

campus

Sabine Schonert-Hirz

Meine **Stressbalance**

Rezepte für Vielbeschäftigte von Dr. Stress

Inhalt

Vorwort	9
1. Die Kunst der Stressbalance	11

1. Teil: Stress – eine lebensnotwendige Funktion

2. Wie funktioniert Stress?	21
Die Arbeit unserer Stresssoftware	22
Kontrolle: Schlüssel für die Balance	31
Unsere Emotionen und ihre Bedeutung für die Stressbalance	34
3. Stress: Was wir noch davon haben	45

2. Teil: Die Basis der Stressbalance

4. Stressbalance heute: Jeden Tag!	51
5. Body-Tuning – Die Basics	54
Bewegen Sie sich genug?	55

Schlafen Sie genug?	59
Ernähren Sie sich richtig?	66
Ein Wort zu den Alltagsdrogen Koffein, Alkohol und Nikotin	71
6. Stressabhängige Erkrankungen	73
Das Netzwerk von Körper, Seele und Geist	74
Anzeichen der Stressbalance	75
Wenn die Stressbalance aus dem Gleichgewicht gerät	77
Die wichtigsten stressabhängigen Erkrankungen	81
7. Probleme konstruktiv lösen	92
Probleme lösen: So nicht!	93
Schnelle Lösungen für kleine Probleme	98
Sieben Werkzeuge zur Lösung von größeren Problemen	101

3. Teil: Stressbalance in allen Bereichen unseres Lebens

8. Unser Lebensportfolio	121
9. Portfoliobereich 1: Arbeit	124
Die Zukunft der Arbeit	124
Warum ist Arbeit so anstrengend?	126
Zwischen Arbeitssucht und Burnout	130
Erfolgreich arbeiten: Mit Leidenschaft und Flow	133
Ausblick: Bin ich hier eigentlich richtig? Meine Arbeit in Zukunft	142

10. Portfoliobereich 2: Partnerschaft	144
Was uns anzieht	146
Der Partner ist ein großer Garten	149
Was uns zusammenhält	152
Kommunikation: Zwei Kulturen	157
Gemeinsamkeit und Spaß	166
Risiko- und Schutzfaktoren der Partnerschaft	169
11. Portfoliobereich 3: Familie und Sozialleben	171
Familie und Sozialleben: Bedürfnisse klären	175
Ein Freund, ein guter Freund: Sozialplanung	179
Ein Kind kommt	183
Desperate Housewives: Ein unmöglicher Arbeitsplatz mit vielen Chancen	186
Das Wichtigste: Zusammenhalt	194
12. Portfoliobereich 4: Muße, Persönlichkeit und Weiterentwicklung	196
Konzentration auf das Richtige: Positive Gefühle	197
Persönlichkeit und Weiterentwicklung	207
Die »höheren« Dinge	212
13. Rezeptblock von Dr. Stress	217
Der Zwei-Wochen-Plan für Hochleistungsphasen	217
Lernen Sie wieder, die Stille zu genießen: Ruhe finden in sieben Schritten	223
Erste-Hilfe-Tipps: Die schnellsten Refresher der Welt	226
Was tun im Stressnotfall?	227

Schlussbemerkung 230

Nachwort 231

Anhang

Kopiervorlagen 235

Literatur 242

Register 244

Die Kunst der Stressbalance

Über Stress wird viel geredet. Manche finden ihn gut und genießen die Aktivität und den Antrieb, die mit ihm verbunden sind. Einige leiden im Stress unter Zeitdruck, Reizbarkeit und Kopfschmerzen. Andere wiederum behaupten: »Stress? Kenne ich nicht!« Unter Stress zu stehen hat gerade im Geschäftsleben ein sehr schlechtes Image. Dabei ist Stress die Grundlage unseres Lebens!

Der Begriff Stress wird für vier verschiedene Phänomene benutzt

Stress = *Stressprozess*. Die Stresssoftware arbeitet im Gehirn. Sie registriert Reize (Probleme bedeuten Gefahren für das System) und berechnet die notwendigen Schritte. Diese werden als Anweisung formuliert und dann über Nervensignale oder Botenstoffe an die verschiedenen Organe des Körpers weitergegeben.

Stress = *Stressor* (Auslöser, Soll-Ist-Unterschied, Reiz, Problem oder Stimulus), der die Stresssoftware startet. Jeder Stressor zeigt eine Gefahr für die Balance des Systems an: Etwas ist da, was nicht da sein sollte (zum Beispiel ein Tiger, Infektionserreger, schlechtes Wetter) oder etwas fehlt, das da sein sollte (zum Beispiel Nahrung, Schutz, Partner).

Stress = *Stressreaktion, unter Stress stehen, gestresst* (beansprucht, aktiviert) *sein*. Das subjektive Gefühl, unter Stress zu stehen, wenn man eine Aktivierung bemerkt (zum Beispiel erhöhte Aufmerksamkeit, Konzentration und Wachsamkeit, muskuläre Anspannung, trockener

Mund, Herzklopfen, bestimmte Gefühle und Gedanken). Die Veränderungen, die erkennen lassen, dass eine Stressreaktion im Gange ist, nennt man auch Stresssymptome. Es gibt Stresssymptome, die uns gefallen, wie zum Beispiel erhöhte Konzentration, Kreativität und Vorfreude, und andere, die wir nicht sehr schätzen, wie Nervosität, Unruhe oder Anspannung.

Stress = unerwünschtes Ergebnis einer Stressreaktion (zum Beispiel Erschöpfung, Herzinfarkt) und Stresssymptome (zum Beispiel Schlafstörungen, Rückenschmerzen). Die erwünschten Ergebnisse (zum Beispiel Erfolg) werden leider selten mit Stress in Verbindung gebracht. Jedes Ergebnis eines Stressprozesses ist auch wieder ein Reiz, der die nächste Reaktion auslösen kann.

Ich definiere Stress folgendermaßen:

Stress ist wie eine Software, die allen Lebewesen hilft, ihre Balance zu halten. Nur durch Stress können sie auf Veränderungen reagieren und unter den abenteuerlichsten Bedingungen am Leben bleiben.

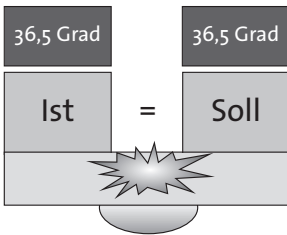
Stressbalance halten heißt Probleme lösen

Ein Beispiel für den Einsatz der Stresssoftware: Es ist draußen kühl geworden, einem Warmblüter wie uns wird langsam kalt. Der Soll-Wert für unsere Körpertemperatur von 36,5 Grad Celsius sinkt langsam auf einen Ist-Wert von 35,5 Grad ab. Der entstandene Temperaturunterschied ist so groß, dass er unsere Balance empfindlich stört. Dieser Unterschied zwischen Soll und Ist heißt »Problem« oder »Reiz«.

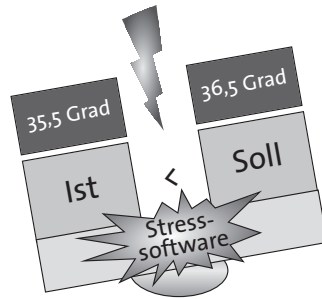
Jetzt schlägt die Stunde der Stresssoftware! Sie registriert das Problem und beginnt sofort zu arbeiten. Wie groß ist der Unterschied zwischen Soll und Ist? Was muss geschehen, um ihn auszugleichen? Der Mensch ist jetzt gefordert, »gestresst«, denn er möchte den Unterschied ausgleichen und seine Balance wiederherstellen.

Das Problem könnte zum Beispiel durch Zittern behoben werden,

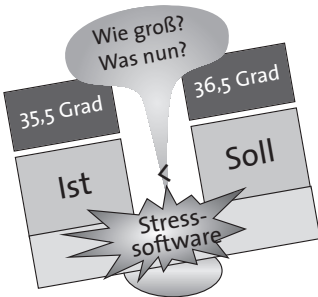
um so viel Wärme herzustellen, bis der Temperaturunterschied ausgeglichen und die Balance wiederhergestellt ist. Ebenso könnte man eine Jacke anziehen oder einen heißen Kaffee trinken – je nachdem, wozu man gerade Lust hat und was unter den gegebenen Umständen möglich ist. Die Stressreaktion hilft, eine passende Problemlösung zu finden. Dann sind Soll- und Ist-Wert wieder ausgeglichen, System und Stressreaktion wieder in Balance.



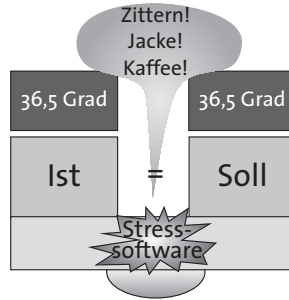
Ist- und Soll-Wert
sind ausgeglichen:
kein Problem.



Ist- und Soll-Wert
stimmen nicht überein:
Ein Problem ist auf-
getreten.



Die Stresssoftware
arbeitet und sucht
eine Lösung.



Die Stresssoftware
veranlasst das System,
die Lösung umzusetzen.

Stressbalance durch Informationen

Unsere Stresssoftware schafft es, für Ist-Soll-Unterschiede aus unterschiedlichen Bereichen Lösungen zu finden. Dafür benötigt sie verschiedene Informationen, die sie aus folgenden Quellen bezieht:

- Ist-Zustände im Inneren eines Organismus, die sein Nervensystem kontinuierlich registriert,
- Ist-Zustände in der Außenwelt, die die Sinnesorgane aufnehmen und
- Soll-Zustände des Lebewesens, die in seinem Erbgut niedergelegt sind.

Aus diesen Daten errechnet sie für jedes Problem die richtige Lösung und setzt sie zielstrebig um. Das Ergebnis merkt sie sich. So bildet sich eine weitere Informationsquelle: ein wachsender Erfahrungsschatz des Lebewesens, der für jede folgende Berechnung herangezogen wird.

Je höher die Lebewesen sich entwickelt haben, desto mehr Informationen kann und muss auch die Stresssoftware verarbeiten. Diese umfassende Informationsverarbeitung führt immer wieder zu neuen, sehr flexiblen Lösungen, die uns alle zu Überlebenskünstlern machen. Die individuellen Erfahrungen sind deshalb bei der Suche nach Lösungen für unsere heutigen Probleme ein wichtiger Wegweiser.

Stressbalance beginnt im Körper

Die Stresssoftware ist Teil unseres Körpers. Sie dient seinem Überleben und ist als Funktion des Gehirns gleichzeitig von ihm abhängig. Je gründlicher unsere Stressreaktion ihre Hausaufgaben macht, je besser die Soll-Werte des Körpers erfüllt sind, desto stabiler ist seine Balance. Und das ist die beste Voraussetzung dafür, dass wir unsere Probleme lösen können. Um die Stressbalance zu verbessern, müssen wir deshalb beim Körper anfangen! Aus diesem Grund werden wir uns auch als erstes mit ihm beschäftigen.

Stressbalance bei allen Überlebensaufgaben

In einfachen Organismen hat die Stresssoftware nicht besonders viel zu tun. Bei einem Einzeller kann sie dafür sorgen, dass er seine Zellmembran nach außen öffnet oder verschließt, je nachdem, was gerade sinnvoll ist. Darüber hinaus kann sie nur warten, bis er von der nächsten Welle aus der Gefahrenzone hinaus getragen wird und zufällig dort ankommt, wo sich wichtige Nährstoffe für ihn befinden. Die auftretenden Probleme werden also innerhalb seiner eigenen Grenzen gelöst. Je weiter sich die Lebewesen entwickelt haben, umso mehr haben sie gelernt, selbst in ihrer Umgebung aktiv zu werden. Ein Fisch kann schon aktiv wegschwimmen, ein Mensch baut sich mit anderen zusammen ein Boot.

Die Stresssoftware hat also im Laufe der Evolution immer mehr Aufgaben dazu bekommen. Sie reguliert heute alles innerhalb des Körpers, was nötig ist, um die Organfunktionen aufeinander abzustimmen. Auch der Austausch mit der Umgebung erfolgt in vielen Bereichen automatisch. In der dünnen Luft auf den Bergen atmen wir zum Beispiel automatisch schneller, um mehr Sauerstoff zu bekommen. Wir sind auf unendlich vielfältige Weise aktiv, um uns in der Umwelt alles das zu beschaffen, was die Stresssoftware uns zur Sicherung unseres Überlebens befiehlt.

Die ursprünglichen Überlebensaufgaben der frühen Menschen lassen sich in fünf Aufgabenfelder einteilen: kämpfen und fliehen, jagen und sammeln, Fortpflanzung, Brutpflege und vorausschauendes Denken, wenn gerade nichts zu tun ist. In jedem dieser Bereiche des Lebensportfolios ergeben sich Ist-Werte, die sich von den Soll-Werten unterscheiden. Sie aktivieren die Stresssoftware und rufen nach einer Lösung.

Bei diesen ursprünglichen Überlebensaufgaben ist ziemlich genau festgelegt, bei welchem Ist-Wert die Stresssoftware anspringt und auf welchen Soll-Wert sie den Menschen hinsteuert. Bei Gefahr treibt die Stresssoftware an, Schutz zu suchen, zu kämpfen oder zu fliehen. Bei Hunger und Durst durchstreift der Urmensch wachsam die Gegend

Register

- Alkohol 24, 54, 62, 64–66, 69, 71 f.,
84, 86, 89, 116, 130, 132
- Allgemeines Adaptionssyndrom 21 f.
- Analysator (zur Problemlösung) 101
f., 106 f.
- Angststörung 84
- Anpassungsleistung 26
- Antonovski, Aaron 212
- Antriebslosigkeit 30, 147
- Arbeitsleben, Veränderungen 125
- Arbeitsplatzverlust 124
- Arbeitssucht 130 f.
- Aufgaben, richtiger Umgang 134 f.
- Ausdauersport 55–58, 133
- Basisemotionen 37 f.
- Bedürfnisse 93, 126, 128, 132, 145 f.,
155, 160, 172 f., 175, 177
- Betriebsklima 126, 138
- Bewegung 55, 133
- Bindungs- und Paniksystem 39, 42 f.,
52, 126, 147, 203, 205 f.
- Biochemische Stressreaktion 27–30,
38, 73 f.
- Bluthochdruck 57, 80, 86, 90, 215
- Bodenmann, Guy 169
- Born, Jan 59
- Burnout 31, 130–133, 157, 186
– Übersicht 132
- Csikszentmihalyi, Mihaly 134
- Damasio, Antonio 35, 37
- Dauerstress 94, 199
- Depression 30, 84, 87, 94, 147
- Distress 21
- Eigenlob 186, 211
- Eigenschaften, persönliche 208–211
- Emotionale Altlasten 181 f.
- Emotionale Ausgeglichenheit 40
- Emotionale Systeme 39–43, 126, 203,
207
- Emotionen 34–44, 63, 138, 141, 172,
207, 215
– Terminologie 36 f.
- Empowerment 32
- Energiefresser 182
- Entspannungstraining/-übungen 65,
90 f., 137, 163, 215
- Erkrankungen, stressabhängige 81–
91, 186
– ganzheitliche Behandlung 90 f.
- Ernährung 55, 66–71

- Erschöpfung 12, 41, 77, 79, 131, 183 f., 213
- Erwartungs- und Belohnungssystem 39, 42, 126, 134, 203–205
- Eskalationsvermeidung 162
- Eustress 21
- Evolution 9, 15, 34 f., 38, 43, 51 f., 146, 172, 174, 179, 184, 205
- Familie, eigene Vorstellungen 175 f.
- Flow 133–135, 198
- Freundschaft 179–181
- Furcht- und Angstsystem 39–41, 127
- Gefühle 29, 32, 34–38, 40, 52, 56, 63, 74–77, 87, 105, 108, 130, 133, 138, 142, 148 f., 157, 173, 181, 198 f., 203–207
- Glücklichmacher 199–203
- Glücksgefühl 45, 214
- Gewöhnung 205 f.
- Glücksliste 63 f.
- Gratifikationskrise 186
- »Guter« Stress 21
- Haushalt vereinfachen 191–193
- Heinrichs, Markus 174
- Herzinfarkt 12, 56, 68, 82, 90
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 89 f.
- Hilflosigkeit 24, 31, 41, 53, 77, 162
- Hilfsbereitschaft 189–191
- Immunsystem 87 f., 215
- Ist-Wert/-Zustand 14–16, 22 f., 25, 32, 92 f., 100 f., 104, 111 f.
- Arbeitsplatz 127–129
- Familie/Sozialleben 171
- Kampfrhetorik 162 f.
- Koffein 71, 116
- Kombinierte Emotionen 43 f.
- Kommunikation in Partnerschaft 145–161, 164, 169
- Kommunikationsstile, Übersicht 158 f.
- Konflikte 24, 132, 139, 141, 172
- Kontrollierter Stress 29 f., 47, 55, 133 f., 147, 214, 216
- Kontrollüberzeugung 27 f., 30–34, 38, 41, 53, 55, 93, 95, 106, 127 f., 136, 212
- Konzentration 11 f., 66, 71, 75, 134–136, 197 f.
- Konzentrationsstörung 74, 78 f., 82
- Kopfschmerzen 11, 60, 74 f., 78, 226
- Körperliche Krankheits-/Stresssyndrome 78–80, 86–90, 131, 215
- Kreativität 12, 56, 59 f., 66, 71, 108, 136
- Limbisches System 22, 27 f., 34, 39 f., 147
- Lob äußern 156 f.
- Lupe (zur Problemlösung) 101, 104 f.
- Manipulation 116 f.
- McEwen, Bruce 46, 80
- Meaney, Michael 115
- Metabolisches Syndrom 56, 89
- Mittagstief 136 f.
- Multitasking 137 f., 192
- Muskeltraining 58 f.
- Nein sagen 182 f.
- Netzwerke 142, 185, 206
- Neurobics 167 f.

- Nikotin (*s. auch Rauchen*) 62, 72
- Organisator (zur Problemlösung) 102, 114f.
- Panksepp, Jaap 39
- Partner, Eigenschaften 149–151
- Partner, Unterstützung 145, 155f., 165, 169
- Partner, Werte/Einstellungen 152–154
- Prime Time, persönliche 136
- Problem-Finder (zur Problemlösung) 101, 103f.
- Problemlösung 26, 28, 30, 51, 60, 75–77, 101, 108, 127
– Werkzeuge 101–115
- Problemlösungsfehler 94
- Prüfer (zur Problemlösung) 102, 112–114
- Psychische Erkrankungen 81–85
– Therapie 85
- Psychosomatik 73f., 82
- Psychotherapie 32, 85, 95, 99
- Quality Time 172
- Rauchen (*s. auch Nikotin*) 58, 86
- Refresher 226f.
- Reiz (Reaktion) 21–28, 147, 204
- Resilience 32
- Ressourcen 23, 26, 28, 30f., 85, 101, 104f., 122, 166, 203
– Übersicht 110f.
- Ressourcen in Familie/Sozialleben 176–179
- Ressourcen in Partnerschaft 166
- Ressourcenorientierung 32
- Ressourcen-Sammler (zur Problemlösung) 102, 110–112
- Rückenschmerzen 12, 56, 86, 131
- Schlaf 59f.
- Schlafstörungen 12, 30f., 56, 60–62, 87, 131
- Schlaganfall 56, 90
- »Schlechter« Stress 21
- Schmerz als Stressor 24, 86f., 173
- Schutzreflex 25
- Seelenschlüssel 199f., 206f.
- Seeligmann, Martin 94
- Selbstbewusstsein 33, 149, 208
- Selbstkritik 211
- Selbstvertrauen 53, 76, 124, 185
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung 32
- Selye, Hans 16, 21f.
- Siegrist, Johannes 186
- Soll-Ist-Unterschied 11–15, 23, 25
- Soll-Wert/-Zustand 14–16, 22f., 25, 32, 40, 45, 47, 52f., 92f., 98–100, 102, 107, 109, 111f.
– Arbeitsplatz 126–130
– Familie/Sozialleben 171–173, 185
- Soziale Emotionen 43, 139
- Soziale Kontakte 138, 178, 187
- Sozialleben, Zufriedenheit 180
- Spirituelle Erfahrung 213f.
- Spirituelle Übungen 215f.
- Stille 198223–225
- Stolpersteine bei Problemlösung 115–117
- Streit in Partnerschaft 161–164
- Stress, Definitionen 11f.

- Stressausgleich 53
- Stressauslöser 23, 52, 60, 162
- Stressbalance, ausgeglichene 75 f.
- Stresshormone 27–30, 46, 56, 62, 68, 81, 89 f., 96, 108, 147 f., 155, 159, 174
- Stresskontrolle per Gedanken 95 f.
- Stressmanagement 53
- Stressnotfall 77, 227–229
- Stressor 11, 16, 23, 86, 165, 173
- Stressprozess 11 f., 32
- Stressreaktion 11–14, 16, 22, 34 f., 37 f., 40, 42, 44, 46, 52, 71–75, 84, 87, 92 f., 95–97, 101, 108, 130, 138 f., 141, 147, 162, 168, 199, 204, 212
- akut kontrolliert 29, 55, 133 f., 214, 216
 - akut unkontrolliert 29 f., 78, 124, 141, 147
 - chronisch kontrolliert 29 f., 47, 133, 147, 214, 216
 - chronisch unkontrolliert 29–31, 47, 78, 81, 84 f., 147, 193
- Stressreaktion, Aktivierung 25, 27 f.
- Stressreaktion, Stressantwort 26–28, 42
- Stresssoftware 9–17, 39, 41–43, 45, 51, 60, 62, 74, 87, 92 f., 116, 122, 127, 131, 145 f., 163, 172 f., 181, 184, 196, 198 f., 217
- Reaktion auf Reize 21–28
- Stresssymptome 9, 12, 74 f., 77–80, 82, 93, 103, 131
- medizinisch zu klärende 80
 - Übersicht 78 f.
- Tagesplanung 137
- Übergewicht 88 f.
- Unkontrollierter Stress, 29–31, 47, 78, 81, 84 f., 124, 141, 147, 193
- Unzufriedenheit 10, 79, 103, 162, 238
- Veränderung 115 f.
- Vorfrende 204
- Wittchen, Hans-Ulrich 81
- Wut- und Ärgersystem 39, 41 f., 127
- Ziel-Finder (zur Problemlösung) 102, 107–109
- Zwischenergebnis 31, 134