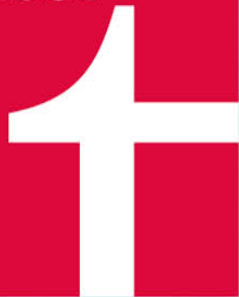


Stiftung
Warentest

test



GELASSEN

leben

Achtsamkeit lernen und
Stress reduzieren

Mit
wirksamen
Übungen für
den Alltag

Einfach mal **IM HIER UND JETZT** sein – diesen Rat haben Sie schon oft gehört, wissen aber nicht, wie das eigentlich geht? Auf [Seite 22](#) stellen wir Ihnen Übungen vor, mit deren Hilfe Sie alle Sorgen vergessen und einmal tief durchatmen können.

„Keine Lust ist nicht normal“? **SEXMYTHEN** können stressen und verderben den Spaß. Verabschieden Sie sich von falschen Vorstellungen, [Seite 84](#).

Wussten Sie es? Unsere **KÖRPERHALTUNG** hat Auswirkungen darauf, wie wir denken und fühlen. Auf [Seite 109](#) erklären wir, wie Sie sich das zunutze machen können.

Dauernd am Smartphone und unter Strom? Unsere Tipps für **DIGITAL DETOX** auf [Seite 171](#) helfen, gekonnt abzuschalten und echte Entspannung zu genießen.

Einfach mal „Nein“ sagen! Wer seine Bedürfnisse kennt und **KLARE GRENZEN** setzt, sorgt für sein seelisches Wohl. Wieso das so schwerfällt und wie es gelingt, lesen Sie ab [Seite 147](#).

AN DIE ARBEIT! Die Pomodoro-Methode auf [Seite 207](#) hilft, selbst lästige Aufgaben entspannt zu bewältigen.

GELASSEN leben

Achtsamkeit lernen und Stress reduzieren

KATHARINA MIDDENDORF



SO FUNKTIONIERT DAS BUCH

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben den ersten Schritt getan und den Entschluss gefasst, dass sich etwas ändern soll. Von nun an werden Sie dem Stress die Stirn bieten! Die schlechte Nachricht zuerst: Dieses Buch wird nicht alle Ihre Sorgen sofort und für immer in Luft auflösen.

Die gute Nachricht



Gelassenheit, Glücksempfinden und Selbstfürsorge lassen sich trainieren. Ebenso wie eine gesunde Beziehungsgestaltung oder gelungene Kommunikation. Man muss nur wissen wie. Dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, Ihren persönlichen Umgang mit stressigen

Situationen zu verbessern und fortan souverän durch die Höhen und Tiefen des Alltags zu navigieren. **Für rundum mehr Zufriedenheit in allen Lebensbereichen** - von Partnerschaft über den Beruf bis hin zu Ihrer Beziehung mit sich selbst.

Alles geben? Immer freundlich lächeln? Hauptsache durchziehen? BESSER NICHT! Was Stress erzeugt und für Unzufriedenheit sorgt, steht auf der linken Seite.

Simpel und wirkungsvoll



Optimal für einen hektischen Alltag ist unser Doppelseiten-Prinzip: In allen Kapiteln finden Sie Seitenpaare mit sprechenden Bildern. Die linke Seite zeigt jeweils, was Sie lieber vermeiden sollten - die rechte, wie es entspannter geht.

Viertel vor zwölf

Haben Sie schon einmal auf die Frage, wie es Ihnen geht, geantwortet „Im Grunde gut, aber ich habe einfach so viel zu tun, mir fehlen Zeit und Ruhe“? Wer das Bedürfnis nach Erholung und Leichtigkeit immer wieder ignoriert, läuft Gefahr, irgendwann auszubrennen. Von 100 Menschen erkranken 16 bis 20 mindestens einmal in ihrem Leben an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung.

Ohne dass wir uns zu weit aus dem Fenster lehnen wollen:
Mit diesem Buch möchten wir Sie dabei unterstützen, langfristig für Ihre seelische Gesundheit zu sorgen und Ihre psychische Widerstandskraft zu stärken. Und zwar, bevor es zu spät ist. Also um Viertel vor, statt um fünf nach zwölf.



Ihr Weg durchs Buch

Stresserleben ist so individuell wie der Mensch selbst. Manch eine behält selbst bei einem verpassten Flug die Ruhe, jemand anders wird schon bei der Vorstellung nervös, die Zahnbürste vergessen haben zu können. Ebenso kann es sein, dass ein und dieselbe Person im Job ein ziemlich dickes Fell hat, bei Konflikten zu Hause allerdings recht dünnhäutig ist. Sie werden beim Lesen vermutlich merken, dass Sie sich bei manchen Themen stärker angesprochen fühlen als bei anderen. Oder vielleicht auch noch nicht bereit sind, bestimmte Schwierigkeiten anzugehen. Das ist total okay!
Dieses Buch folgt zwar einer bestimmten Abfolge, es spricht aber nichts dagegen, gezielt bestimmte Inhalte anzusteuern. Im ersten Kapitel lernen Sie die

verschiedenen Stressreaktionen kennen und wie Sie in Ihrem Alltag für Entspannung sorgen können. Im zweiten Kapitel dreht sich alles um Spaß, Sex und das Leben. Kapitel drei zeigt Ihnen, wieso es so wichtig ist, freundlich mit sich selbst zu sein und wie das geht. Kapitel vier lüftet das Geheimnis von gesunden Beziehungen und im fünften Kapitel finden Sie Tipps, wie Kommunikation gelingt. Zum Schluss laden wir Sie im sechsten Kapitel dazu ein, einen Blick in die Zukunft zu wagen. Trauen Sie sich!

**Auch mal nehmen? Herzhaft lachen? Öfter mal tief durchatmen?
VIEL BESSER! Wie Sie Ihren Alltag mit mehr Gelassenheit meistern und Tag für Tag mehr Zufriedenheit erleben, lesen Sie auf der rechten Seite. Probieren Sie es aus!**

Hilfe finden

Dieses Buch kann vieles, aber nicht alles. Es kann passieren, dass Sie beim Lesen Beobachtungen über sich machen, die Ihnen unangenehm sind. Vielleicht stellen Sie auch fest: Alleine komme ich nicht weiter. Deshalb erläutern wir im Service-Teil, wie Sie einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin in Ihrer Nähe finden. **Dort finden Sie auch die wichtigsten Telefonnummern und Anlaufstellen, für den Fall, dass Sie in eine akute psychische Krise geraten.** So oder so kann es anstrengend sein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Aber es lohnt sich auf jeden Fall. Versprochen!

INHALTSVERZEICHNIS

Den Stress an der Wurzel packen

Stress, lass nach!

Unterdrücken? – Rauslassen!

Das kleine Einmaleins von Stress

Die großen drei gegen Stress

Innenschau? – Außensicht!

Denkmuster aufbrechen

Im Hier und Jetzt ankommen

Anfangen? Dranbleiben!

Fokus setzen

Kleine Dinge entdecken

Achtsamkeit: Was ist das?

Techniken der Achtsamkeit

Ausspannen? – Anspannen!

Anerkannte Entspannung finden

Runter vom Sofa!

Auf Sonne warten? – Hauptsache raus!

Geräusche in der Natur? – Naturgeräusche!

10-Stunden-Schlaf? – 10-Minuten-Nap!

Powernap – eine Anleitung

Gute Nacht!

Durchziehen? - Durchatmen!
Erschöpft oder krank?
Resilienz - gut gewappnet
Verneinen? - Bejahen!
Wenn „nicht“, nicht weiterhilft!
Ich lass das? - Ich mach das!
Wunsch und Wirklichkeit
Wünsche verwirklichen - so geht's

Rein ins Leben!

Freude muss sein
Lächeln? - Lachen!
Lachen ist gesund
Sportskanone? - Feierabend-Yogi!
Oase der Ruhe
Home Sweet Home
Kopfkino? - Herzklopfen!
G-Punkt? - Lust von A - Z!
Fünf Mythen über Sex
Heißer Sex? - Warme Wollsocken!
Volle Fahrt voraus?
Wünsch dir was!
Die fünf Sprachen der Liebe
Eine gemeinsame Sprache finden
Schnell ordern! - Langsam ordnen!

Schluss mit Konsumrausch
Große Gaben? – Kleine Freuden!
Gesund? – Gut für mich!
Entspannt essen

Ja zu sich sagen

Sich selbst mögen
Be your lover? – Be your friend!
Sprechen Sie sich gut zu
Dummer Fehler? – Neue Chance!
Scheitern – aber richtig!
Ohne Makel? – Mit Charakter!
Ziel anpassen, nicht den Weg
Fünf Sterne? – Unter den Sternen!
Für ein starkes „Wir-Gefühl“

Die Kunst des Gebens und Nehmens

Gute Beziehungen führen
Alles geben? – Auch mal nehmen!
Mental Load: Nicht der Rede wert?
Anleitung zur liebenden Güte
Ja? – Nein!
Aber was, wenn ...? – Ich traue mich!
Ja! Nein! Vielleicht!
Wieso das „Nein“ oft schwerfällt

Wir? – Ich und du!

Klare Grenzen setzen

Der Beziehungsdeal

Entspannung für zwei

Immer zusammen? – Manchmal getrennt!

Wenn die Liebe langweilt

Für Spannung sorgen!

Unter vier Augen

Lass uns reden!

Gut kommunizieren

Laut werden? – Leise Töne!

Wie sozial sind Social Media?

Immer dranbleiben? – Auch mal abschalten!

Bewusst offline gehen

Mit Hirn? – Mit Herz!

Dem Anderssein begegnen

Große Klappe? – Große Ohren!

„So redest du nicht mit mir!“

Wie entsteht ein Konflikt

Gewaltfreie Kommunikation

Immer oder nie? – Gestern Abend!

Die Kunst der Entschuldigung

Und jetzt?

Gelassen in die Zukunft

Geld auf dem Konto? – Geld im Pantoffel!

Designe dein Leben

Anker ins Glück werfen!

Ziele Schritt für Schritt umsetzen

So finden Sie einen Job, den Sie lieben

Nur ein Satz? – Ein ganzer Schatz!

Anfangen, nicht aufschieben

Produktiv in Intervallen

Die Kunst der Beobachtung

Große Reise? – Kurzer Trip!

Et kütt wie et kütt

Einfach loslassen

Service

Professionelle Hilfe finden

Rat per Mausklick und weiterführende Literatur

Stichwortverzeichnis

Impressum

Den Stress an der Wurzel packen

Stress hat viele Gründe! Die meisten Ursachen von Stress nehmen ihren Anfang jedoch dort, wo es ans Eingemachte geht. Nämlich dann, wenn wir uns als Mensch bedroht fühlen. Diese Angst befällt uns nicht nur, wenn plötzlich ein brüllender Tiger vor uns steht, sondern immer häufiger in alltäglichen Situationen. Erfahren Sie in diesem Kapitel mehr zu den positiven und negativen Folgen von Stress als Reaktionsmuster.

STRESS, LASS NACH!

Der Gegenspieler von Gelassenheit ist Stress. Und den können wir durch die unterschiedlichsten Empfindungen in den verschiedenen Bereichen unseres Lebens wahrnehmen: ob in Familie, Beruf, Partnerschaft, Freundschaft oder bei der Beschäftigung mit den großen (und kleinen) Fragen des Lebens: „Wer bin ich?“, „Was will ich?“ oder auch „Was soll ich heute bloß kochen?“

Stress hat im Allgemeinen einen schlechten Ruf, dabei ist er nicht nur ganz natürlich, sondern sogar überlebenswichtig. Er sorgt dafür, dass wir bei einer Bedrohung, ohne zu überlegen, blitzschnell reagieren und uns in Sicherheit bringen. Werden Stressfaktoren wie finanzielle Sorgen, Beziehungskonflikte oder Leistungsdruck aber zu ständigen Begleitern, versetzen sie den Körper in einen dauerhaften Alarmzustand.

Stress ist nicht gleich Stress

Stress drückt sich auf unterschiedliche Weisen aus. Die wichtigste Unterscheidung vorneweg: Es gibt beim Stress so etwas wie Engelchen und Teufelchen, nämlich positiven und negativen Stress (S. 14). In diesem Buch wird es hauptsächlich um das Teufelchen gehen und wie wir es vermeiden, in Schach halten oder Freundschaft schließen, um ein gelasseneres und zufriedeneres Leben führen zu können.

Stresserleben ist individuell

Wie wir Stress wahrnehmen, hängt von vielen Faktoren ab – unter anderem von unseren persönlichen Stressoren (siehe [S. 14](#)). Bei externen Stressfaktoren, etwa im sozialen und kulturellen Umfeld, können wir bedingt selbst eingreifen, während wir bei internen Stressfaktoren, also solchen, die in unserer Biografie oder Genetik begründet sind, manchmal professionelle Hilfe brauchen. Wie stark Stress belastet und wie schnell er in Depressionen oder Burn-out umschlagen kann, hängt natürlich auch von der individuellen psychischen Verfassung ab und von der Fähigkeit zur Stressbewältigung.

Wie entsteht Stress?

Die Quelle von dauerhaftem Stress ist eine Kombination aus Angst und der konstanten Missachtung der eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Das Gefühl von Überforderung bereitet der Angst einen nahrhaften Boden, auf dem Stress optimal gedeihen und sich entfalten kann. Wie die Bedrohungssituation, in der Sie sich befinden, geartet ist, ob Sie Gewalt fürchten oder mit einer unbekanntem Situation konfrontiert sind, die Unsicherheiten hervorbringt, ist bei der Entstehung von Stress zunächst unerheblich. Für die Bewältigung ist es jedoch entscheidend, die persönlichen und wiederkehrenden Stressfaktoren zu kennen und zum Beispiel mit der Stärkung des Selbstwertgefühls oder auch mit einem besseren Zeitmanagement im Arbeitsalltag für mehr Gelassenheit zu sorgen.

Wie funktioniert Stress?

Stress läuft als Reaktionskette in unserem Gehirn ab. Gibt es eine Bedrohung, springt als Erstes unsere Alarmzentrale, das limbische System, an und signalisiert: „Hier stimmt was nicht!“ Eine Folge kann zum Beispiel Wut sein, das kennen Sie sicher aus gefährlichen Situationen im Straßenverkehr.

Dann reagiert leider oft der älteste Teil Ihres Gehirns, der Ihre Instinkte beheimatet. Von diesem sogenannten Reptiliengehirn werden die Grundfunktionen des Körpers gesteuert.

Im Falle einer Bedrohung werden Atmung und Herzschlag stärker, die Muskeln machen sich bereit für eine Reaktion. Eventuell beginnen Sie, zu schreien oder wild zu gestikulieren. Einige Zeit später wird der jüngste Teil des Gehirns – der Neocortex – eingeschaltet, der auf alte Erfahrungen zurückgreift, analysiert und dann vielleicht entscheidet, dass die Reaktion ein wenig unverhältnismäßig war.

Stressmechanismen

Unser Gehirn macht in einer akuten Stresssituation keinen Unterschied zwischen einer Wildkatze und einem Abgabetermin: Wir reagieren schnell und automatisch. Früher ging man von zwei möglichen Stressreaktionen aus, mittlerweile sind es vier.

1. TYP „Angriff!“ (Kampf)

Sie treten der Bedrohung aktiv entgegen und demonstrieren Stärke. Das bedeutet nicht zwangsläufig einen Ringkampf, auch Wutausbrüche, Kritik- und Vorwurfslawinen kennzeichnen diese wohl bekannteste Stressreaktion.

2. TYP „Bloß weg!“ (Flucht)

Sie verspüren den Impuls, die Situation schlagartig zu verlassen, und flüchten regelrecht vor der Bedrohung. Auch Süchte jeder Art sind eine beliebte Fluchthilfe.

3. TYP „Ich bin nicht da!“ (Erstarren)

Um das eigene Überleben zu sichern, stellen sich Körper und Geist tot. Häufige Strategien sind viel Schlaf, körperliche

Starre und sozialer Rückzug.

4. TYP „Du bist toll!“ (Schmeicheln)

Um sich sicher zu fühlen, bemühen Sie sich, dem Angreifer zu gefallen, Komplimente zu machen und für gute Laune zu sorgen. Eine oft erfolgreiche Strategie, einer Gefahr unversehrt zu entkommen.

Unterdrücken?



GEFÜHLE KENNEN KEIN STOP: Eine stressige oder gar gefährliche Situation kann kurzzeitig beendet oder weggeschoben werden. So verschaffen Sie sich eine Verschnaufpause. Die haben Sie wahrscheinlich auch dringend nötig, um wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. Doch wenn Sie wieder klar denken können, sollten Sie sich

der Situation und den damit verbundenen Gefühlen stellen.
Sonst sprudeln diese mit Sicherheit an anderer Stelle heraus
- und das dann leider meist recht unkontrolliert und für
einen selbst kaum mehr zuzuordnen.

Rauslassen!



PLÄTSCHERN DER GEFÜHLE:

Die Erfahrung zeigt, wer seinen Gefühlen regelmäßig Raum gibt, hat weniger unkontrollierte Gefühlsausbrüche.

Bei zwischenmenschlichem Stress ist der größte Teil der Emotion nicht durch die aktuelle Situation bedingt, sondern durch zurückliegende **ERFAHRUNGEN.**

ALLE GEFÜHLE DÜRFEN SEIN: Wenn Sie das Unbewusste gelegentlich ans Licht holen und verborgenem, meist unliebsame Emotionen gestatten, sich zu äußern, erleben Sie langfristig weniger böse Überraschungen und mehr emotionale Stabilität. Vielleicht schließen Sie sogar Freundschaften mit den zunächst beängstigenden

Gefühlsregungen. Setzen Sie sich einfach mal hin und beobachten Sie Ihre Empfindungen mit Interesse. Dazu braucht es einen Moment Ruhe und die innere Einstellung, nichts wegschieben zu müssen.

DAS KLEINE EINMALEINS VON STRESS

Die eigenen (hohen) Ansprüche machen den Deutschen, laut einer Studie der GfK (Gesellschaft für Konsumforschung), mit 23 Prozent am meisten Stress.

Ist Stress also hausgemacht? Nicht nur! Stress beschreibt im Groben alles, was unser Wohlbefinden stört, bedroht oder beeinträchtigt und uns aus der Bahn wirft. Der Körper setzt dann Anpassungsvorgänge in Gang (siehe [S. 17](#)), um zurück ins Gleichgewicht zu finden. Die Stressreaktion dient also eigentlich der Selbstregulation. Wer die Wirkweisen von Stress versteht, ist besser in der Lage, selbst Einfluss zu nehmen und dafür zu sorgen, dass Stress keine langfristigen Schäden im Organismus hinterlässt.

Stresserleben

Stress ist individuell: Wie der Einzelne Stress erlebt und darauf reagiert, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Dazu gehören die genetische Ausstattung, die eigene Entwicklung und der momentane Allgemeinzustand. Je nach Zusammenspiel dieser Faktoren entscheidet sich, ob der Stressreiz als unkontrollierbar oder als kontrollierbar wahrgenommen wird. Führt die Stressreaktion zu einer Anpassung in Richtung Gleichgewicht, reden wir von einer Stressbewältigung.

Extra-Info: Bei der Unterscheiden zwischen positivem (Eustress) und negativem (Distress) Stress wird oft

vergessen, dass jede Form von Stress bewältigt werden muss.



Stressbewältigung

Drei Phasen: Der Mensch ist seit jeher gut gerüstet für kurzen (akuten) Stress. Dabei läuft jede Stresssituation in drei Phasen ab: Alarm, Widerstand und Entspannung. Damit Stress bewältigt werden kann, müssen alle drei Phasen durchlaufen werden. Bei Auslassen einer Phase wird der Stress nicht vollständig gemeistert und der Prozess stockt. Oft werden körperliche Bedürfnisse und das Zurückführen von Energie wenig beachtet, die Stressantwort bleibt damit unvollständig.

Extra-Info: Der Organismus kann sich nur bedingt aus eigener Kraft regenerieren und zurück ins Gleichgewicht finden. Sorgen Sie daher bewusst für ausreichend Erholung!



Stressoren

Die Ursachen: Stressoren sind innere und äußere Reize, die Stress auslösen können. Dabei ist es ganz individuell, welche Stressoren beim Einzelnen in welcher Intensität zu Stress führen. Es gibt körperliche Stressoren wie Krankheiten, Leistungsstressoren wie zu viel Arbeit, soziale Stressoren wie Streit oder Konflikte und physikalische Stressoren wie Lärm oder Licht.

Extra-Info: Unterschiedliche Stressoren können zu unterschiedlichen Stressantworten führen, z. B. Prüfungsangst zu Muskelverspannungen, innerer Unruhe oder Konzentrationsschwierigkeiten und partnerschaftliche Probleme zu erhöhtem Herzschlag und Übelkeit.



Stresshormone

Die Stressmannschaft: Bei Stress werden zunächst Adrenalin und Noradrenalin aus den Nebennieren freigesetzt. „GEFAHR“ schreit es durch den ganzen Körper: Herzrasen und hoher Blutdruck, Ärger, Angst oder Panik machen sich breit. Etwas langsamer, dafür aber umso anhaltender, stößt das Hormon Cortisol dazu. Die Schmerzempfindlichkeit sinkt, das Immunsystem fährt herunter und die Verdauung pausiert.

Extra-Info: Ist der Kampf beendet, entspannen sich das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem wieder und auch die Verdauung normalisiert sich. Die Stressantwort ist damit vollständig. Der Körper kann sich nun in aller Ruhe regenerieren.



Chronischer Stress

Stress, lass nach! Alltagsstress (Leistungsdruck, Arbeitsbelastung, soziales Umfeld oder Haushalt) ist zwar meistens nicht lebensbedrohlich, kann aber chronisch werden. Chronischer Stress unterdrückt über einen langen Zeitraum wichtige Immunantworten, weil immer weiter Cortisol ausgeschüttet wird. Da wundert es nicht, dass wir wiederholt im wohlverdienten Urlaub erkranken: Die Erholung sorgt dafür, dass das Immunsystem wieder so auf Keime reagiert, wie es soll.

Extra-Info: Viele Beschwerden können Ausdruck für chronischen Stress sein, wie z. B. Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Probleme.





Kommen Sie dem Stress zuvor!

Trainieren Sie Ihren Kopf und Ihren Ruhenerv, dann ist der Stress nur noch halb so schlimm.

DIE GROSSEN DREI GEGEN STRESS

In Anforderungssituationen kann Stress kurzfristig die Leistungsfähigkeit steigern. Dauert dieser Zustand jedoch zu lange an, kann sich der Stress chronifizieren und zu ernsthaften körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diesem negativen Stress ein Schnippchen schlagen.

Was passiert im Körper?

Bei Stress springt Ihr Sympathikus an, das ist der Teil Ihres Nervensystems, der für die Aktivitätssteigerung zuständig ist. Ihr Herz beginnt schneller zu schlagen, die Pupillen weiten sich und der Tonus der Muskulatur wird erhöht. Egal ob positiver oder negativer Stress: Nach jeder Phase der Anspannung brauchen Körper und Geist Ruhe und Entspannung, um sich regenerieren zu können. In den Erholungsphasen übernimmt wieder der Parasympathikus das Ruder, Herzschlag und Atmung beruhigen sich und Kraftreserven werden aufgebaut. Wie Sie einen gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung finden? Nehmen Sie sich die drei folgenden Tipps zu Herzen und Sie sind schon einen großen Schritt weiter!

1 Pausen einbauen Versuchen Sie, eine gute Balance zu finden – nicht bis zum bitteren Ende durchhalten und dann völlig erschöpft nach Entspannung suchen, sondern lieber zwischendurch immer mal wieder die Pausentaste drücken. Und sei es nur für fünf Minuten und ein paar tiefe Atemzüge!