



Peter Buchenau

Der Anti-Stress- Trainer

10 humorvolle Soforttipps
für mehr Gelassenheit

2. Auflage

 Springer Gabler

Der Anti-Stress-Trainer

Peter Buchenau

Der Anti-Stress-Trainer

10 humorvolle Soforttipps
für mehr Gelassenheit

2. Auflage

 **Springer** Gabler

Peter Buchenau
Waldbrunn, Deutschland

ISBN 978-3-658-02393-5
DOI 10.1007/978-3-658-02394-2

ISBN 978-3-658-02394-2 (eBook)

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2010, 2014

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, 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.

Lektorat: Stefanie Brich

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer-gabler.de

GELEITWORT VON BORIS SCHWARZ

Geplagt vom Zeitdruck rasen wir mit immer mehr Pferdestärken zur Arbeit, trinken dabei einen Kaffee-To-Go und surfen nebenbei mit LTE im World-Wide-Web, während uns das Radio die neuesten Weltmeldungen »eintrichtert«. Multitasking steht an der Tagesordnung. Auf der Arbeit surfen wir dann mit Highspeed im Internet und in der kurzen Mittagspause nehmen wir einen schnellen Snack im nahegelegenen Fastfood Restaurant zu uns. Wir besuchen Zeitmanagementseminare in der Hoffnung die Zeit managen zu können, Kurse um Quick-Reading zu erlernen und hoffen unseren Traumpartner bei einem Speed-Dating kennen zu lernen. Wir machen immer mehr Dinge gleichzeitig und haben förmlich das Auge fürs Wesentliche verloren. Selbst während den Mahlzeiten oder auf dem stillen Örtchen schauen wir oft fern, versenden Mails, checken Posts und Neuigkeiten oder surfen in sozialen Netzwerken wie Facebook, XING & Co.

Das Handy oder »Smartphone« ist für viele inzwischen ein ständiger Begleiter geworden. Oftmals sind Paare zu beobachten, die im Restaurant, in der U-Bahn oder beim Frühstück im Hotel, nicht einmal mehr miteinander kommunizieren, sondern jeder für sich in sein iPhone oder iPad vertieft ist.

Zu keinem Zeitpunkt der Evolution waren wir Menschen einer schnelleren technischen Entwicklung ausgesetzt wie heute. Mit verheerenden Folgen. Viele Arbeitnehmer fühlen sich überfordert, leiden an dauerhaften gesundheitlichen Einschränkungen und verlieren nicht zu Letzt an Lebensqualität. Die sogenannten »Zivilisationskrankheiten« drohen unser Gesundheitssystem

zu überlasten und treiben die Ausgaben explosionsartig in die Höhe. Krankschreibungen in deutschen Unternehmen steigen nach wie vor und verursachen Verluste in Milliardenhöhe.

Kein Wunder, denn genau diese technischen Entwicklungen haben sich gerade in den letzten Jahrzehnten maßgeblich auf unser heutiges Bewegungs- und Ernährungsverhalten ausgewirkt.

Während unsere Vorfahren um das Jahr 1900 herum noch 20 Kilometer täglich zu Fuß zurück legten, bewegt sich heute der Bundesdeutsche im Schnitt nur noch rund 1000 Meter am Tag. Und auch die Bereitschaft für qualitativ hochwertige Nahrungsmittel Geld in die Hand zu nehmen hat rapide abgenommen. Der Markt passt sich diesen geänderten Lebensgewohnheiten schneller an, als dem menschlichen Organismus lieb ist.

Immer schneller, immer weiter, immer mehr lautet das Lebensmotto und die Informationsdichte sowie der Drang, möglichst viel in kurzer Zeit bewältigen und erleben zu müssen, sorgen für Stress. Ja sogar für Dauerstress. Krankheiten wie Depression und Burnout klopfen schneller an der Tür als uns lieb ist.

Dieser Dauerstress ist es, der uns Lebenskraft und Lebenslust kostet!

Erfahren Sie in diesem Buch von Autor und Stressexperte Peter Buchenau, wie Sie mit ein paar Tricks und Kniffen Ihr Stresslevel in ein gesundes Maß »navigieren« und dort halten, um sich dauerhaft einer höheren Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen und einer besseren Gesundheit erfreuen zu dürfen.

Bleiben Sie gesund!

Herzlichst,

Ihr Boris Schwarz

Speaker | Gesundheitsmotivator | Buchautor | Kolumnist der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.

GELEITWORT VON VANESSA WEBER

Ich durfte mit dem Autor Peter Buchenau schon mehrmals arbeiten und habe an diversen seiner Seminar- und Vortragsveranstaltungen teilgenommen. Daraus resultierend haben wir, die Firma Werkzeug Weber, unter anderem uns dem Thema Stressprävention intensiv angenommen.

In einem seiner sehr lehrreichen und unterhaltsamen Workshops habe ich zusammen mit meinen Mitarbeitern Ideen zur Stressprävention aufgegriffen, strukturiert und auch umgesetzt. So zum Beispiel, wie wir Stress vermeiden und gleichzeitig für mehr Ausgeglichenheit bei der Arbeit und auch im privaten Umfeld sorgen können.

Ein Resultat der Umsetzung gebe ich gerne an Sie weiter: Jeder meiner Mitarbeiter bekam 500 Euro für ein Gesundheitsziel, das er sich selbst steckte - zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören, eine Ernährungsberatung zu absolvieren, einen Marathon zu laufen und wieder andere wollten schon immer einen Yoga Kurs besuchen. Meine Mitarbeiter nahmen das Angebot gerne an und die Motivation und Loyalität steigerte sich nachweisbar.

Was hat Sie bisher aufgehalten Gesundheitsprävention zu betreiben? Hat der Anreiz gefehlt oder einfach nur der Schubs in die richtige Richtung? Heute schaue ich regelmäßig auf die Ziele und speziell auf die Gesundheitsziele meiner Mitarbeiter.

Denn Gesundheitsprävention ist ein Erfolgsfaktor in meinem Unternehmen. Prävention zahlt sich aus.

Der Autor bietet in seinem Buch viele weitere Ideen und Ansätze zum Umgang mit Stress im Berufsalltag. Dieses Buch hat sehr viel Praxisbezug und ist einfach und leicht, eben stressfrei, zu lesen. Praktische Anwendungstipps und heitere Anekdoten machen das Buch so lesenswert - Jeder Unternehmer und jede Führungskraft sollte das Buch lesen.

Vanessa Weber
Unternehmerin

Werkzeug Weber GmbH & Co. KG
www.werkzeugweber.de

Wenn du es wirklich tun willst, tust du es. Es gibt keine Ausreden

Bruce Nauman (Künstler)

INHALTSVERZEICHNIS

Geleitwort von Boris Schwarz	5
Geleitwort von Vanessa Weber	7
Inhaltsverzeichnis	9
Warum 10 Ersthelfer gegen Stress?	11
Das Adrenalinzeitalter	15
Warum verschenken Sie Ihr kostbares Geld?	21
Überlastet oder gar schon gestresst?	31
Was macht Stress mit unserem Körper?	45
Durch Stress verursachte Erkrankungen	51
Stressoren	57
Ihre Work-Life-Balance	63
Was ist Stressregulierung genau?	67
Ihre 10 Ersthelfer gegen Stress	77
Ersthelfer Nr. 1 - Ich atme richtig	79
Ersthelfer Nr. 2 - Ich denke an was Schönes	83

Ersthelfer Nr. 3 - Ich gönne mir eine Pause	91
Ersthelfer Nr. 4 - Ich lache öfters	95
Ersthelfer Nr. 5 - Ich achte auf meine Worte	99
Ersthelfer Nr. 6 - Ich sage Nein „aber Hallo!“	105
Ersthelfer Nr. 7 - Ich ernähre mich gesund	111
Ersthelfer Nr. 8 - Ich treibe regelmäßig Sport	121
Ersthelfer Nr. 9 - Ich setze Prioritäten	133
Ersthelfer Nr. 10 - Ich schlafe ausreichend	139
Innerer Schweinehund	145
Mein persönliches Stresspräventionsprojekt	149
Das Thema - meine Aufgabe:	149
Schlusswort	151
Ausgewählte Anti-Stress-Rezepte	157
Anti-Stress-Auflauf (nach www.chefkoch.de)	157
Über den Autor	163

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 fast täglich 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 und nachhaltige 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. Sind dagegen Stress und Burnout ein akutes Thema, 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. Zudem sind die meisten Stressreduzierungs- und Burnoutpräventionsbücher von Ärzten und Psychologen geschrieben. Diese Berufsgruppe verwendet ihre Fachsprache und diese Sprache wird von einer Vielzahl von Betroffenen nicht verstanden. Kommunikation findet immer nur auf der gleichen Ebene statt. Dieses scheinen viele Spezialisten und Experten nicht zu berücksichtigen.

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.

Befindet sich ein Betroffener bereits tief in der Stress-Spirale, reicht ein Buch nicht mehr aus, 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 vorzubeugen und eventuell auch 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 Personal- und Finanzverantwortliche 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. Sie wissen es ja bereits aus der Betriebswirtschaft. Eine Maschine, ja selbst Ihr Auto zu warten, ist kostengünstiger als eine Maschine zu reparieren. Der Körper des Menschen verhält sich ebenso.

Diese Ersthelfer können Sie jederzeit, während Ihres normalen Tagesablaufes, fragen, einbauen und üben, 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 werden 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 Piercings. 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. WhatsApp, Facebook, Twitter laufen der SMS den Rang ab. E-Mails und virtuelle Kommunikation über die halbe Weltkugel bestimmen das Leben. Wer heute seine E-Mails und tweets nicht überall online checken kann, ist out. Smartphones, Handys, Blackberries, PDAs und Laptops mit den