

GUY BODENMANN | CHRISTINE KLINGLER

STARK gegen STRESS

Mehr Lebensqualität im Alltag



Beobachter
edition

Stark gegen Stress

GUY BODENMANN | CHRISTINE KLINGLER

STARK gegen STRESS

Mehr Lebensqualität im Alltag

Beobachter
edition

■■■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■■■

Beobachter-Edition
© 2013 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Umschlaggestaltung und Reihenkonzept: buchundgrafik.ch
Umschlagfoto: fotolia
Autorenfoto Christine Klingler Lüthi: Patrick Rohr
Satz: Cornelia Federer
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-85569-587-4
ePDF ISBN 978-3-85569-722-9

Mit dem Beobachter online in Kontakt:

 www.facebook.com/beobachtermagazin

 www.twitter.com/BeobachterRat

 www.beobachter.ch/google+



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
----------------------	----

1 Mehr Spielraum im Umgang mit Stress 13

Das Modell des Stresshauses	14
Widerstandskraft, Wind und Wetter	14
Warten und pflegen	14
Die Ebenen des Stresshauses	15
Fertig gebaut ist nie.....	21
Zwischenfrage: Ist jeder an seinem Stress «selber schuld»?	22

2 Der alltägliche Stress mit dem Stress..... 25

Stress früher, Stress heute	26
Stressquelle Nummer 1: tägliche Widrigkeiten	26
Die Abschaffung der Langeweile.....	27
Gestresst = wichtig?.....	28
Was im Job besonders stresst	29
Arbeitsbedingungen, die Stress entgegenwirken	31
Mutterstress, Familienstress.....	32
Volle Agenda auch beim Nachwuchs.....	32
<i>Selbsttest: Mein persönliches Stress-Manhattan</i>	

Stress als subjektives Geschehen	34
Das moderne Stressverständnis	34
Eine Frage des Gleichgewichts.....	35
Innere und äussere Anforderungen	38
<i>Selbsttest: Wo fühle ich mich über-, wo unterfordert?</i>	
<i>Zum Überlegen: Innere Stimmen, die Unrealistisches verlangen</i>	

Innere und äussere Ressourcen	42
<i>Selbsttest: Über welche inneren und äusseren Ressourcen verfüge ich?</i>	
<i>Zum Überlegen: Schätze ich meine Ressourcen richtig ein?</i>	
Wie die Gedanken, so die Gefühle	46
Faktoren, die das Stresserleben beeinflussen	47
Was uns stresst – und wie wir reagieren	51
Scheidung und Lottogewinn: kritische Lebensereignisse.....	51
Berufswahl, Lebensbilanzierung & Co.: Entwicklungsaufgaben	52
Tägliche Widrigkeiten: die vermeintlichen Banalitäten des Alltags	53
Bedrückt oder beschwingt: emotionale Reaktionen.....	54
<i>Selbsttest: Mein Stressfass</i>	
Gar kein Stress? Auch nicht gut.....	56
Wohin mit all dem Ärger?.....	57
Kleine Ursache, grosse Wirkung: Stressintensität.....	59
Konstrukte: alte Geschichten mit Tiefenwirkung	60
3 Stress und die Folgen	67
Folgen für die Gesundheit	68
Erbe der Evolution	68
Sofort-Alarm und Energiemobilisierung	69
Stress und die Formbarkeit des Gehirns.....	70
Wie Stress die Gesundheit schädigt.....	71
Auswirkungen auf Körper, Psyche, Verhalten	73
<i>Selbsttest: Welche Stresssymptome beobachte ich zurzeit an mir?</i>	
Folgen für die Partnerschaft	77
Wie Stress von aussen die Paarbeziehung belastet	78
Die schwierigen Seiten des Partners	80
Und die Kinder?.....	81
<i>Selbsttest: Leidet meine Partnerschaft unter meinem Stress?</i>	
Die Eltern als Modell.....	85
Folgen für das Berufsleben	85
<i>Selbsttest: Färbt der Stress auf mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz ab?</i>	

4 Fundamental: der Selbstwert	89
Bindungssicherheit und Stresserleben	90
Bindung und Selbstwert	91
Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter	94
Selbstwert und Kontrollüberzeugung	95
<i>Selbsttest: Meine Kontrollüberzeugung</i>	
Kann man eine ungünstige Kontrollüberzeugung verändern?	99
Schein und Sein	100
Sieht man mir an, wie gut mein Selbstwert ist?	100
<i>Selbsttest: Wie steht es mit meinem Selbstwert?</i>	
Das Hochstapler-Selbstkonzept.....	102
Der unersättliche Drang nach Bewunderung.....	104
Weitere Ausprägungen eines mangelnden Selbstwerts.....	106
5 Wertschätzung und Anerkennung	109
Wie Wertschätzung und Selbstwert zusammenhängen	110
Wenn die Andockstellen für Wertschätzung fehlen	110
Anerkennung im Alltag.....	111
Geben und Nehmen in Ausgewogenheit	111
Sich selbst anerkennen, von anderen geschätzt werden	113
<i>Zum Überlegen: Mein Umgang mit Fremd- und Selbstanerkennung</i>	
Gratifikationskrise und Burn-out-Alarm	116
<i>Zum Überlegen: Mangelnde Gratifikation?</i>	
Ausgebrannte Familienfrauen	119
Die Tendenz, sich zu verausgaben.....	120
<i>Zum Überlegen: Verausgabungsneigung und Distanzierungsunfähigkeit</i>	
6 Aktuelles Befinden:	
Leisten, Lieben, Geniessen	123
Leistungsfähigkeit und Stress	124
Wieso Leistungsfähigkeit so wichtig ist.....	125

Leistungsfähig durch Motivation	126
Leistungsfähig dank Kompetenzen.....	127
Sich abgrenzen können, fokussiert bleiben	128
Leistungsfähigkeit ade: Burn-out	128
Verbunden mit anderen: Liebesfähigkeit	132
Was es bedeutet, liebesfähig zu sein.....	132
Tragfähige Beziehungen pflegen.....	134
Geniessen können	136
Im Reich der Sinne.....	137
Stress und Exzess.....	138
Ein alter Grieche als Stressexperte	139
Der Drang nach mehr.....	140
<i>Selbsttest: Leistungs-, Liebes-, Genussfähigkeit</i>	

7 Bewusste Lebensführung	145
Zeit zählt	146
Ein dehnbarer Begriff.....	146
<i>Zum Überlegen: Mein Umgang mit Zeit</i>	
Zeit für die Kinder	147
Zeit für den Partner, die Partnerin.....	148
<i>Zum Überlegen: Zeit für andere</i>	
Zeit, um anderen Wertschätzung zu geben.....	148
Ernährung und stressausgleichende Aktivitäten	150
Anti-Stress-Ernährung	151
Das verstärkt den Stress	153
Was sonst noch guttut.....	154
<i>Zum Überlegen: Meine stressausgleichenden Aktivitäten</i>	
Bewegung, Bewegung	155
Ich weiss ja, dass ich sollte	156
<i>Zum Überlegen: Mein Körpergefühl</i>	
Genussmomente gegen die Widrigkeiten des Alltags	158

8 Strategien der Stressbewältigung..... 161

Vermeidbaren Stress auch wirklich vermeiden..... 162
 Kontrollüberzeugungen verändern..... 163
 Negativen Denkweisen eine neue Richtung geben..... 166
 Das Über-Ich humanisieren 170
 Prioritäten setzen, eigene Grenzen respektieren..... 174
Zum Überlegen: Sich abgrenzen und Perfektionismus vermeiden

Nicht vermeidbaren Stress konstruktiv bewältigen..... 178
 Probleme lösen sich selten von allein 178
 Schritt 1: Ruhe bewahren 179
 Schritt 2: Situation auf ihre objektiven Merkmale überprüfen..... 181
 Schritt 3: Probleme wirksam lösen in sechs Schritten 189
 Blitzableiter: Wenn Sie selber nicht weiterkommen 198

Paare: Gemeinsam gegen Stress 199
 Den Partner, die Partnerin verstehen..... 200
 Emotionale Selbstöffnung: die Trichtermethode 201
Selbsttest: Wie gehe ich mit meinem Partner/meiner Partnerin bei Stress um?
 Bin ich jetzt auch Therapeut? 209
 Gedanken, Gefühle, Konstrukte: ein Beispiel 211
 Unterstützung geben 212
 Zum Schluss eine Rückmeldung 215

9 Selbstverwirklichung, Werte und die Sinnfrage 217

Entscheide, Entscheide..... 218
 Freiheit und Kreativitätsdruck 218
 Generation Option..... 221
 Do the right Thing. Oder einfach nicht das Falsche?..... 222
Zum Überlegen: Wie entscheide ich?
 Sich üben im Risikomanagement 224
Zum Überlegen: Meine Entscheide und Werte

Werte als Orientierungshilfe	226
Was es bedeutet, gegen die eigenen Werte zu handeln.....	226
<i>Zum Überlegen: Verbindlichkeit und Loyalität</i>	
Eine Frage des Vertrauens	229
<i>Zum Überlegen: Wie reagiere ich auf einen Vertrauensbruch?</i>	
Werte und das Gefühl der Ohnmacht in einer globalisierten Welt	230
Engagement in Paarbeziehung und Familie	231
<i>Zum Überlegen: Wie halte ich es mit dem Commitment?</i>	
Stress und die Sinnfrage	233
Was hat Sinn mit Stress zu tun?	234
Plus eine Dimension	235
Schicksalsschläge und Sinnkrisen	236
<i>Zum Überlegen: Die Frage nach dem Sinn</i>	
Sinn suchen – und eventuell finden.....	236
Anhang	239
Progressive Muskelentspannung (Anleitung)	240
Links	246
Literatur	247
Stichwortverzeichnis	249

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Bücher zum Thema Stress gibt es Dutzende. Was also hat uns dazu bewogen, ein weiteres zu schreiben?

Eines unserer Hauptanliegen war, den Stressprozess als den komplexen und vielschichtigen Vorgang nachzuzeichnen, der er ist. Dabei spielen der Selbstwert und die Sozialisationsgeschichte eines Menschen eine Rolle, aber auch die Wertschätzung dessen, was er tut, seine Fähigkeit, zu leisten, zu lieben und zu geniessen, seine Werte, die Sinnfrage und die Dimension der Zeit. In jahrelanger eigener Forschung und klinischer Arbeit wuchs der Wunsch, einen neuartigen Ratgeber zu schreiben, welcher für diese vielfältigen Aspekte des Stressgeschehens sensibilisieren kann.

Im Gegensatz zu anderen Ratgebern fokussieren wir nicht ausschliesslich auf das Individuum und seine Stressbewältigungskompetenzen, sondern beziehen den Bereich Partnerschaft und Familie, in welchem wir seit Jahren intensiv forschen, mit ein. Gerade für die Schnittstelle zwischen Individuum und Partnerschaft bieten wir eine Fülle von wertvollen Anregungen für eine bessere Stressbewältigung.

Es geht in diesem Ratgeber nicht primär um Tipps und Anleitungen – obwohl solche Elemente durchaus vorhanden sind. Unser zentrales Anliegen ist, Verständnis dafür zu wecken, dass es manchmal nicht so einfach gelingen mag, eine Kritik wegzustecken, eine Aufgabe zielstrebig anzugehen, einen Misserfolg leicht zu verdauen oder eine Hürde mit links zu nehmen. Und wir möchten zeigen, wie Sie dies eben doch hinkriegen können, wenn Sie besser verstehen, wo die Fallstricke liegen.

Stress sitzt vielfach tiefer, als man auf den ersten Blick annehmen könnte. Warum das so ist und weshalb tägliche Widrigkeiten so nachhaltig stressen können, das sind Schlüsselfragen. Wenn Sie ein Verständnis für diese Zusammenhänge entwickeln, dann werden Sie sich und anderen wirksame Hilfestellungen und Unterstützung angedeihen lassen können. Dann werden Sie stark gegen Stress.

Guy Bodenmann, Christine Klingler Lüthi
Zürich, im März 2013

1

Mehr Spielraum im Umgang mit Stress

Gestresst zu sein ist die zeitgenössische Befindlichkeit schlechthin – kaum jemand, der sich nicht darüber beklagen würde. In diesem Buch wird Stress als vielschichtiges Phänomen beschrieben, dem Sie in ebenso vielschichtiger Weise begegnen können.

Das Modell des Stresshauses

Ein einsames Haus auf einer Klippe am Meer – oder ein kleines Stadthaus in einem netten Quartier? Lassen Sie Ihre Fantasie spielen. Denn eins ist Ihr Stresshaus sicher nicht: gewöhnlich.

Dieser Ratgeber verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der sich nicht allein auf die konkrete Handlungsebene beschränkt, sondern tiefer zu gehen versucht. Stress beruht auf einer Verzahnung von äusseren Ereignissen, inneren Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmalen – dieser Gedanke steht im Fokus dieses Ratgebers. Die äussere Welt mit ihren Anforderungen lässt sich oft genug kaum beeinflussen, die persönlichen Reaktionen darauf hingegen schon. Hier kann jeder Einzelne aktiv werden, den eigenen Spielraum abstecken und hoffnungsvollerweise erweitern.

Widerstandskraft, Wind und Wetter

Das Modell des Stresshauses, dem Sie in diesem Ratgeber begegnen, steht für Ihre Widerstandskraft gegen Stress. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Stresshaus Ihrer gesamten Persönlichkeit mit all ihren Eigenheiten entspricht. Stellen Sie sich weiter vor, dass der Stress die Form unterschiedlichster Witterungseinflüsse annimmt: Wind in verschiedenen Stärken, vom Säuseln bis zum Orkan; Wasser in Form von Regen, Hagel, Schnee, vielleicht sogar Sturmfluten oder Lawinen; Erdbeben, die manchmal kaum wahrnehmbar, manchmal aber im eigentlichen Sinn des Wortes erschütternd sind. All diesen Einflüssen ist Ihr Stresshaus sinnbildlich ausgesetzt; sie repräsentieren Stress in seinen verschiedenen Schattierungen, Ausprägungen und Intensitäten im Alltag und in Ihrer Biografie.

Warten und pflegen

Wer für einen regelmässigen Unterhalt seines Stresshauses sorgt, stellt sicher, dass es nicht verlottert oder anfängt, Schwachstellen zu entwickeln,

die zerstörerischen Witterungseinflüssen leichtes Spiel verschaffen. Viele Wartungsarbeiten können Sie selber erledigen, einiges können Sie auch selber reparieren, zum Beispiel anhand dieses Ratgebers; für anderes brauchen Sie möglicherweise die Unterstützung von Fachpersonen. Wie bei Unterhaltsarbeiten an einem gewöhnlichen Haus kann man nicht alles selber bewerkstelligen, doch grössere Reparaturen können durch eine gute Pflege des Hauses vermieden oder minimiert werden. Ein gut gebautes, solides Haus kann gut eine Generation ohne nennenswerte Schäden überstehen.

Ungewöhnliche Architektur

Das Stresshaus ist kein 08/15-Haus mit klar getrennten Stockwerken und Räumen; es ist im Gegenteil in besonderer Weise verschachtelt und komplex angelegt. Weder die Etagen noch die Räume sind strikt voneinander abgetrennt, sondern alle Ebenen gehen ineinander über und sind ineinander verzahnt. Es gibt Zwischenebenen, Durchgänge und Treppenverbindungen an Orten, wo man sie kaum erwarten würde. Und jeder Raum ist auf mehr oder weniger direkte Weise mit den meisten anderen Räumen verbunden.

Es ist ein Haus, in dem alles mit allem zusammenhängt, eine Glanzleistung der Architektur, kühner als alle Bauten von Häusern, die Sie kennen. Ihr Stresshaus ist etwas Besonderes, eine Schöpfung spezieller Art. Es ist einzigartig.



HINWEIS *Ein gutes Stresshaus ist kein Fertigbau, der in wenigen Wochen hochgezogen wird. Es ist ein über Jahre solide aufgebautes, sorgfältig unterhaltenes, von Leben erfülltes Haus, an dem der Bewohner immer mal wieder Veränderungen und Anpassungen vornimmt; ein Haus, das in allen Räumen die ganz individuelle Persönlichkeit des Besitzers, der Besitzerin widerspiegelt.*

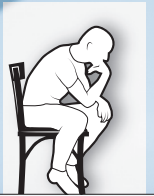
Die Ebenen des Stresshauses

Stellen Sie sich Ihre Widerstandskraft gegen die Witterungseinflüsse als Haus mit mehreren Stockwerken vor, von denen jedes eine bestimmte Funktion in Ihrem Umgang mit Stress hat. Wie bei einem Gebäude kommen

Das Stresshaus

DER DACHSTOCK

Hier geht es um Werte und um Sinn.
Einen Sinn zu erkennen und eigene Werte zu haben bedeutet Orientierung im täglichen Tun.
Das wirkt stressmindernd.



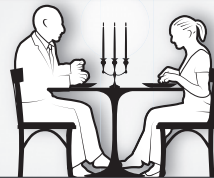
DER 3. STOCK

Er repräsentiert konkrete Strategien
einer Person im Umgang mit Stress.



DER 2. STOCK

Er stellt das aktuelle Befinden einer
Person dar; ihre Leistungs-, Liebes- und
Genussfähigkeit.



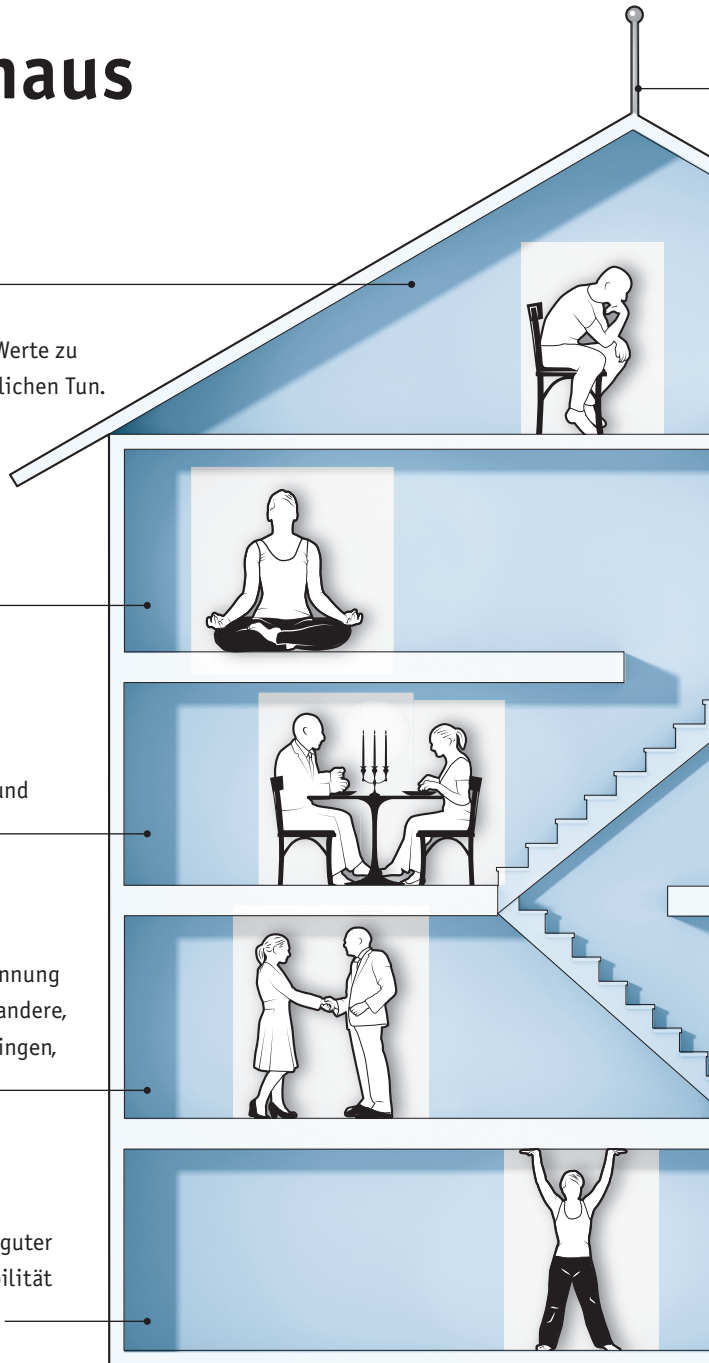
DER 1. STOCK

Hier sind Wertschätzung und Anerkennung
angesiedelt. Die Wertschätzung, die andere,
aber auch wir selber uns entgegenbringen,
stärken den Selbstwert.



DAS FUNDAMENT

Es repräsentiert den Selbstwert. Ein guter
Selbstwert bedeutet psychische Stabilität
und damit eine gute Stressresistenz.

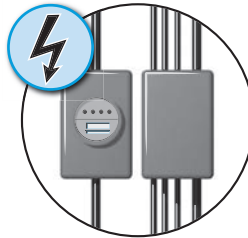


DER BLITZABLEITER

Wenn nichts mehr geht, braucht es Hilfe von aussen.
Der Blitzableiter symbolisiert Fachleute,
die beim Weg aus der Krise Unterstützung bieten.

DREI LEITUNGSSYSTEME

Sie versinnbildlichen alles, was zu Ihrem Wohlbefinden und damit zur Stressresistenz beiträgt.

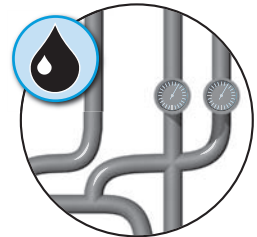


ELEKTRIZITÄT

Sie steht für die Bedeutung der Zeit im Zusammenhang mit Stress.

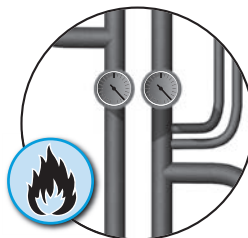
WASSERVERSORGUNG

Sie symbolisiert die Ernährung – ein Faktor, der Stress verstärken oder vermindern kann.



HEIZUNGSROHRE

Hobbys, Freunde, Musse:
Das sind die stressausgleichenden Aktivitäten, die durch die Heizungsrohre repräsentiert sind.



nicht nur Einflüsse von aussen zum Tragen, sondern auch im Innern des Hauses kann es zu Funktionsstörungen, Verschleisserscheinungen, Materialermüdung und Schäden kommen. Es gilt also, drinnen und draussen anzusetzen.



HINWEIS *Nur darauf zu achten, dass die Fassade gut aussieht, reicht nicht, um Stress wirksam zu bewältigen.*

Das Fundament für Stabilität

Das Fundament eines Hauses ist massgebend für seine Stabilität und für die Qualität aller weiteren Stockwerke. Es entspricht beim Menschen dem Selbstwert. Dieser wird im Wesentlichen in den frühen Kinderjahren und in der gesamten späteren Lerngeschichte einer Person ausgebildet. Zu dieser Lerngeschichte gehören positive und negative Erfahrungen, die jemand in Bezug auf den Stellenwert macht, den man bei anderen – insbesondere bei den Eltern – hat; dazu gehören auch Erfahrungen eigenen Wirkens, Erfahrungen von Erfolgen und Misserfolgen in verschiedenen Lebensbereichen und Rückmeldungen dazu von wichtigen Bezugspersonen (Eltern, Lehrpersonen, Freunde, Geschwister, Verwandte).

Für das Stresserleben ist dieses Fundament entscheidend (siehe Kapitel 4, Seite 89): Ein guter Selbstwert und eine realistische Einschätzung der eigenen Einflussmöglichkeiten (internale Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeitserwartung) verleihen einem psychische Stabilität und Stressresistenz – es sind wirksame Puffer gegen Stress.



INFO *Wer aus was für Gründen auch immer seinen Selbstwert nicht vorteilhaft entwickeln konnte und sich häufig unsicher, ängstlich, überfordert, ohnmächtig und ausgeliefert oder wertlos fühlt, der ist auch anfälliger für Stress.*

Im ersten Stock: Wertschätzung und Anerkennung

Der Selbstwert hat viel mit eigener und fremder Wertschätzung zu tun. Gleich oberhalb des Fundaments, im ersten Stock, sind daher Wertschätzung und Anerkennung angesiedelt. Die zentralen Fragen hier sind, ob eine Person sich selber Wertschätzung entgegenbringen kann und ob sie im Alltag von anderen Wertschätzung erfährt, die sie für sich verbuchen kann und die ihr guttut, etwa vom Partner, von der Partnerin; von Vorgesetzten,

von Arbeitskolleginnen und -kollegen; von Menschen, die ihr wichtig sind (Freunde, weitere Familie, Bekannte).



INFO *Selbstwert und Wertschätzung sind eng ineinander verzahnt. Denn ob jemand sich selber Wertschätzung entgegenbringen und die Wertschätzung anderer für sich «verbuchen» kann, hängt direkt mit dem Selbstwert zusammen (mehr dazu auf Seite 110).*

Im zweiten Stock: das aktuelle Befinden

In der zweiten Wohnebene sind drei Elemente angesiedelt: Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Liebesfähigkeit und Ihre Genussfähigkeit. Sind diese drei Funktionen intakt, so ist ein Mensch psychisch und physisch gesund und gut gerüstet gegen Stress. Dieser kann angemessen bewältigt werden und führt weniger häufig zu Störungen und Ausfällen in den drei Bereichen.

Der zweite Stock des Stresshauses repräsentiert damit die aktuelle Verfassung einer Person, ihr allgemeines Befinden. Tatsächlich kann man auch mit einem geringen Selbstwert als Fundament im Alltag eine einigermaßen gute Funktionsfähigkeit erreichen – sofern man ausreichend Kompetenzen und Ressourcen hat, die gewissermassen kompensatorisch wirken.

Im dritten Stock: Kompetenzen, Ressourcen, Strategien

Im dritten Stock sind Ihre Stressbewältigungskompetenzen lokalisiert, die praktischen Ressourcen, die Ihnen im Umgang mit Stress zur Verfügung stehen. Hierbei handelt es sich einerseits um Ihren Stressbewältigungsstil, aber auch um Ihre situativ verfügbaren Strategien und aktuellen Bemühungen um ein gesundes und stresserträgliches Leben. Konkret geht es hier um Ihre Fähigkeiten, sich gegen vermeidbaren Stress zu schützen und bei nicht vermeidbarem Stress angemessen zu reagieren.



INFO *Das dritte Stockwerk entspricht Ihrem Stressbewältigungsrepertoire in all seinen Facetten. Dieses Repertoire ist ständig im Fluss, in Veränderung begriffen; es kann trainiert und ausgebaut werden. Die meisten Ratgeber setzen vor allem auf dieser Ebene an.*

Der Dachstock: Werte und die Sinnfrage

Der Dachstock schliesslich entspricht weiteren wichtigen Komponenten bei der Stressentstehung und dem Stresserleben, nämlich Ihren persönlichen

Werten und Ihrer Sinnstiftung in Bezug auf Alltagssituationen, aber auch ganz generell auf Ihren Lebensentwurf. Welche Rollen spielen Werte und Sinnhaftigkeit in Stresssituationen, und welche Ressourcen bieten sie?

Bei den einen ist der Dachstock besonders wichtig, ein Herzstück des Hauses und ein Refugium, das inneren Halt und Orientierung bietet. Andere betreten ihn fast nie – im Modell des Stresshauses bedeutet das, dass sie eine geringe Wertorientierung haben, Philosophie und Religion als unbedeutend erleben und/oder hier vor allem Unrat deponieren (Speicherung negativer Gesinnungen und destruktiver Vorbilder). Ein solcher vernachlässigter Dachstock taugt wenig als Ressource im Umgang mit Belastungen, denn Orientierungslosigkeit bezüglich Werten kann zu zusätzlichem Stress führen.

Das Leitungssystem für Ernährung, stressausgleichende Aktivitäten und Zeit

Durchs ganze Haus hindurch zieht sich wie der lebenswichtige Blutkreislauf im Körper ein System von Leitungen und Rohren. Heizungsrohre, Stromkabel und Wasserleitungen machen das Haus erst bewohnbar und speisen es mit lebenswichtigen Elementen. Das Leitungssystem versinnbildlicht all das, was es braucht, damit Sie im Alltag angemessen funktionieren und dem Stress die Stirn bieten können:

- Die Elektrizität steht für die Zeit, welche Sie aufwenden müssen, um gesund zu bleiben, sich regenerieren zu können, für andere da zu sein.
- Die Wasserversorgung ist Symbol für eine gesunde Ernährung, die Stress entgegenwirkt.
- Die Heizungsrohre repräsentieren die Energie, welche Sie brauchen, um gesund und stressresistent zu bleiben. Konkret meinen wir damit Ihre Fitness, aber auch die Energie, welche Sie aus Hobbys, Entspannung, Genuss und dem Zusammensein mit anderen Menschen ziehen können.

Blitzableiter für Notfälle

Dass der Blitz einschlägt und eine Verwüstung anrichtet, ist selten. Doch gerade für solche Notfälle braucht es den Blitzableiter: Damit sind unterstützende Fachpersonen gemeint (Ärztin, Psychotherapeut, Seelsorgerin, andere professionelle Vertrauenspersonen), bei denen man die Sorgen und Nöte abladen kann, wenn sie die eigenen Bewältigungsressourcen

übersteigen. Wie wenn der Blitzschlag ein Haus trifft, braucht es hier Hilfe von aussen.

Fertig gebaut ist nie

Im und am Haus gibt es immer etwas zu tun; es ist nicht ein für alle Mal gebaut und bleibt in Ewigkeit unverändert bestehen. Das ist auch gut so, denn es bedeutet, dass Sie auf allen Ebenen Ihres Stresshauses immer wieder etwas verbessern können:

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für sich, zur Regeneration, für Ihre Partnerschaft, für die Pflege von Freundschaften? → Prüfen Sie die Ausstattung des zweiten Stockwerks Ihres Hauses und verbessern Sie sie gegebenenfalls. Anregungen finden Sie auf Seite 132.
- Kommen die schönen Dinge des Lebens bei Ihnen genügend zum Zug? → Es ist gar nicht so schwierig, das Zimmer der Genussfähigkeit besser auszustatten. Ideen finden Sie ab Seite 136.
- Können Sie die Komplimente Ihrer Umgebung nicht ernst nehmen? Grämen Sie sich über jedes kritische Wort? Haben Sie öfters das Gefühl, den Geschehnissen des Lebens einfach ausgeliefert zu sein, ohne selber etwas verändern zu können? → Ihr Fundament braucht Unterstützung. Es gilt, den Unterbau mit geeigneten Massnahmen dauerhaft zu stabilisieren und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Mehr zu den zentralen Themen Selbstwert, Kontrollüberzeugungen und Wertschätzung sich selbst gegenüber siehe Kapitel 4 und 5.
- Fühlen Sie sich häufig ausgelaugt, dem Alltagsstress ausgeliefert? Machen Ihnen Kleinigkeiten das Leben schwer? → Lesen Sie ab Seite 161, wie Sie Ihre Stressbewältigungskompetenzen verbessern können.
- Wie steht es um Ihre Leistungsfähigkeit? → Wünschen Sie sich dazu Impulse, dann lesen Sie ab Seite 124.
- Welche Rolle spielen Werte oder die Sinnfrage bei Ihnen? → Falls Sie motiviert sind, sich mit diesen Themen im Zusammenhang mit Stress auseinanderzusetzen, dann lesen Sie ab Seite 217.
- Alle Stricke reissen? → Falls Sie einen Blitzableiter in Gestalt einer unterstützenden Fachperson benötigen, geben wir Ihnen auf Seite 198 einige Tipps, wie Sie eine geeignete Person finden.

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, herauszufinden, auf welcher Etage in Ihrem Stresshaus Handlungsbedarf besteht. Sie werden hier keine einfachen Tipps und Ratschläge für behelfsmässige Reparaturen finden, die, kaum sind sie ausgeführt, schon wieder nachgebessert werden müssen. Dieses Buch versucht, den fundamentalen Ursachen für Stress nachzugehen, weil es für eine nachhaltige Stressbewältigung dort anzusetzen gilt. Hier finden Sie Vorschläge, was Sie konkret unternehmen können, wenn Sie in Ihrem Stresshaus Schwachstellen entdecken.



HINWEIS *Ihr Haus instand halten: Das ist Ihre Aufgabe, bei der wir Sie lediglich anleiten können. Die Arbeit selber können wir Ihnen nicht abnehmen. Doch sind die Wirkmechanismen und ein eventueller Handlungsbedarf erst erkannt, wirken sich stressreduzierende Veränderungen und ein anderer Umgang mit den verschiedenen Themen in allen Lebensbereichen positiv aus.*

Zwischenfrage: Ist jeder an seinem Stress «selber schuld»?

Die Kernaussage des modernen transaktionalen Stressmodells nach Richard S. Lazarus, auf dem dieses Buch aufbaut, lautet: Stress und negatives Empfinden sind die direkten Folgen der persönlichen Bewertung einer Situation. Aus dieser Annahme folgt: Jeder schafft sich letztlich viel von seinem Stress selber.

Bedeutet das nun, dass man die Verantwortung dafür auch gänzlich selber übernehmen muss, dass es eine rein persönliche Sache ist, ob man unter Stress leidet oder nicht? Ist diese Sicht vielleicht sogar Munition für eine innere Stimme, die fortan sagen könnte: «Wie, du bist schon wieder gestresst? Selber schuld!»?

Die Antwort auf diese Fragen lautet: Ja und Nein. Es gibt Veränderungen in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt, die eindeutig stressfördernd sind – von ihnen wird in verschiedenen Kapiteln dieses Ratgebers noch die Rede sein. Dazu gehören etwa ein verschärftes Tempo in der Arbeitswelt und die zunehmende Flut von Informationen aller Art, die zu kanalisieren und sinnvoll zu verwerten sind; die hohe Mobilität der modernen Gesellschaft, das omniprésente Multitasking, die rasanten Entwick-

lungen in den Bereichen Informatik, Kommunikation und Produktion; der Verlust von Verbindlichkeiten in der Gesellschaft; die Individualisierung und Selbstverwirklichung, die dem Einzelnen zwar mehr Freiheiten geben, ihm aber auch die Auflage machen, daraus nun selber ein gutes Leben zu gestalten; die Globalisierung und viele weitere stressbegünstigende Entwicklungen.

Gegen diese stressfördernden gesamtgesellschaftlichen Umwälzungen können Sie als Einzelperson nicht viel ausrichten – Sie können sich lediglich darin üben, die Umstände anzunehmen oder im Rahmen Ihrer Möglichkeiten zu beeinflussen. Was Sie allerdings durchaus tun können: sich Ihren eigenen Anteil am Stressempfinden bewusst machen und inmitten schwieriger Gegebenheiten Ihren Spielraum ausnützen, um Ihre Stressresistenz aktiv zu verbessern. Die Dimensionen dieses Spielraums sind nicht bei jeder Person gleich, sie hängen von einer Vielzahl von Dingen ab: von Ihrer Persönlichkeit, von Ihrem (familiären) Umfeld, von Ihrer psychischen und physischen Gesundheit und von der genetischen Veranlagung, aber auch von Ihren finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten. Und, ganz wichtig bei der Stressbewältigung, von Ihrer Motivation und Ihrem Engagement.

Den Handlungsspielraum optimal nutzen

Wie Sie Ihren Handlungsspielraum ausloten und zu Ihren Gunsten nutzen können, das ist das Kernthema dieses Buches. Denn Sie sind Eigentümer, Eigentümerin Ihres Stresshauses; Sie allein können, Sie sollen aber auch an Ihrem Gebäude Verbesserungen vornehmen.

Im nächsten Kapitel geht es darum, wie Stress entsteht und welche Faktoren die Reaktion darauf beeinflussen. Mit diesem Wissen können Sie sich aufmachen zur Erkundung Ihres Spielraums. Denn ein Spielraum lässt sich in fast jeder Situation ausmachen – und sei er noch so klein.

2

Der alltägliche Stress mit dem Stress

Natürlich gibt es die grossen Ereignisse, die uns belasten – etwa ein Verlust oder eine folgenreiche Entscheidung. Doch im Alltag sind es häufig Banalitäten, die uns zusetzen. Worauf wir reagieren und wie stark, darum geht es in diesem Kapitel.