

Best of-  
Edition

Petra Isabel Schlerit, Susanne Antonie Fischer

# Stressmanagement

Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe

TASCHEN  
GUIDE

HAUFE.

# Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

# Stressmanagement

Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe

Petra Isabel Schlerit  
Susanne Antonie Fischer

2. Auflage

**HAUFE.**

# Inhalt

<b>Stress: der Trend unserer Zeit</b>	<b>5</b>
▪ War früher alles besser?	6
▪ Selbstoptimierung – der Druck perfekt zu sein	12
▪ Zu viel Können und Wissen stresst	17
▪ Die TOP-5-Stressoren in unserer Berufswelt	22
<b>Unter der Lupe: Was ist Stress?</b>	<b>29</b>
▪ Warum Stress nicht immer gleich schlecht ist	30
▪ Die Stressfalle	34
▪ Warum jeder Stress anders empfindet	35
▪ Was uns in Stress versetzt: die Stressoren in unserem Leben	41
▪ Selbst schuld! Unsere ganz persönlichen Stressverstärker	48
<b>Stressreaktionen: Was Stress mit uns anstellt</b>	<b>57</b>
▪ Stress entsteht im Gehirn	58
▪ Die Macht der Bilder	64
▪ Wie unser Körper auf Stress reagiert	71
▪ Wenn der Stress zum Dauerzustand wird	76
▪ Eine Frage der Bewertung: die Intensität der Stressreaktion	83
▪ Dauerstress macht krank	98

<b>Raus aus der Stress-Spirale</b>	<b>101</b>
▪ Von Wundern und Allheilmitteln	102
▪ Regenerieren: gar nicht so schwer, wie man denkt	104
▪ Der Anfang: die Suche nach den Ursachen	107
▪ Sieben Schritte für ein erfolgreiches Stressmanagement	111
▪ Stressbewältigung: Warum es ohne konkretes Ziel nicht geht	114
▪ Glaubenssätze ändern – Wahrnehmungsfilter justieren	123
▪ Negative Verstärker identifizieren	127
<b>Strategien für ein entspanntes Leben</b>	<b>167</b>
▪ Entspannung kann man lernen	168
▪ Erholungshemmende Faktoren ausschalten	172
▪ Multimodales Stressmanagement: ein Netz, das trägt	179
▪ Stressbewältigungskompetenzen entwickeln	188
▪ Regenerationsmaßnahmen: wenig Aufwand – große Wirkung	224
▪ Ihr Notfall-Programm	235
▪ Stichwortverzeichnis	243

## Vorwort

Studien belegen es: Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst. Und wenn man sich unseren Alltag näher ansieht, ist das auch kein Wunder: Wir geben und tun alles im Job und im Privatleben, immer am Limit, so viel wie eben möglich ist. Regelmäßige Entspannung hat da keinen Platz. Yoga, Meditation, Wellness & Co. sind zwar hip, wir gönnen sie uns jedoch meist nur als kurzen Luxus zwischendrin.

Und dabei sind bei all der Anspannung, die wir tagtäglich erleben, Phasen der Erholung, der Entspannung so wichtig, um Körper und Geist wieder fit zu machen für die nächste Herausforderung. Wie sich solche wohltuenden Auszeiten ganz leicht und vor allem wirksam in die tägliche Routine integrieren lassen, zeigt Ihnen dieser TaschenGuide. Wir laden Sie ein, das Phänomen Stress mit all seinen guten wie schlechten Seiten kennenzulernen. Sie erfahren, wie Sie ihn mit einfachen Mitteln so in den Griff bekommen, dass Sie sich wieder wohlfühlen und Kraft tanken können. Mithilfe zahlreicher Übungen und Checklisten finden Sie heraus, warum Sie in Stress geraten und sich in bestimmten Situationen besonders angespannt fühlen.

Viel Spaß beim Lesen und große Entspannungserfolge wünschen Ihnen

*Petra I. Schlerit und Susanne A. Fischer*

# Stress: der Trend unserer Zeit

Die Welt und unsere Belastungen haben sich verändert. Wir arbeiten zu viel und zu lange. Statt uns in der knapp bemessenen Freizeit davon zu erholen, hetzen wir von Termin zu Termin. Kein Wunder, dass Stresserkrankungen immer mehr zunehmen.

In diesem Kapitel lesen Sie u. a., warum

- wir es verlernt haben, uns richtig zu erholen,
- der Kult um Selbstoptimierung ein Stressfaktor ist,
- es fatal ist, zu viel zu wissen und zu können.

## War früher alles besser?

Warum fühlen wir uns heutzutage so gestresst? Was hat sich verändert? War es früher besser? Dies sind Fragen, die wir immer wieder in unseren Seminaren gestellt bekommen.

### BEISPIEL

---

Eine Teilnehmerin erzählt: »Ich verstehe das einfach nicht! Ich habe alles, was ich brauche. Mein Leben ist viel einfacher, bequemer und sicherer als das meiner Großeltern. Wenn mein Großvater abends von der Arbeit kam, hatte er, solange es ihm das Tageslicht erlaubte, viel am Haus zu arbeiten. Alles Gemüse, das es zu essen gab, kam aus dem eigenen Garten. Meine Großeltern bestellten ein kleines Kartoffelfeld und kümmerten sich tagtäglich um die Obstbäume. Sie hatten eine Sieben-Tage-Woche, mussten mühevoll per Hand Wäsche waschen, hatten viel zu tun mit Einkochen und Holzhacken und nur sehr wenig Urlaub. Und doch waren sie nie gestresst oder überfordert. Ich habe eine geregelte 40-Stunden-Woche, einen Staubsauger, eine Spülmaschine, Waschmaschine und viele weitere Geräte, die mir helfen, Zeit und Kraft zu sparen. Ich habe Wochenenden und viel mehr Urlaub. Und trotzdem habe ich den Eindruck, es geht mir schlechter als meinen Großeltern, denn ich bin ständig müde, stehe unter starkem Zeitdruck, fühle mich oft überfordert und bin im heiß ersehnten Urlaub krank. Was hat sich verändert?«

---

Die Teilnehmerin hat recht: Wir arbeiten in unserer modernen Zeit kürzer denn je, haben mehr Urlaub und es stehen uns viele Möglichkeiten zur Verfügung, uns das Leben zu erleichtern. Und dennoch fühlen wir uns den ganzen Tag lang gestresst und getrieben von Pflichten, die so zahlreich sind, dass wir sie gar nicht mehr aufzählen können. Wir sehnen uns nach Pausen, die wir nicht bekommen, nicht einmal im Urlaub.



In Summe arbeitete der Mensch früher mehr und auch körperlich viel anstrengender als heute. Dennoch ist der Stresspegel in der Bevölkerung im Laufe der vergangenen Jahre exponentiell gestiegen, wie diverse Stress-Studien immer wieder bestätigen.

## **Früher gab es Pausen, heute gibt es Freizeit**

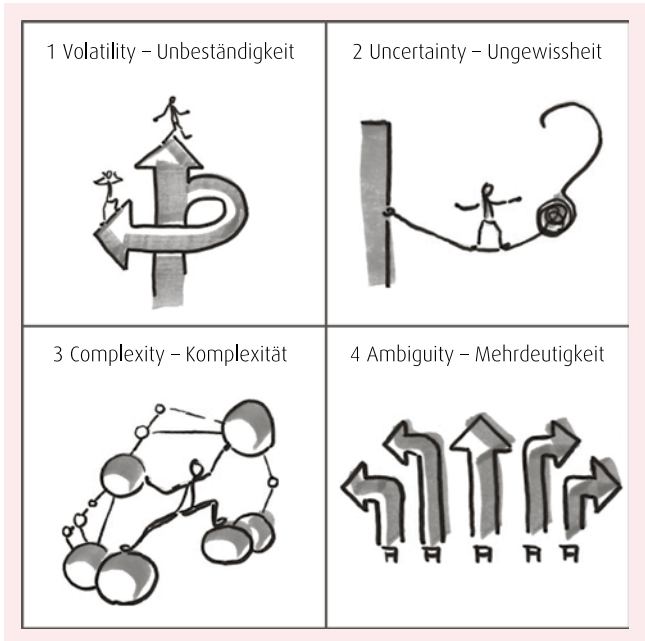
Doch woran liegt das? Ein wesentlicher Grund ist sicherlich in unserem Freizeitverhalten zu suchen. Früher war das Leben übersichtlicher. Der Tag war unterteilt in Arbeit und Pausen. Während der Pausen wurde geruht, gegessen oder geschlafen. Heutzutage ist der Tag unterteilt in Arbeit und Freizeit. Unsere Freizeit ist jedoch oft nur eine Illusion von freier Zeit. Meist hat sie mit einer wirklichen Pause zur Regeneration nichts zu tun. In unserer freien Zeit machen wir den Haushalt, renovieren die Wohnung und wollen außerdem das Beste für uns ausschlagen, uns intensiv um die Familie kümmern und Urlaub genießen.

Auch die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verwischen sich immer mehr. So unterstützen wir während des Spaziergangs schnell mal per Handy die Kollegin bei einem schwierigen Fall und organisieren am Arbeitsplatz per WhatsApp-Gruppe den Kegelabend. Nach einer Stress-Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 ist dies ein großer Stressfaktor mit gravierenden Auswirkungen.

## Leben in der VUCA-Welt

Dazu kommt, dass sich in der heutigen Zeit alles so schnell und permanent verändert, dass nichts mehr als sicher erachtet werden kann. Grund dafür ist vor allem die digitale Transformation. Sie bezeichnet einen fortlaufenden, in digitalen Technologien begründeten Veränderungsprozess, der die gesamte Gesellschaft und insbesondere Unternehmen betrifft. Diese bereits seit 1990 stattfindende Evolution hat uns unter anderem die digitale Vernetzung und die Sozialen Medien, die ständige Erreichbarkeit via Smartphone, die Streamingdienste, das Online-Banking, Fitnesstracker und per Handy steuerbare Haushaltsgeräte beschert. Die Menschen müssen sowohl auf der aktiven wie auch auf der reaktiven Seite des Lebens flexibler sein als je zuvor. Das bringt viele Vorteile sowohl für die Arbeitswelt als auch im Privatleben. Es fördert die Entwicklung und verhindert Langeweile. Der Nachteil daraus ist jedoch ein beständiges Gefühl von Unsicherheit und die rastlose Suche nach dem nächsten »Kick«.

Nicht der Mensch selbst hat sich grundlegend verändert, sondern das Umfeld, die Arbeitswelt und die Beziehungen untereinander. Diese geänderten Rahmenbedingungen werden heutzutage mit dem Akronym VUCA beschrieben. VUCA steht für Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity. Die ursprünglich aus dem US-Militär-Jargon stammenden Begriffe sind zu einem festen Bestandteil der Managementliteratur geworden. Sie benennen die veränderten Rahmenbedingungen, unter denen wir heute leben und arbeiten.



### Unsere VUCA-Welt

1. Volatility – Unbeständigkeit: Die Herausforderungen, denen wir in unserem Leben begegnen, sind unerwartet, instabil. Es gibt eine hohe Schwankungsbreite. Die Geschwindigkeit, mit der sich Veränderungen ergeben, erhöht sich immer weiter. In Unternehmen steigt der Innovationsdruck rasant. Die Mitarbeiter müssen sich einem stetigen Wandel stellen.
2. Uncertainty – Ungewissheit: Die Unsicherheit steigt; es gibt kaum noch Vorhersehbares. Die Zukunft birgt großes Poten-

zial für Überraschungen – nicht nur im privaten Leben, sondern auch in Bezug auf mögliche Marktentwicklungen. Es mangelt an Berechenbarkeit. Zweifel wachsen, wie Unternehmen überleben und womit sie auch in Zukunft Umsätze machen können. Es muss stets mit dem Schlimmsten gerechnet werden, um auf das Beste hinzuwirken. Dies geht Hand in Hand mit einer unsicheren Beschäftigungssituation für die Mitarbeiter.

3. Complexity – Komplexität: Es gibt keine Standardisierungen mehr. Viele teilweise unbekannte Variablen mit nur schwer oder nicht absehbaren Wirkungen treffen aufeinander, bestimmen die Zukunft. Es wird immer schwieriger, voranzuplanen und alle wichtigen Parameter im Blick zu behalten. Die Systeme multiplizieren sich, während die Vernetzung gleichzeitig für Verwirrung sorgt – eine fordernde Aufgabe für die Führungskräfte und Unternehmensleitungen. Die Komplexität erfordert Menschen im Unternehmen, die über den Tellerrand hinausdenken, sich flexibel auf neue Aufgaben einstellen und bereit sind, ihre Komfortzone zu verlassen.
4. Ambiguity – Mehrdeutigkeit: Informationen sind nicht mehr eindeutig interpretierbar. Es wird immer schwerer, Ursache und Wirkung zu finden. Interessenkoalitionen werden vielschichtiger. Wegen der Vielzahl der Rollen, Aufträge und Schnittstellen nehmen Missverständnisse zu. Für Unternehmen bedeutet dies, dass sie sich aus den bewährten und erprobten Abläufen heraus bewegen müssen und bisher gut laufende Geschäftsmodelle auf den Prüfstand stellen müs-

sen. Vielfach werden Individuallösungen der richtige Weg sein. Das bedeutet für die Menschen im Unternehmen, kreativ weiterzudenken statt nur auf bestehendes Know-how zurückzugreifen.

Zwangsläufig sind die Gegebenheiten, Situationen und Umstände heute nicht dieselben, denen wir in Zukunft begegnen werden. Das Optimum von gestern ist der Standard von heute. Die technische Entwicklung beschleunigt zunehmend. Branchengrenzen lösen sich auf. All dies verlangt von uns Menschen heute eine hohe Veränderungsbereitschaft, Innovationsfähigkeit und vernetztes Denken. Flexibilität und Lernbereitschaft sind dafür wesentliche Voraussetzungen. Außerdem erfordert es die Kompetenz, mit berufsrelevanten sowie persönlichen Unsicherheiten zurechtzukommen. Klingt nach Stress? Ist Stress!

Während früher die Anstrengung mehr körperlicher Natur war, sind die Stressfaktoren heute:

- Leistungsdruck,
- Verlust von geregelten Zeitrhythmen,
- gesteigerte Anforderungen an Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Mobilität,
- unsichere oder zeitlich befristete Arbeitsplätze,
- weniger Wertschätzung bei hoher Verantwortung,
- eine Null-Fehler-(Un-)Kultur.

Die Techniker Krankenkasse hat in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung zum persönlichen Stresslevel und den häufigsten Stressauslösern sowie dem individuellen Umgang mit Stress befragt. Danach fühlen sich 46% durch ihren Beruf belastet. Auf Platz 2 mit 43% folgen die eigenen, hohen Ansprüche. Platz 3 nennt zu viele Termine und Verpflichtungen als Stressfaktor gefolgt von Belastungen durch den Verkehr und die ständige Erreichbarkeit.

Eine Studie der Barmer Ersatzkasse in Kooperation mit der Universität St. Gallen aus dem Jahr 2016 zeigt, dass es einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Digitalisierung und emotionaler Erschöpfung gibt. Die hohe Vernetzung, die wir in vielerlei Hinsicht erleichternd und bereichernd in unserem Berufs- und Privatleben empfinden, hat also auch ihre Schattenseiten.

## **Selbstoptimierung – der Druck perfekt zu sein**

Die Welt hat sich nicht nur negativ verändert, sondern bietet heutzutage viele Vorteile und Möglichkeiten, die uns früher nicht zur Verfügung standen. Wir sind besser informiert und haben Zugang zu Komfort und Luxus.

Wir sind heute viel freier als früher – frei in unserer Wahl, frei in unseren Entscheidungen, frei in unserer Selbstverwirklichung. Früher gab es feste Vorgaben. Wollte man dazu gehören, dann

waren der sonntägliche Gang zur Kirche, das Vereinsleben in der Gemeinde, das Straßenfest der Nachbarn Pflicht. Und es gab viele weitere Regeln, an die sich jeder halten musste, Vorgaben aus Gemeinde, Kirche oder Elternhaus. Heutzutage schreibt uns niemand mehr vor, wann der Rasen zu mähen ist, ob und wann man sich am Gemeindeleben beteiligen sollte. Nahezu alle Limitierungen scheinen aufgehoben. Selbst das Sendeschluss-Signal gibt es nicht mehr im Fernsehen.

Ob im Beruf oder in der Freizeit, in Partnerschaft und Familie, in der Kindererziehung, unser Aussehen und Fitness betreffend, ob Urlaub oder Ehrenamt: Wir haben die eigene, uneingeschränkte Freiheit, unser Leben zu gestalten und nach unseren Maßstäben zu optimieren. Es gibt Abertausend Möglichkeiten.

## **Perfektion als Statussymbol**

Doch so viele Optionen es auch gibt, sich selbst zu verwirklichen – allen gemeinsam ist eines: Perfektion ist dabei zu einem der wichtigsten Ziele ernannt worden. Während als das Perfekte noch vor ein paar Jahrzehnten in erster Linie finanzieller Wohlstand, Macht und Einfluss galten, die mit den entsprechenden Statussymbolen, so z. B. einer exklusiven Uhr, einem teuren Auto oder einem kostspieligen Urlaub, für alle sichtbar dargestellt wurden, sind es heute darüber hinaus auch noch andere Dinge, die persönlichen Erfolg und hohe Leistungsbereitschaft symbolisieren.

Das Repertoire der Statussymbole hat sich erweitert: Je mehr wir uns selbst optimieren, desto besser und erfolgreicher wirken wir auf andere. Eine schlanke Figur, glatte und reine Haut, optimales Aussehen und Fitness rufen Bewunderung hervor. Wer sportlich und trainiert ist, gilt als diszipliniert. Ehrenamtliche Tätigkeiten zeugen von hipper Selbstlosigkeit («Ich nehme mir Zeit für andere») und Freizeitaktivitäten, wie z. B. Skifahren, Wandern, Teamsport, signalisieren anderen, dass man es sich leisten kann, Geld und vor allem Zeit für sich zu investieren. Einen Marathon zu laufen, zeugt von langfristiger Überwindung des allseits gefürchteten »inneren Schweinehundes«, von extremer Leistungsbereitschaft und eisernem Willen. Reflektiert zu sein, zeugt von Achtsamkeit, Klarheit und Authentizität.

Zur Selbstoptimierung gehört auch, dass man über den dazu gehörigen Willen und das Wissen verfügt, das richtige Maß zu finden: schlank, aber nicht dünn – fit, aber nicht übertrainiert – gesund, aber nicht verklemmt oder dogmatisch. Offen für Neues und doch bodenständig. Optimaler Umgang mit seiner Zeit, um der Familie, den Freunden, sich selbst und seinem Beruf perfekt gerecht zu werden.

Auch der »Stress« ist ein Symbol für Leistung und Zielstrebigkeit geworden. Wer heutzutage nicht gestresst ist, gibt nicht sein Bestes, arbeitet wenig oder gilt sogar als faul und lustlos. Je stressiger der eigene Alltag ist, umso deutlicher wird, wie erfolgreich und unverzichtbar wir sind.

Da die früher vorhandenen Einschränkungen nicht mehr vorhanden sind und alle Wege jedem offenstehen, hat letztendlich



auch jeder die Freiheit und Macht, alles selbst zu gestalten. Er braucht nur Willen, Disziplin und perfekte Selbstoptimierung. Dass das machbar ist, bekommen wir tagtäglich durch die Medien und Social Networks vorgeführt. Dort finden wir viele Beispiele erfolgreicher und glücklicher Menschen, die unsere eigenen Vorstellungen vom perfekten Leben verkörpern.

### BEISPIEL

---

Stefan ist Chief Customer Officer (CCO) eines erfolgreichen Unternehmens, 33 Jahre alt und glücklicher Familienvater. Er nippt an seinem überaus gesunden Oolong-Tee, sein Aussehen ist perfekt gestaltet, sein Körper schlank und durchtrainiert. Alles an ihm ist gepflegt und fit. Er ist erfolgreich, sportlich, gesund und glücklich. Er ist präsent in seinem Unternehmen und bekannt für seine gute Beziehung und sein aktives Freizeitleben. Er erzählt von seinem Urlaub auf malerischen Inseln, wo er bereits vom ersten Tag an die Erholung genießen kann.

Er hat erreicht, was viele Menschen sich wünschen.

---

Die Kehrseite solcher positiven Beispiele ist jedoch, dass man dadurch auch die eigenen Defizite deutlicher wahrnimmt. Es wird ein leises, aber permanentes schlechtes Gewissen aufgebaut, das an uns nagt und uns unter Stress setzt.

### BEISPIEL

---

Hier eine von vielen ähnlichen Teilnehmerstimmen aus unseren Seminaren: »Ich habe einen guten Job, der mir im Großen und Ganzen Spaß macht, und bin auch erfolgreich. Meine Familie, meine Kinder sind mir wichtig, und die Zeit mit ihnen ist mir heilig. Ich habe gute Freunde, gehe zum Sport und achte auf meine Ernährung. Eigentlich passt alles.«

Wenn wir das Wörtchen »eigentlich« hinterfragen, hören wir mehr:

»Wenn da nicht immer wieder diese innere Unruhe wäre. Die Arbeit stresst mich mehr als früher. Obwohl ich nach wie vor gut strukturiert bin und Pri-

oritäten setze, passieren mir Fehler oder es gibt Ärger mit den Kollegen. Ich reagiere zunehmend schneller genervt und ablehnend. Obwohl mir meine Familie sehr am Herzen liegt, bin ich auch zu Hause oft ungeduldig, verärgert und möchte einfach nur meine Ruhe haben.

Wenn ich ehrlich bin, habe ich in letzter Zeit nur noch wenig Sport gemacht. Ich spüre, wie meine Fitness nachlässt, und zugenommen habe ich auch. Für gesundes Essen fehlt mir oft die Zeit. Während der Arbeit esse ich schnell und nebenbei etwas vom Bäcker. Zu Hause kommt aus Zeitgründen viel Junkfood auf den Tisch, obwohl mir bewusst ist, dass das nicht gesund ist.

Immer häufiger will ich einfach nur meine Ruhe haben und nicht immer von allen Seiten gedrängt werden. Aber sobald ich abends zur Ruhe komme, schleichen sich immer wieder Fragen wie diese in mein Gehirn: Mache ich alles richtig? Wo nur verschwende ich die Zeit, die ich so dringend bräuchte, um alles zu schaffen? Sollte ich nicht mehr auf mich achten, gesünder leben, mehr Sport treiben? Aber wann um alles in der Welt soll ich das machen? Die Gefühle, die dem folgen, sind sehr unangenehm und lähmen mich, so dass ich mich zu nichts mehr aufraffen kann. Und so verbringe ich die Abende auf dem Sofa mit Wein und dem Fernsehprogramm. Das beruhigt mich, es ist meine Entspannung und ich empfinde es als Belohnung für den durchgetakteten Tag.

Aber nur bis zum nächsten Morgen. Bereits beim Aufwachen erschlägt mich das schlechte Gewissen: Schon wieder keine Zeit für die Familie gehabt, schon wieder Alkohol und Fernsehen! Ich bin müde und zweifle an mir, ob ich jemals die Disziplin aufbringen kann, die andere haben. Tag für Tag wird das schlimmer, und ich weiß nicht, wie ich mich noch optimieren soll, um aus dieser Spirale rauszukommen. Ich habe Angst, dass es jemand merkt und ich nicht mehr die Energie aufbringe, den Schein von Zufriedenheit und Erfolg aufrechterhalten zu können.«

---

Selbstzweifel und das schlechte Gewissen machen Menschen, denen es so geht, immer mürber und stressen sie von innen heraus. Anders als bei materiellen Statussymbolen, die man sich auf Pump anschaffen kann, gilt bei den Statussymbolen der heutigen Zeit das alte Prinzip »Mehr Schein als Sein« nicht

mehr: Fitness, eine tollen Körper und eine Karriere muss man sich selbst ehrlich und hart erarbeiten. Es besteht also der Zwang, es wirklich und vor allem nachhaltig zu schaffen. Wenn wir es nicht (ganz) erreichen, bröckelt mit der Zeit nach und nach unser Selbstvertrauen. Wir werden anfälliger, erschöpfter und machen Fehler. Der Wunsch optimal zu sein, führt so zu innerem Stress.

## Zu viel Können und Wissen stresst

Unsere Wahlmöglichkeiten sind heutzutage schier unbegrenzt. Wir können frei entscheiden, welchen Beruf, welchen Partner, welche Art der Entspannung, welchen Sport, welche Freunde, welchen Wohnort, welche Ernährung wir wählen. Wir haben die Qual der Wahl. Je freier wir wählen können, desto mehr können wir dabei falsch machen. Wir fragen uns: Haben wir uns für das Richtige entschieden?

Es erwachsen Zweifel, Unruhe und Sorge ins uns, ob wir mit unseren Entscheidungen auch wirklich das Perfekte für uns gewählt haben. Der Mensch sucht nach Wegen, solche Defizite auszuräumen. Meist geschieht das, indem wir uns informieren. Wir finden überall unzählige Ratschläge, wie es gelingt, sich selbst effizient zu optimieren. Auf allen Plattformen moderner Medien und in Social Networks werden wir tagtäglich mit neuen (und alten) Informationen des »optimalen Optimierens zu höchster Effizienz« konfrontiert.

Das Wissen um die menschliche Perfektion erscheint unerschöpflich und täglich gibt es neue Erkenntnisse dazu, die unsere eigenen Vorsätze wieder ins Wanken bringen. Das zum Teil widersprüchliche Wissen verunsichert uns eher, als dass es uns Zuversicht gibt. Und weil wir Menschen so viel wissen, nagen tief in unserem Unbewussten Zweifel, ob man wirklich alles weiß. Ob man sich sicher sein kann. Ob es nicht noch etwas Besseres, Perfekteres gibt. Diese Zweifel bergen Schuldgefühle, Scham und Ängste in sich, die eine starke Auswirkung auf unsere Widerstandsfähigkeit gegen Stress haben.

## **Selbstkontrolle und -beobachtung: Trend mit Stresseffekt**

Um mehr Sicherheit zu gewinnen, alles richtig zu machen, kommen uns moderne Trends des »Self-Trackings« oder des »Quantified Self« gerade recht. Mithilfe moderner Techniken gelingt es so, sich auf dem Weg zum optimalen Selbst zu beobachten und sich vor allem zu kontrollieren.

Die Idee sich selbst zu beobachten, ist bereits sehr alt. Goethe hatte einen Zwang zur Tagesbilanz, sein Selbstmanagement galt als vorbildlich. Auch Plato sprach von einer »gewissenhaften Selbstbeobachtung«. Heutzutage hilft dabei die digitale Technik. Damit man seinem Ziel nicht untreu wird und sich selbst entwischt, kontrolliert man sich rund um die Uhr mittels Sensoren, Programmen und Apps. Da ist das Fitnessarmband, das Schritte, den Kalorienverbrauch und sportliche Aktivitäten

aufzeichnet und zusätzlich die Dauer und Qualität des Schlafes misst und protokolliert. Darüber hinaus gibt es unzählige Apps, die einen auffordern, über die eigene Produktivität und Disziplin Protokoll abzulegen. Ob das nun die Art und Menge der Ernährung betrifft, die Form und Dauer von Entspannungsübungen oder die Erfüllung selbst gesetzter Aufgaben (z. B. eine Sprache lernen) ist – der Mensch beginnt sich obsessiv zu überwachen.

Nun sind diese Apps und Tools nicht grundsätzlich schlecht. Sie bieten viele Vorteile: Sie motivieren uns dazu, unseren Schweinehund zu überwinden und sie liefern uns wertvolle Erkenntnisse über unseren Körper. Schwierig wird es jedoch, wenn daraus ein hoher innerlicher Druck entsteht, ein Zwang, sich mit anderen zu vergleichen und für sich selbst Maßstäbe anzusetzen, die, in Konkurrenz mit dem Umfeld um die höchste persönliche Leistung, nicht mehr einzuhalten sind. Zwangsläufig resultieren daraus dann stressverschärfende Emotionen wie Frust, Unzufriedenheit, Machtlosigkeit und Resignation.

## **Selbstwahrnehmung als Lösung**

Es gilt also einen Mittelweg zu finden. Der Schlüssel dazu lautet: Selbstwahrnehmung. Nicht nur die laut Fitness-Tracker 10.000 geschafften Schritte sind entscheidend, sondern auch das Hineinfühlen in sich, ob diese Schritte gutgetan haben und eine innerliche und muskuläre Entspannung wahrzunehmen ist.

Verbinden Sie Wissen und Technik mit Achtsamkeit!



Mit sich selbst achtsam umzugehen, seine Gedanken, Zweifel und Sorgen zu spüren und zu reflektieren, ist demnach die Voraussetzung, um die gewonnene Freiheit unserer heutigen Zeit und all die hilfreichen Techniken und Tipps zum eigenen Vorteil nutzen zu können. Nur dann lässt sich Selbstoptimierung auf ein gesundes Maß beschränken, das uns entspricht und damit Stress vermeidet (Übungen zur Achtsamkeit finden Sie im Kapitel »Multimodales Stressmanagement«).

## Reflexion: Tun Sie das Richtige für sich und Ihren Körper?

Nehmen Sie sich Zeit und fühlen Sie in sich hinein. Ist das, was Sie für sich und Ihren Körper tun, das Richtige?

Kreuzen Sie die für Sie stimmige Antwort an: ☹ steht für »eher nicht«; ☺ steht für »eher ja«.

Welche Aussage trifft zu?	☹	☺
Ich bewege mich ausreichend.		
Der Sport, den ich mache, ist genau der richtige für mich. (Kontrollfragen: Tut er meinem Körper gut? Fühle ich mich gut danach?)		
Ich mache mein Sportprogramm, meine Trainingseinheiten gerne.		
Ich habe mir in meinem Sport realistische Ziele gesetzt. (Kontrollfrage: Habe ich mir Ziele gesetzt, die nur schwer für mich erreichbar sind?)		
Ich schlafe ausreichend. (Normalfall: 7 bis 9 Stunden pro Tag)		

Welche Aussage trifft zu?		
Mein Schlaf ist erholsam. (Kontrollfragen: Schlafe ich durch? Fühle ich mich am Morgen erholt?)		
Ich esse regelmäßig. (Kontrollfrage: Halte ich feste Essenszeiten ein?)		
Ich ernähre mich richtig. (Kontrollfrage: Bin ich zufrieden mit dem, was ich zu mir nehme?)		
Ich esse bewusst. (Kontrollfrage: Setze ich mich an den Tisch und nehme ich die Mahlzeit bewusst und ohne Ablenkung ein?)		
Ich fühle mich wohl mit meinem derzeitigen Gewicht.		
Meine Arbeit fordert mich, ohne dass sie mich belastet.		
Ich arbeite effizient. (Kontrollfragen: Setze ich Prioritäten? Arbeite ich nach einem flexiblen Zeitplan mein Tagespensum ab?)		
Im Arbeitsalltag verschwende ich keine Zeit. (Beispiele für unproduktives Arbeiten: fehlerverursachendes Parallelarbeiten, Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten, unnötiges Kontrollieren etc.)		
Im beruflichen Umfeld kann ich gelassen mit Emotionen umgehen. (Beispiel: Aufgebrachte Kunden oder Konflikte mit Kollegen werfen mich nicht aus der Bahn)		
Ich mache ausreichend Pausen.		
Die Mittagspause nutze ich, um mich zu erholen.		
Meine Aktivitäten in der Freizeit schenken mir die notwendige Erholung.		

Sehen Sie sich Ihre Antworten an. Haben Sie Themen gefunden, die Sie gerne für sich verändern möchten? Was ist das für Sie drängendste Thema? Überlegen Sie, wie Sie es sinnvoll angehen können. Tipps dazu finden Sie in den folgenden Kapiteln.

Machen Sie sich nicht den Druck, alles auf einmal verändern zu wollen, sondern gehen Sie Veränderungen in kleinen, aber regelmäßigen Schritten an.

## Die TOP-5-Stressoren in unserer Berufswelt

Im Durchschnitt leiden in Deutschland etwa 61% der Erwachsenen unter Stress, so die Stressestudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016. Es zeigt sich, dass fast die Hälfte der Befragten den Job als Hauptauslöser dafür sieht, gefolgt von den hohen Ansprüchen an sich selbst.

Betrachten wir nun die fünf bedeutendsten, arbeitsbedingten Stressauslöser, die uns im Laufe unserer beruflichen Tätigkeit immer wieder begegnet sind und mit denen, so die Erfahrungen aus Coachings und Seminaren, viele Menschen zu kämpfen haben:

1. Termindruck und Hetze
2. »Wenn die anderen nur ...«
3. Nicht auf sich achten
4. Zwischenmenschliche Konflikte
5. Mangelnde Anerkennung



## Faktor Nr. 1: Termindruck und Hetze

Bereits im Jahr 2002 ergab eine Umfrage des Instituts für Demoskopie in Allensbach, dass Zeitdruck für fast ein Drittel aller deutschen Arbeitnehmer zum Alltag gehört. Wenn man bedenkt, wie stark sich die Arbeitswelt seitdem verdichtet und beschleunigt hat, dürften es heute noch viel mehr sein. Während es vor 15 Jahren in dieser Umfrage noch ausschließlich um die Dichte beruflicher Termine ging, kommen heutzutage besonders die Verpflichtungen in der Freizeit hinzu. Ob das die Verabredungen mit den Freunden sind, ein Theaterbesuch, das Fitnessstudio, das Engagement im Verein oder die vielen Veranstaltungen der eigenen Kinder oder des Partners, alles wird zur Verpflichtung. Dank der vielen technischen Hilfsmittel, ob Outlook, Online-Kalender oder Apps, bleiben die Termine auch stets präsent. Das Bild nicht zu bewältigender Termine drängt sich in unser limbisches Gehirn (siehe dazu näher das Kap. »Stress entsteht im Gehirn«). Wir fühlen uns fremdbestimmt, machtlos, haben Angst zu versagen und spüren Frust. Umso gestresster der Mensch ist, umso mehr versucht er dem Druck mit Hektik, Multitasking und diszipliniertem Durcharbeiten zu entgehen. Ob Stau, die verspätete Bahn, der langsame Kassierer an der Kasse – jede Störung in diesem enggefassten System kostet Nerven. Der Stress wächst. Die Zweifel, das alles schaffen zu können, werden immer größer. Für Pausen und bewusste Erholung bleibt keine Zeit mehr.