühlen, und Sie müssen die Ursachen für diesen Stress identifizieren können. Ein Stresstagebuch hilft Ihnen dabei.



Ihr Tagebuch zeigt Ihnen sehr genau, wann Sie Stress empfunden haben und betont die Situationen oder Umstände, die diesen Stress auslösten. Ihr Tagebuch erinnert Sie daran, dass Sie handeln und eines oder mehrere Ihrer Stressmanagement-Werkzeuge anwenden sollten.

Wenn Sie Ihre Stresssituationen über einen längeren Zeitraum aufzeichnen, können Sie am besten ein umfassendes Stressmanagement-Programm aufstellen, das die verschiedenen Strategien gegen Stress vereint.

Auch nachdem Sie Ihr Stressmanagement-Programm beendet haben, sollten Sie Ihren Stress weiter kontinuierlich überwachen.

[Tabelle 2.2](#) zeigt, wie ein Teil einer Seite in Ihrem Stresstagebuch aussehen könnte.

Zeit	Mein Stressauslöser (Bedeutung)	Meine Stressreaktion (Stresslevel)
------	---------------------------------	------------------------------------