

Stress Trias 3

Folge 3: Was können Kopfmenschen bei Stress tun?

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Dabei lässt sich Stress heutzutage im Arbeits-/Alltag kaum mehr vermeiden.

Laut Stressforscher Prof. Dr. Gert Kaluza handelt es sich bei Stress um Anforderungen, deren erfolgreiche Bewältigung wir als subjektiv bedeutsam, aber unsicher einschätzen.

Das heißt: **Stress ist individuell**

Wie und wann wir Stress empfinden, hängt also von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und unserer Einstellung ab.

Wie Stress entsteht und wie gefährlich er für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist, können Sie im Blogartikel #016 der Stress Trias erfahren.

Wenn der Kopfmensch erkennt, dass er gestresst ist, ist es häufig schon 5 vor 12 und sein Körper hat bereits harte Geschütze aufgefahren. Kopfschmerzen, Erschöpfung, Vergesslichkeit, Bluthochdruck, Bandscheibenvorfall, um nur einige Reaktionen zu nennen.

Umso wichtiger ist es, **jetzt sofort zu handeln**.

Sofortmaßnahme bei akutem Stress

Wenn bei Stress der Körper durch den Sympathikus in einem hohen Erregungszustand versetzt wird (siehe auch Blog #016 Stress Trias1), sollte dieser Zustand nur kurze Zeit andauern, damit kein körperlicher Schaden erfolgt. Daher lohnt es sich, den Gegenspieler, den Parasympathikus, der für die Regeneration verantwortlich ist, immer wieder zu aktivieren.

Dies können Sie leicht mit bewussten und einfachen Atemübungen erreichen.

Als Sofortmaßnahme bei akutem Stress, hilft Ihnen die folgende **S.T.O.P.-Technik**, um Ihren Stresslevel **schnell wieder runter zu fahren**.

S.T.O.P. steht für **Stop, Take a breath, Observe, Proceed** (Stopp, Atmen, Beobachten, Fortfahren)

Wenden Sie hierzu folgende Schritte der hilfreichen Atemtechnik an:

- **STOPP:** Stoppen Sie mit allem, was Sie gerade tun
- **EINATMEN:** Atmen Sie langsam in den Bauch ein. Er darf sich dabei ruhig nach aussen wölben;-)

- **INNEHALTEN:** Halten Sie kurz inne und beobachten Sie, ob Muskeln in Ihrem Körper angespannt sind
- **AUSATMEN:** Atmen Sie langsam und solange aus, bis keine Luft mehr im Körper ist und lösen Sie Ihre Muskeln, wenn Sie es können. Manchmal hilft es, sich in Gedanken unterstützend das Wort LOSLASSEN zu sagen.
- **INNEHALTEN:** Halten Sie erneut kurz inne und beobachten Sie, was sich verändert hat.
- **FORTFAHREN:** Wiederholen Sie diesen Vorgang circa 3 mal.

Das war's.... einfach, oder?

Zur Steigerung der Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und Linderung der Beschwerden

Wenn Sie mehr für sich tun wollen, erzielen Sie große Effekte mit der Herz-fokussierten Atemtechnik (siehe auch Blogartikel #006 „Atmen Sie sich leistungsfähiger“). Sie trainieren dabei Ihre Herzkohärenz, die Sie widerstandsfähiger macht und nachweislich die Gesundheit fördert.

- **Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz.** Lassen Sie all Ihre Gedanken ziehen und legen den Fokus auf Ihre Herzgegend. Manchmal gelingt dies leichter, wenn man hierzu die Hand auf das Herz legt.
- Stellen Sie sich nun vor, wie Ihr Atem sanft durch Ihr Herz fließt. Atmen sie hierbei in einem gleichmäßigen Rhythmus. Bewährt hat sich ein **Atemrhythmus von 5s für das Einatmen und 5s für das Ausatmen**. Erzwingen Sie nichts und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die Atmung durch Ihr Herz.
- Der 3. Schritt verlangt ein wenig Übung. Während Sie durch Ihr Herz atmen, **aktivieren Sie ein positives Gefühl wie Wertschätzung, Dankbarkeit oder Zuneigung**. Stellen Sie sich am besten eine Situation vor, die Sie schon einmal erlebt haben und spüren Sie zum Beispiel die Dankbarkeit erneut im Körper.

Bereits die **regelmäßige Umsetzung** der Herz-fokussierten Atemtechnik über einen Zeitraum von **4 Wochen wirkt sich positiv** auf Ihren Bluthochdruck, Schlafverhalten, Immunsystem, Kreativität, allgemeines Wohlbefinden u.v.m. **aus**.

Mit den beiden Atemübungen können Sie schon sehr viel erreichen, um Ihren persönlichen Energiehaushalt wieder auszubalancieren. Das permanente Auftanken der Reserven mit kleinen Einheiten ist dabei viel effektiver als die Großmaßnahme am Wochenende oder im Urlaub.

Die Zauberformel heißt Abwechslung

Um die schädlichen Auswirkungen des Stresses zu reduzieren, ist häufig nur eine kurze aber regelmäßige Reduktion des erhöhten Erregungszustandes notwendig.

Das bedeutet, dass es oft reicht, sich im Laufe eines Tages den erhöhten Energiepegel, der sich fortwährend im Körper durch ungünstige Gedanken, Ärger, Angst etc. ansammelt, immer wieder zeitnah abzubauen.

Ihre Akkus lassen sich besonders gut aufladen, wenn Sie immer wieder **Tätigkeiten integrieren, die Geist und Körper auf ganz andere Weise herausfordern als Ihre zuvor getätigten Arbeiten.**

Die Natur folgt übrigens hierbei dem gleichen Gesetz des permanenten Wechselspiels (Licht-Schatten, Tag-Nacht, Herbst-Frühling, Leben-Sterben, Anspannung-Entspannung...).

Gehen Sie durch Ihren Tag und analysieren Sie Ihre Tätigkeiten und sorgen Sie für **Abwechslung.**

Fragen Sie sich auch immer wieder, was Ihnen hilft, Ihre Energiereserven aufzufüllen. Dies ist sehr individuell. Der eine tankt beispielsweise beim geselligen Abend mit Freunden auf, der andere braucht eher eine Phase des Alleinseins, um Ereignisse zu verarbeiten. Seien Sie daher mutig, herauszufinden, was Ihnen gut tut.

Kopfmenschen reduzieren Stress auch durch Bewegung

Kopfmenschen, die gedanklich sehr beansprucht sind, helfen häufig körperliche Anstrengungen, um runterzufahren. Hier reicht oft schon das konsequente Treppe steigen aus statt den Fahrstuhl zu nutzen. Tragen Sie auch schwere Einkaufstüten, Taschen etc. die Treppen rauf. Die Muskelanspannung baut zusätzlich überschüssige gespeicherte Stressenergie ab.

Manche Kopfmenschen wippen beispielsweise intuitiv in Besprechungen ihr Bein unterm Tisch, um Stress abzufedern. Integrieren Sie daher in Ihren Arbeits-/Alltag immer wieder bewusst **kurze (ca. 5s) intensive Muskelanspannungen am ganzen Körper.** Dies ist sogar während eines Meetings umsetzbar und sorgt genauso wie die S.T.O.P.-Technik für schnellen Stressabbau.

Wählen Sie Ihre Freizeitaktivitäten bewusst

Aber auch gut gewählte Freizeitaktivitäten eignen sich zum Stressabbau und zeigen den größten Effekt, wenn sie moderate Herausforderungen bieten. Besonders wenn sie nicht in arbeitsbezogenen Lebensbereichen liegen wie beispielsweise das Bergsteigen, Gartenarbeit, Sprachkurs, Ehrenamt, Tanzen u.v.m. . Dies hat zusätzlich den Vorteil, dass diese Tätigkeiten Ihren Horizont erweitern und Sie dadurch zufriedener, kompetenter und sicherer werden. Weiterhin helfen sie, Ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit zu steigern.

Fazit:

Oft können Sie mit diesen **kleinen Maßnahmen bereits große Effekte** erzielen. Sie lassen sich leicht in den Arbeits-/ Alltag integrieren und benötigen nur wenig zusätzlichen Zeitaufwand.

Zu guter Letzt: K.A.I.Z.E.N. für die Nacht

Abschließend möchte ich Ihnen noch eine kleine Übung vorstellen, die Ihren „stressigen“ Tag auf gute Gedanken umlenkt und Ihren Schlaf besonders positiv beeinflusst.

Stellen Sie sich einige der folgenden konstruktiven Fragen abends vor dem Einschlafen.

Diese lösen im Gehirn einen Suchprozess aus, der noch für ca. 48 Stunden nachwirkt. Daher ist es nicht schlimm, wenn Sie vor dem Einschlafen noch keine Antworten gefunden haben. Die positive Wirkung stellt sich dennoch ein.

- Was hat mich heute glücklich gemacht?
- Worauf bin ich heute stolz?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was hat mich heute motiviert?
- Was habe ich heute geleistet?
- Was habe ich dabei gelernt?
- Was kann ich morgen konkret besser machen?
- Wen liebe ich und wer liebt mich?

Diese Art der Fragen richtet Ihr Denken konsequent auf erfolgreiche Handlungen und hilfreiche Strategien. Dabei ist es egal, wie "großartig" die eigentlichen Handlungen sind. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit daher auch auf die für Sie scheinbar unbedeutenden klitzekleinen Dinge und Tätigkeiten.

Mit dieser Übung schlafen Sie besser, führen sich aus dem Gefühl der Überforderung heraus und fördern Ihre Selbstbestimmtheit, Klarheit und Wohlbefinden.

Wer mag kann die tägliche Übung auch schriftlich festhalten und so seine positive Entwicklung dokumentieren.

Die ultimative Zauberformel: Ins TUN kommen

Jetzt sind Sie dran :-).

Die gewünschten Effekte stellen sich nämlich nur ein, wenn Sie in die Umsetzung kommen und dranbleiben.

Dabei wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und viel Spass!

Ihre Jill Doppelfeld

P.S. Mit ein wenig Mut zur Selbstreflektion, Dranbleibermentalität und Wohlwollen, den Fokus auf das Neue richten zu wollen, geht allerdings noch mehr.

Nachbrenner: Für alle, die nachhaltig noch mehr wollen...

Hier können die analytischen Fähigkeiten des Kopfmenschen zum Einsatz kommen

Eine **Analyse der stressauslösenden Situationen** erleichtert dabei die weitere Erarbeitung einer gezielten **Strategie zur Stressbewältigung**.

Dabei ist wichtig zu verstehen, wie die Mechanismen der Stressentstehung und die komplexen Wechselwirkungen zwischen Situation, Bewertung und Reaktion sind. Prof. Dr. Gert Kaluza unterteilt hierbei Stress in drei Komponenten: Stressoren, persönlicher Stressverstärker und die Stressreaktion.

Stressoren: Was sind die konkreten Auslöser, die mich stressen? (Anforderungen von außen, Lärm, soziale Konflikte, Leistungsanforderungen...)

Persönliche Stressverstärker: Welcher Gedanke kommt mir bei dem Stressor/Auslöser? Neben den äußeren Umständen verstärken häufig die eigenen Einstellungen, Bewertungen und Gedanken das persönliche Stressempfinden (Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben).

Stressreaktion: Wie reagiere ich auf den Stress

- auf der Leistungsebene (Konzentrationsstörungen, Kreativitätsverlust, Fehlleistungen...),
- auf der emotionalen Ebene (Aggressivität, Gereiztheit, Ängste ...),
- auf der Verhaltensebene (Misstrauen, Eifersucht, Rückzug),
- auf der körperlichen Ebene (Bluthochdruck, Verspannungen, Schlafstörungen, Libidoverlust, Erschöpfungssyndrom)?

So lässt sich Ihr individuelles Stressprofil erarbeiten, das Ansatzpunkte für Verbesserungen bietet.

Die drei Stufen der Stressbewältigung

Selten können Sie Ihre Umwelt verändern, aber Sie können Maßnahmen erlernen, wie Sie auf äußere Stressoren reagieren wollen, bevor der Stress zu groß wird.

1) Folgende Maßnahmen der **instrumentellen Stresskompetenz** können beispielsweise helfen:

- Aufgaben abgeben,
- sich Unterstützung suchen oder
- Prioritäten setzen.

2) Bei der **mentalenen Stresskompetenz** setzen Sie sich selbstkritisch mit eigenen stresserzeugenden und stressverschärfendem Einstellungen/Bewertungen („ohne mich

geht nichts“, „gut ist nicht gut genug“, „das schaffe ich nie“...) auseinander und überprüfen diese. Im nächsten Schritt etablieren Sie Denkweisen, die Sie unterstützen nach und nach so zu sein, wie Sie sein wollen.

3) Die **regenerative Stresskompetenz** fokussiert darauf, wieder Balance zu erreichen und Energietanks aufzufüllen: Die wird erzielt durch zeitnahes Emotionsmanagement, individuellen Ausgleichsmaßnahmen, gute Ernährung, Pausen und ausreichend Schlaf.

In Stressphasen fällt uns die Selbstreflexion zunehmend schwerer und der Verstand lässt immer seltener andere Sichtweisen/Bewertungen zu.

Hier kann Sie ein Coach unterstützen, Ihren individuellen Plan zu erarbeiten, der nachhaltig Ihre Gesundheit fördert.