

Peter Buchenau

Der Anti-Stress-Trainer

Peter Buchenau

Der Anti-Stress-Trainer

10 humorvolle Soforttipps
für mehr Gelassenheit



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

1. Auflage 2010

Alle Rechte vorbehalten

© Gabler | GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden 2010

Lektorat: Ulrike Lörcher

Gabler ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.

www.gabler.de



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Umschlaggestaltung: KünkelLopka Medienentwicklung, Heidelberg

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Ten Brink, Meppel

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in the Netherlands

ISBN 978-3-8349-1808-6

GELEITWORT VON OLAF JASTROB

Sind wir den Anforderungen der modernen Gesellschaft gewachsen? Können wir dem Druck und den Erwartungen aus Gruppe, Gesellschaft, Familie standhalten? Das ist nicht immer einfach und erfordert allzu oft seinen Tribut, mindestens jedoch ein starkes Nervenkostüm. Der falsche Umgang mit Stress macht die Menschen krank. Ein Drittel aller Rückenleiden sind seelisch bedingt, so schätzen Fachleute. Psychosomatische Krankheiten sind auf dem Vormarsch; die WHO hat sie zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Wie kann das Problem gelöst werden, was hilft den Betroffenen, wie kann eine sinnvolle Vorbeugung aussehen?

Der Mensch ist ein Individuum. Seine Probleme und Anforderungen sind daher genauso individuell. Das macht es schwierig, für alle gültige Regeln aufzustellen, wie richtig mit Stress umzugehen sei. Nur wer bereit ist, sich offen und ehrlich damit zu beschäftigen, wird Stress sinnvoll begegnen. Der Einstieg in dieses Thema ist das Buch „Der Anti-Stress-Trainer“.

Der Autor Peter Buchenau bietet in seinem Buch einige Ideen und Ansätze zum lösungsorientierten Umgang mit Stress. Es ist einfach und leicht zu verstehen. Praktische Anwendungstipps sowie humorvolle Skizzen und Darstellungen machen das Buch so attraktiv - Urteil: Empfehlenswert.

Olaf Jastrob
Chief Executive Officer
International Manager Association

*„Stress = Handschellen, die man ums Herz trägt.
(Eine interessante Definition, finden Sie nicht auch?
Wer legt sich schon selbst Handschellen an?
Warum aber lassen wir uns von wildfremden Menschen Fesseln
anlegen und sogar so,
dass sie uns das Blut gleich am Herzen abschnüren?
Über guten Stress, der beflügelt,
und schlechten Stress, der tötet,
wollen wir uns jetzt Gedanken machen ...)“*

[Helmut Qualtinger (1928-86),
österreichischer Schriftsteller, Kabarettist und Schauspieler]

GELEITWORT VON RAINER WILLMANN

„Hurry-Sickness“ - die *Hetzkrankheit* ist mittlerweile das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Sie entsteht, wenn sich Arbeit verdichtet, die zur Verfügung stehenden Zeitfenster immer kleiner werden und sich Menschen nicht angemessen wertgeschätzt fühlen. 59 Prozent haben Angst um ihren Job oder ihre Position im Unternehmen. Schnell beginnt man, unter dem objektiv äußeren und subjektiv inneren Dauerdruck zu leiden. Und weil die (Anerkennungssucht-) Bereitschaft hoch ist, sich für den Job regelrecht zu verausgaben, überall präsent und erreichbar zu sein, haben „elektronische Fußfesseln“ Hochkonjunktur (Mail-Pushsystem via Smartphones).

Konsequenterweise steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen weiter an. Es entsteht ein doppelt so hohes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an einer Depression zu erkranken! Mittlerweile geht jeder zehnte Fehltag auf dieses Konto. Für Frühverrentung ist Dauerstress die Hauptursache. Menschen ignorieren oft die ersten Warnsignale des Körpers wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme oder Erschöpfung. Sie nehmen die Überlastung erst wahr, wenn sie wegen einer Depression oder eines Bandscheibenvorfalles den Arzt aufsuchen müssen. Und wer die ersten Anzeichen wie Schlafstörungen oder Schmerzen ignoriert, läuft Gefahr, in die gefährliche Erschöpfungsspirale zu geraten.

Als letzte Stufe des Stresses tritt das so genannte Burnout auf. Dann hilft auch keine Medizin mehr, dann muss eine Auszeit unter professioneller Begleitung her.

Erinnern Sie sich an „Der goldene Reiter“ von Joachim Witt, ein Vertreter der „Neuen Deutschen Welle“?

Wie treffend singt er:

Hey hey hey ich war der goldene Reiter.

Hey hey hey ich war ein Kind dieser Stadt.

Hey hey hey ich war so hoch auf der Leiter.

Doch dann fiel ich ab, ja dann fiel ich ab.

Auf meiner Fahrt in die Klinik,

sah ich noch einmal die Lichter der Stadt.

Sie brannten wie Feuer in meinen Augen,

fühlte mich einsam und unendlich schlapp.

Sicherheitsnotsignale, lebensbedrohliche Schizophrenie.

Neue Behandlungszentren,

bekämpfen die wirklichen Ursachen nie.

Hey hey hey ich war so hoch auf der Leiter.

Doch dann fiel ich ab, ja dann fiel ich ab.

In diesem Buch gibt Ihnen der Stress-erprobte Autor Peter Buchenau Tipps und Tricks, wie Sie rasch vom überhöhten und ungesunden Energiepegel auf das Normalmaß „runterkommen“. Gegensteuern lohnt sich. Frühzeitig!

Einen gesunden Erfolg wünscht Ihnen

Rainer Willmanns

Vorstandsvorsitzender

Deutscher Managerverband e.V.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|----|
| Geleitwort von Olaf Jastrob | 5 |
| Geleitwort von Rainer Willmanns | 7 |
| Warum 10 Ersthelfer gegen Stress? | 11 |
| Das Adrenalinzeitalter | 15 |
| Warum verschenken Sie Ihr kostbares Geld? | 21 |
| Überlastet oder gar schon gestresst? | 29 |
| Was macht Stress mit unserem Körper? | 41 |
| Durch Stress verursachte Erkrankungen | 47 |
| Stressoren | 53 |
| Ihre Work-Life-Balance | 59 |
| Was ist Stressregulierung genau? | 63 |
| Ihre 10 Ersthelfer gegen Stress | 73 |
| Ersthelfer Nr. 1 - Ich atme richtig | 75 |
| Ersthelfer Nr. 2 - Ich denke an was Schönes | 79 |
| Ersthelfer Nr. 3 - Ich gönne mir eine Pause | 87 |

| | |
|--|-----|
| Ersthelfer Nr. 4 - Ich lache öfters | 91 |
| Ersthelfer Nr. 5 - Ich achte auf meine Worte | 95 |
| Ersthelfer Nr. 6 - Ich sage Nein „aber Hallo“! | 101 |
| Ersthelfer Nr. 7 - Ich ernähre mich gesund | 107 |
| Ersthelfer Nr. 8 - Ich treibe regelmäßig Sport | 117 |
| Ersthelfer Nr. 9 - Ich setze Prioritäten | 129 |
| Ersthelfer Nr. 10 - Ich schlafe ausreichend | 135 |
| Innerer Schweinehund | 141 |
| Mein persönliches Stresspräventionsprojekt | 145 |
| Schlusswort | 147 |
| Ausgewählte Anti-Stress-Rezepte | 151 |
| Über den Autor | 157 |

WARUM 10 ERSTHELFER GEGEN STRESS?

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, warum sich zum Beispiel immer mehr Menschen eine Auszeit leisten, Wirtschaftsbosse sich in Klöster begeben um abzuschalten, Wellness-Angebote boomen, die Tagespresse immer öfters über Stress, Burnout und Mobbing schreibt, die Globalisierung immer mehr negative Auswirkungen zeigt, die Sehnsucht der Menschen nach Muße und Ruhe immer wichtiger wird?

„In der Ruhe liegt die Kraft“. Mehr und mehr hat dieses zwar vielleicht etwas verstaubte Sprichwort heute wieder seine große Berechtigung. Aber vorerst müssen wir die Ruhe wieder finden!

Musik hören, eine Tasse Tee trinken, in die Sauna gehen, über die Felder spazieren, tief durchatmen. Das hört sich doch ganz einfach und selbstverständlich an. Erinnern Sie sich an die Zeit nach Ihrer Geburt, die ersten Kinderjahre? Wie unbeschwert und stressfrei Sie da waren? Okay, während der Geburt hatten Sie und Ihre Mutter mit Sicherheit Stress pur. Nach der Geburt aber gewiss nicht. Zwischenzeitlich aber haben Sie sich den Stress über Jahre angeeignet. Nur wissen Sie allzu gut: Was man erlernt, kann man auch verlernen. Sie haben nun mit diesem Buch die Wahl. Entweder Sie verlernen den Stress oder Sie erlernen die Kunst der Stressregulierung. Wie das ABC in Ihrer Schulzeit. Schritt für Schritt.

Erlernen Sie überall den Strom auszuschalten, wo Sie ihn aktuell nicht benötigen. Das heißt für Ihr unternehmerisches und privates Stressmanagement: Konzentrieren Sie sich auf eine Aufgabe und zwar nur auf Ihre Aufgabe. Damit nutzen Sie Ihre Zeit tatsächlich optimal aus und finden die Zeit, Ihre Batterien aufzuladen, kreativ zu sein und unter wirtschaftlichen Aspekten zu optimierter Höchstleistung zu gelangen.

Eine Recherche des Deutschen Managerverbandes und der „The Right Way GmbH“ im Jahr 2008 bei Mitgliedern des Verbandes und in mehr als 150 Büchern zum Thema Stress, Burnout und Krisenmanagement hat ergeben, dass es quasi kein Buch auf dem Markt gibt, das nachweisbare Erfolge zur Stressregulierung bietet. Warum nicht? Der Grund dafür ist einfach erklärt: Es liegt nicht an den Autoren der zum Teil hervorragenden Bücher, sondern beim Leser, dem Betroffenen an sich. Sind Stress und Burnout für einen Leser kein akutes Thema, wird er Bücher über Stressprävention nicht einmal kaufen, geschweige denn lesen. Zudem erscheint diese Materie so trocken und humorlos, dass wenn man ein Buch über Stress gekauft hat man es spätestens nach der 5. Seite gestresst für immer zuklappt.

Ein Beispiel: Da gibt es Bücher auf dem Markt, die in 30 Minuten erfolgreiche Stressprävention versprechen. Doch wer von Ihnen kann in 30 Minuten über 80 Seiten konzentriert lesen? Da erlangt das Wort „Buch-Druck“ eine ganz andere, Stressverwandte Bedeutung.

Sind Stress und Burnout für den Leser ein Thema, dann befindet er sich bereits so tief in der Stress-Spirale, dass ein Buch nicht mehr ausreicht, um diesem Strudel aus eigener Kraft zu entkommen. Dann muss fachspezifische Hilfe durch einen Gesundheitscoach, Mediziner oder Psychologen in Anspruch genommen werden.

Auch im Internet gibt es tausende von Seiten mit hervorragendem Material zum Thema Stress und Burnout. Nicht nur das Berufsleben ist komplex; das Privatleben oft auch. Und wer von Ihnen hat Zeit, sich stundenlang, nein wochenlang mit diesem Thema zu beschäftigen?

Wo sollen Sie anfangen? Wo steht genau, was Sie über Stress und Burnout wissen wollen und das in einer lockeren Schreibweise, einfach und verständlich dargestellt?

Leider nirgends. Es sei denn, Sie lesen jetzt weiter.

In diesem Buch finden Sie viele Anregungen, mit Stress künftig selbst anders und vor allem humorvoll umzugehen. Es werden die persönlichen Stressfaktoren beschrieben und in Kategorien aufgeteilt. Sie werden sich mit Veränderungen und dem Ziel befassen, der Stress-Spirale zu entkommen und somit Ihre Lebensqualität zu steigern. Auf dem Weg dahin gibt es viele kleine Erfolge zu feiern. Tun Sie das mit Genuss. Verwandeln Sie Stress von einem Feind in einen Freund.

Diese 10 Ersthelfer sind ein Nachschlagewerk und sollten in keiner Aktentasche einer Führungskraft, eines jeden Managers und Mitarbeiters fehlen. Besonders Personalverantwortliche sollten dieses Buch lesen. Es zeigt Ihnen Alternativen auf, wie Sie die Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen reduzieren und somit die Produktivität steigern und das zudem ohne große Investitionen.

Diese Ersthelfer können Sie jederzeit, während Ihres normalen Tagesablaufes, fragen oder einbauen, ohne zusätzlich Zeit zu investieren. Wichtig ist nur: Sie müssen es wollen und tun.

Stellen Sie sich vor: Sie kommen nach Ihren Ferien zurück ins Büro und nichts ist mehr wie vorher. Natürlich haben Sie Arbeit und das ist auch gut so. Nur werden Sie nach dem Lesen dieses Buches vieles in Ihrem Leben anders betrachten. Sie wer-

den Ihre Aufgaben beruflich und privat mit einem Lächeln, mit Gelassenheit und innerer Ruhe erledigen.

Die Ersthelfer stehen für Sie bereit, natürlich mit Witz, Spaß und Humor, denn Lachen ist bekanntlich die beste Medizin.



DAS ADRENALINZEITALTER

Leben auf der Überholspur

Sie leben unter der Diktatur des Adrenalins. Sie suchen immer den neuen Kick und das nicht nur im beruflichen Umfeld. Selbst in der Freizeit, die Ihnen eigentlich Ruhephasen vom Alltagsstress bringen sollte, kommen Sie nicht zur Ruhe. Mehr als 41 Prozent aller Beschäftigten geben bereits heute an, sich in der Freizeit nicht mehr erholen zu können. Tendenz steigend. Wen wundert es?

Anstatt sich mit Power-Napping (Kurzschlaf) oder Extrem-Coaching (Gemütlichmachen) in der Freizeit Ruhe und Entspannung zu gönnen, macht die Gesellschaft vermehrt Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Paragliding, Extremclimbing oder Marathon zu ihren Hobbys. Jugendliche ergeben sich dem Komasaufen, der Einnahme von verschiedensten Partydrogen oder verunstalten ihr Äußeres massiv durch Tattoos und Piercing. Sie hasten nicht nur mehr und mehr atemlos durchs Tempoland Freizeit, sondern auch durch das Geschäftsleben. Ständige Erreichbarkeit heißt die Lebens-Lösung, eine so genannte Blackberrymanie ist sogar regelrecht ausgebrochen. SMS, E-Mails und virtuelle Kommunikation über die halbe Weltkugel bestimmen das Leben. Wer heute seine E-Mails nicht überall online checken kann, ist out. Handys, Blackberries, PDAs und Laptops mit den unterschiedlichsten Kommunikationsmöglichkeiten machen dieses Turboleben mehr und mehr möglich

und auch bezahlbar. Flatrates der Telekommunikationsanbieter begünstigen jeden dieser Adrenalin-Junkies.

Gerade letzte Woche habe ich einen von diesen handysüchtigen Möchtegern-Managern in einem Wellnesshotel getroffen. In der Sauna und natürlich mit Handtuch bekleidet - und mit dem neusten Handy von Nokia. Es soll sogar Menschen geben, die den Laptop mit auf das stille Örtchen nehmen.



Mal ehrlich: Wenn es eine so genannte Führungskraft nicht schafft, ihr Mobilgerät für zwei Stunden abzuschalten, dann hat sie den Titel Manager nicht verdient. In meinen Seminaren und Coachings schicke ich diese Möchtegerne wieder zurück auf die Schulbank. Sie haben das Handwerkszeug Führung und Management nicht gelernt oder sind eventuell bei der Prüfung in diesem Thema durchgefallen.