

TASCHENGUIDE

*Einfach! Praktisch!*



R. Geisselhart / C. Hofmann

# Stress ade

Die besten  
Entspannungs-  
techniken

5. Auflage

**Haufe**...

Jetzt mit  
kostenlosen  
Downloads!

[www.taschenguide.de](http://www.taschenguide.de)

# Inhalt

<b>Stress – der fast alltägliche Begleiter</b>	<b>5</b>
■ Was versteht man unter Stress?	6
■ Leiden Sie unter Stress?	10
■ Wann ist Stress gesund?	14
■ Warum Entspannung so wichtig ist	16
■ Die Anti-Stress-Strategie	18
<b>Soforthilfe gegen Stress</b>	<b>23</b>
■ Fit in zehn Minuten	24
■ Körperlich gewappnet gegen Stress	28
■ Analytische und kreative Potenziale nutzen	34
■ Eine kleine Auszeit nehmen	37

---

<b>Stressfaktoren gezielt abbauen</b>	<b>49</b>
■ Die Anti-Stress-Strategie anwenden	50
■ Differenzieren – planen – delegieren	56
■ Spaß an der Arbeit	67
■ Wenn die Kollegen stressen	74
<b>Aktiv entspannen für mehr Wohlbefinden</b>	<b>77</b>
■ Was bieten Entspannungsmethoden?	78
■ Stress abbauen mit Meditation	83
■ Die klassischen Methoden	94
■ Die Fantasie trainieren	115
■ Zu guter Letzt	119
■ Literaturverzeichnis und Adressen	121
■ Stichwortverzeichnis	122

# Stress – der fast alltägliche Begleiter

Sie stehen unter Strom – sind Sie etwa verliebt? Tatsächlich ist nicht jede Stress-Situation negativ! Erkennen Sie selbst, welcher Stress Sie weiterbringt – und welcher an Ihre Substanz geht.

Im folgenden Kapitel erfahren Sie

- wie Stress entsteht (S. 6),
- wie stressempfindlich Sie persönlich sind (S. 10) und
- was Sie gegen Stress tun können (S. 16).

## Was versteht man unter Stress?

Stress kennt heutzutage fast jeder: Vom Schulkind über den Angestellten, die Hausfrau, den Bauarbeiter und die Verkäuferin bis hin zum obersten Chef: Jeder ist „echt gestresst“, „voll im Stress“ oder hat „den ganzen Tag Stress“. Aber was ist das eigentlich, Stress?

### Positiver und negativer Stress

Unter negativem Stress können Sie sich sicherlich leicht etwas vorstellen: Es ist Montag, der Schreibtisch quillt über, das Telefon klingelt ständig, die Kollegen nerven, der Chef möchte, dass alles am besten schon vorgestern erledigt worden ist, das Mittagessen musste mal wieder ausfallen und zu allem Unglück kommt die Schwiegermutter gerade dann zu Besuch, wenn die lieben Kleinen die Röteln haben.

Tage wie dieser kommen uns allen mehr oder weniger bekannt vor. Wenn sich solche Stressphasen aber zu einem Dauerzustand entwickeln, sind Bluthochdruck, Magengeschwüre und schlimmstenfalls ein Herzinfarkt die Folge.

Auf der anderen Seite kann ein gewisser Druck aber auch dafür sorgen, dass wir besser arbeiten und kreativer sind. Alle Sinne sind hellwach und aufnahmebereit. Dieser positive Stress ist ungefährlich, ja sogar lebensnotwendig.

Stress im Sinne von „Anspannung“, „bereit sein“, „auf dem Sprung sein“ ist also durchaus etwas Nützliches und Positives.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es von der Einstellung eines jeden Einzelnen abhängt, wie schnell und wie heftig er unter Stress leidet – oder auch nicht. Wer extrem konkurrenzorientiert und ehrgeizig ist, dem schaden Druck und Belastung deutlich mehr als jemandem, der sich von allzu überzogenen Vorstellungen abgrenzen kann.

## **Wie gehen Sie mit Herausforderungen um?**

Letztendlich lautet die entscheidende Frage: Fühlen Sie sich in einer anstrengenden Situation eher unter Druck oder betrachten Sie sie als Herausforderung, in der Sie beweisen können, was in Ihnen steckt? Je nachdem, wie Sie diese Frage für sich beantworten, werden Sie „im Stress“ in alte Verhaltensmuster verfallen, die Ihnen letztendlich aber nicht weiterhelfen, oder Sie mobilisieren Ihre inneren Ressourcen, um neue Wege zu gehen und andere Lösungen zu entdecken.

Gerade in den Situationen, die Ihre ganze Energie fordern, lernen Sie am ehesten Ihre Flexibilität einzusetzen und andere Strategien zu entwickeln. Versuchen Sie dagegen neue Belastungen mit alten Strategien zu bewältigen, werden Sie bald an Ihre Grenzen stoßen und sich erschöpft, ausgelaugt und gestresst fühlen.

Je eher Sie sich zutrauen, mit den Herausforderungen und Belastungen, die sich Ihnen von außen stellen, fertig zu werden, umso eher bleiben Sie von alleine gesund und leistungsfähig.

Dieses Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unterstützen Sie umso mehr, je konsequenter Sie sich nicht selbst unter allzu

hohe Leistungsansprüche stellen. Hier greifen einmal mehr die Techniken zum Stressabbau, die in diesem Buch vorgestellt werden: Mit ihrer Hilfe können Sie immer wieder herausfinden, ob das, was Sie tun und anstreben, für Ihre innere Ruhe und Ihr Wohlergehen wirklich förderlich ist.

Wenn Sie mit diesem TaschenGuide intensiv arbeiten wollen, empfehlen wir Ihnen sich ein „Arbeitsbuch“ zuzulegen, in dem Sie Ihre Antworten und Ergebnisse festhalten können. Sobald Sie wichtige Dinge aufschreiben, werden sie greifbar, lassen sich jederzeit nachvollziehen und bieten Ihnen umso mehr Kraft und Motivation Ihre Ziele weiter zu verfolgen. Durch Schreiben wird das Gedachte festgehalten; die Theorie wird praktisch erfahrbar und lässt sich umso leichter verändern.

## Wie entsteht Stress?

Gelegentlicher Stress kann durchaus anregend und kräftigend wirken, denken Sie zum Beispiel an sportliche Betätigung: Niemand käme auf die Idee, sein Fitnesstraining im gleichen Sinne als stressig zu bezeichnen wie etwa einen anstrengenden Vormittag im Büro, wenn alle fünf Minuten das Telefon klingelt oder eine neue Anforderung an Sie herangetragen wird. Eine Situation wird jedoch in dem Moment zu belastendem Stress, wo Sie sich von ihr überfordert fühlen. Das kann auf verschiedenen Ebenen geschehen:

- Sie haben viel zu erledigen und nur wenig Zeit.
- Sie möchten etwas ganz besonders gut machen.

- Es kommt etwas Unerwartetes dazwischen, das Ihre ursprünglichen Pläne durchkreuzt.
- Sie sehen sich mit einer besonders schwierigen Aufgabe konfrontiert.
- Sie werden andauernd unterbrochen und abgelenkt.
- Sie haben andere Dinge im Kopf oder sind durch private Sorgen belastet.
- Sie fühlen sich kraftlos und überfordert, vielleicht sogar krank.
- Sie sollen eine wichtige Entscheidung treffen, haben aber nicht die Informationen, die Sie dafür bräuchten.
- Irgendjemand fängt plötzlich Streit mit Ihnen an.

Äußere und innere Anforderungen wachsen Ihnen über den Kopf und scheinen nicht mehr zu enden. Schließlich reagieren Sie nur noch wie ein Roboter und versuchen mehr zu geben als Sie überhaupt noch geben können. Damit überfordern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, der Körper reagiert mit entsprechenden Stresssymptomen wie innerer Unruhe, Reizbarkeit, Kopf schmerzen, Zittern, Herzklopfen oder sogar Herzrasen, Nervosität, Schwindelgefühlen, Angstzuständen und so weiter.

Diesen Reaktionen können Sie Einhalt gebieten, im besten Fall lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen. Denn auf Dauer ist kein Mensch einer solchen Anspannung gewachsen – der Organismus wird über kurz oder lang die ersten Alarmzeichen aussenden.



## Stichwortverzeichnis

- Adrenalin 14  
Alltagsdenken 35  
Alphazustand 80 f.  
Analytische Potenziale 34  
Anti-Stress-Strategie 18 f., 21, 50  
Arbeitseinstellung 67  
Atemmeditation 87 ff., 112  
Atemtechniken 110  
Atmen 88  
Auszeit 25, 37  
Autogenes Training 100 ff.
- Balance 26  
Balancing 27, 73 f.  
Beruf 56, 71  
Bewegung 30  
Bewegungsmeditation 90, 92 f.
- Delegieren 64  
Denken in Bildern 118  
Dynamische Meditation 90
- Einschlafen 42  
Entspannungsmelodie 79  
Entspannungsmethoden 78 ff.  
Ernährung 33
- Fantasie 34, 45, 108, 115  
Fantasiereise 46  
Fernsehen 30
- Gedächtnistraining 116  
Gefühle 34  
Geheimnis der Gummibärchen 39  
Geisselhart-Methode 116  
Gymnastik 36
- Hannes Lindemann 105
- Imagination 118  
Intuitionen 34
- Kollegen 74  
Konzentration 101 f., 119  
Konzentration in Bildern 115  
Kreativität 34
- Luftballons 41
- Medikamente 21  
Meditation 83, 84  
Meditation, dynamische 90  
Meditationsübungen 110  
Mentales Training 117  
Mineralien 33  
Minimeditation 85
- Nährstoffe 33  
Negativer Stress 6
- Pareto-Prinzip 69 f.  
Pausen 25  
Positiver Stress 6, 15  
Privatleben 56  
Progressive  
    Muskelentspannung 95 f., 99
- Ritual 56  
Rückzug 38
- Schlaf 29  
Schlafgewohnheiten 29

- Schwächen 66  
Siebter Sinn 118  
Spaß 67  
Sport 30, 32  
Stärken 66  
Stress 6  
    Ursachen 51  
Stressempfinden 13  
Stressoren 18, 50  
  
Tagesplan 57, 59  
Thymusdrüse 36  
  
Unterbewusstsein 107
- VAKOG 47  
Vitamine 33  
  
Warnsignale 27  
  
Yoga 108 ff., 114  
  
Zeit 24, 54, 64  
Ziele 61  
Zungenröllchen 112