

1. Einleitung

Jeder kennt Stress ...

Tatsächlich ist verschiedenen Studien in Europa zufolge heutzutage jeder Dritte von arbeitsbedingtem Stress betroffen. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten (Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Muskel-Skeletterkrankungen, psychische Erkrankungen) haben die früher meist tödlichen Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung, Tuberkulose usw. längst abgelöst.

In diesem Buch wollen wir näher auf den Ursprung und die Wirkung von Stress in unserem Körper eingehen. Außerdem werden wir die möglichen Folgen wie Depression oder Burnout eingehend betrachten, um deren Entstehung besser zu verstehen und ihr effektiv

vorbeugen zu können.

Zu diesem Zweck setzen wir uns detailliert mit den drei Säulen des Stressmanagements auseinander und zeigen konkrete Techniken und Verfahren für mehr Gelassenheit und Entspannung auf, um sowohl in akuten Belastungssituationen als auch langfristig dem Stress entgegenzuwirken.

2. Was ist Stress?

Wir alle kennen das Gefühl, gestresst zu sein. Oft kommt es uns dabei vor, als würden Belastungen von außen her auf uns einwirken und wir wären ihnen hilflos ausgeliefert. Zu den häufigsten Ursachen, auch Stressoren oder Stressfaktoren genannt, gehören Termindruck, unrealistische Ziele und Erwartungen, Doppelbelastung durch Familie und Beruf, ein hohes Arbeitspensum, Schicksalsschläge wie Krankheiten oder Todesfälle oder die ständige Erreichbarkeit. Dann fühlen wir uns angespannt und unruhig – wir haben Stress.

Aber was bedeutet Stress genau?

Ursprünglich stammt der Begriff *Stress* aus dem angelsächsischen Sprachraum und kann mit Druck, Beanspruchung oder Spannung übersetzt werden. Bezogen auf den Alltag

bedeutet dies einen beträchtlichen Grad an Belastung.

Der Zoologe Hans Selye übernahm den englischen Begriff *Stress* aus der Mechanik und übertrug die dortige Vorstellung von »Zug oder Druck auf ein Material, der zur Materialermüdung führt«, um eine »unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung« zu beschreiben. Eine einheitliche Definition für Stress existiert nicht. Doch lässt sich Stress wie folgt zusammenfassen:

Stress ist das andauernde Ungleichgewicht zwischen den an ein Individuum gestellten Anforderungen und den zur Bewältigung dieser Anforderungen verfügbaren Ressourcen.

Ein solches Ungleichgewicht fühlt sich für die betroffene Person belastend und unangenehm an. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das

Stressempfinden sehr subjektiv ist. Was für den Einen bereits Stress auslöst, kann für den Anderen eine willkommene Herausforderung darstellen.

Stress wird vorwiegend psychisch wahrgenommen. Zugleich stellt Stress aber auch eine Reaktion im Körper dar, die Hormone (Adrenalin und Kortisol) ausschüttet und Energiereserven in den Muskeln und im Gehirn freisetzt. Dadurch werden wir kurzfristig leistungsfähiger.

Grundsätzlich ist Stress daher nicht schlecht zu bewerten. In der richtigen Dosis wirkt Stress gesund und belebend. Dann ist er für uns eine kurzzeitige Herausforderung, die uns zwingt, unsere Komfortzone zu verlassen und nach deren Bewältigung wir von Glücksgefühlen durchströmt werden.

Bei Stress handelt es sich um einen