

MELANIE VÖLKER

STRESS BEWÄLTIGEN

STRESS VERSTEHEN & IM ALLTAG REDUZIEREN



Wie Sie negative Gedankenmuster durchbrechen,
Ängste loswerden, Stress abbauen und besser mit
belastenden Situationen umgehen können – für mehr
Gelassenheit und Lebensfreude

Table of Contents

Stress bewältigen

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Was ist Stress?

2.1 Eustress und Distress

2.2 Zum Schmunzeln

3. Wie entsteht Stress?

3.1 Aufbau von Gehirn und Nervensystem

3.2 Die Stressreaktion im Körper

3.3 Hormonausschüttung im Körper

3.4 Arbeitswissenschaftliche Modelle zur Stressentstehung

3.5 Selbsttest: Was stresst mich?

4. Stress lass nach - Wenn Stress krank macht

4.1 Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus

4.2 Die ABC-Theorie nach Albert Ellis

4.3 Die verschiedenen Ebenen von Stress

4.4 Die Stresspersönlichkeit

4.5 Selbsttest: Warnsignale - Wie wirkt Stress in mir?

5. Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit

5.1 Depression

5.2 Burnout

5.3 Unterschiede zwischen Burnout und Depression

5.4 Selbsttest: Burnout-Gefährdungspotenzial

6. Ganzheitliches Stressmanagement

6.1 Instrumentelles Stressmanagement

6.2 Mentales / kognitives Stressmanagement

6.3 Palliativ-regeneratives Stressmanagement

7. Die Grundlagen der Entspannung

7.1 Atmen Sie sich frei!

7.2 Schlafen Sie ausreichend!

7.3 Bewegen Sie sich regelmäßig!

7.4 Pflegen Sie soziale Kontakte!

7.5 Selbstfürsorge

7.6 Genussmomente schaffen

7.7 SOS Stress! - Notfalltipps, wenn alles zu viel wird

8. Mentale Entspannungsverfahren

8.1 Körperwahrnehmung / Körperschulung

8.2 Atemschulung

8.3 Meditation

8.4 Gedankenreisen

8.5 Autogenes Training nach Schultz

8.6 Hypnose

9. Körperorientierte Entspannungsverfahren

9.1 Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

9.2 Yoga

9.3 Feldenkrais

9.4 Eutonie

9.5 Tai Chi

9.6 Qi Gong

10. Stress & Ernährung

11. Anleitung: Schritt für Schritt den Stress abbauen

12. Schlusswort

13. Kleines Stresslexikon

14. Quellenverzeichnis

15. Weitere E-Books

STRESS BEWÄLTIGEN

STRESS VERSTEHEN & IM ALLTAG REDUZIEREN

Wie Sie negative Gedankenmuster durchbrechen, Ängste loswerden, Stress abbauen und besser mit belastenden Situationen umgehen können - für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

1. Auflage

© 2021 Melanie Völker

Herstellung & Verlag:
BOD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7519-9711-9

Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

[1. Einleitung](#)

[2. Was ist Stress?](#)

[2.1 Eustress und Distress](#)

[2.2 Zum Schmunzeln](#)

[3. Wie entsteht Stress?](#)

[3.1 Aufbau von Gehirn und Nervensystem](#)

3.1.1 Das Gehirn

3.1.2 Das Nervensystem

[3.2 Die Stressreaktion im Körper](#)

3.2.1 Das allgemeine Adaptationssyndrom (ASS)

[3.3 Hormonausschüttung im Körper](#)

[3.4 Arbeitswissenschaftliche Modelle zur Stressentstehung](#)

3.4.1 Salutogenese Arbeitsbedingungen

3.4.2 Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell

3.4.3 Das Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek

3.4.4 Das Arbeits-Anforderung-Ressourcen-Modell

3.4.5 Das WAA-Modell nach Moldaschl

[3.5 Selbsttest: Was stresst mich?](#)

[4. Stress lass nach - Wenn Stress krank macht](#)

[4.1 Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus](#)

[4.2 Die ABC-Theorie nach Albert Ellis](#)

[4.3 Die verschiedenen Ebenen von Stress](#)

[4.4 Die Stresspersönlichkeit](#)

[4.5 Selbsttest: Warnsignale - Wie wirkt Stress in mir?](#)

[5. Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit](#)

[5.1 Depression](#)

5.1.1 Wie entstehen Depressionen?

5.1.2 Phasen einer Depression

5.2 Burnout

5.2.1 Wer ist gefährdet, ein Burnout zu erleiden?

5.2.2 Welche Symptome können auf ein Burnout hinweisen?

5.2.3 Die zwölf Phasen der Burnout-Uhr

5.3 Unterschiede zwischen Burnout und Depression

5.3.1 Der Stresszirkel von Burnout

5.3.2 Der Stresszirkel von Depression

5.4 Selbsttest: Burnout-Gefährdungspotenzial

6. Ganzheitliches Stressmanagement

6.1 Instrumentelles Stressmanagement

6.1.1 Zeit- und Selbstmanagement

Die Eisenhower-Matrix

Das Pareto-Prinzip

Die ALPEN-Methode

Das Zeitprotokoll

Richtig Pausen machen

6.1.2 Zielfindungstraining

SMART-Ziele

6.1.3 Kommunikation

Die vier Seiten einer Nachricht

Die *SAG ES*-Formel

Das Innere Team

6.2 Mentales / kognitives Stressmanagement

6.2.1 Kognitive Verhaltenstherapie

Kognitive Fehler

The Work

6.2.2 Denkblockaden überwinden

6.2.3 Innere Antreiber

6.2.4 Positive Selbstinstruktionen

6.2.5 Resilienz

6.3 Palliativ-regeneratives Stressmanagement

7. Die Grundlagen der Entspannung

7.1 Atmen Sie sich frei!

7.2 Schlafen Sie ausreichend!

7.2.1 Tipps, um die Schlafqualität zu verbessern

7.3 Bewegen Sie sich regelmäßig!

7.4 Pflegen Sie soziale Kontakte!

7.5 Selbstfürsorge

7.6 Genussmomente schaffen

7.6.1 Anregungen für Genussmomente

7.6.2 Genuss trainieren

7.7 SOS Stress! - Notfalltipps, wenn alles zu viel wird

8. Mentale Entspannungsverfahren

8.1 Körperwahrnehmung / Körperschulung

8.2 Atemschulung

8.3 Meditation

8.4 Gedankenreisen

8.4.1 Körperreisen

8.4.2 Fantasiereisen

8.5 Autogenes Training nach Schultz

8.5.1 Die drei Stufen des Autogenen Trainings

8.5.2 Positive Effekte des Autogenen Trainings

8.6 Hypnose

8.6.1 Positiven Anker setzen

9. Körperorientierte Entspannungsverfahren

9.1 Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

9.2 Yoga

9.2.1 Was ist Yoga?

9.2.2 Die vier Wege des Yoga

9.2.3 Die verschiedenen Yoga-Stile

9.2.4 Yoga-Übungen zum Stressabbau

9.3 Feldenkrais

9.4 Eutonie

9.5 Tai Chi

9.6 Qi Gong

[10. Stress & Ernährung](#)

[11. Anleitung: Schritt für Schritt den Stress abbauen](#)

[12. Schlusswort](#)

[13. Kleines Stresslexikon](#)

[14. Quellenverzeichnis](#)

[15. Weitere E-Books](#)

1. Einleitung

Jeder kennt Stress ...

Tatsächlich ist verschiedenen Studien in Europa zufolge heutzutage jeder Dritte von arbeitsbedingtem Stress betroffen. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten (Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Muskel-Skeletterkrankungen, psychische Erkrankungen) haben die früher meist tödlichen Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung, Tuberkulose usw. längst abgelöst.

In diesem Buch wollen wir näher auf den Ursprung und die Wirkung von Stress in unserem Körper eingehen. Außerdem werden wir die möglichen Folgen wie Depression oder Burnout eingehend betrachten, um deren Entstehung besser zu verstehen und ihr effektiv vorbeugen zu können.

Zu diesem Zweck setzen wir uns detailliert mit den drei Säulen des Stressmanagements auseinander und zeigen konkrete Techniken und Verfahren für mehr Gelassenheit und Entspannung auf, um sowohl in akuten Belastungssituationen als auch langfristig dem Stress entgegenzuwirken.

2. Was ist Stress?

Wir alle kennen das Gefühl, gestresst zu sein. Oft kommt es uns dabei vor, als wirken Belastungen von außen her auf uns ein und wir wären ihnen hilflos ausgeliefert. Zu den häufigsten Ursachen, auch Stressoren oder Stressfaktoren genannt, gehören Termindruck, unrealistische Ziele und Erwartungen, Doppelbelastung durch Familie und Beruf, ein hohes Arbeitspensum, Schicksalsschläge wie Krankheiten oder Todesfälle oder die ständige Erreichbarkeit. Dann fühlen wir uns angespannt und unruhig - wir haben Stress.

Aber was bedeutet Stress genau?

Ursprünglich stammt der Begriff *Stress* aus dem angelsächsischen Sprachraum und kann mit Druck, Beanspruchung oder Spannung übersetzt werden. Bezogen auf den Alltag bedeutet dies einen beträchtlichen Grad an Belastung.

Der Zoologe Hans Selye übernahm den englischen Begriff *Stress* aus der Mechanik und übertrug die dortige Vorstellung von »Zug oder Druck auf ein Material, der zur Materialermüdung führt«, um eine »*unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung*« zu beschreiben. Eine einheitliche Definition für Stress existiert nicht. Doch lässt sich Stress wie folgt zusammenfassen:

Stress ist das andauernde Ungleichgewicht zwischen den an ein Individuum gestellten Anforderungen und den zur Bewältigung dieser Anforderungen verfügbaren Ressourcen.

Ein solches Ungleichgewicht fühlt sich für die betroffene Person belastend und unangenehm an. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Stressempfinden sehr subjektiv

ist. Was für den Einen bereits Stress auslöst, kann für den Anderen eine willkommene Herausforderung darstellen.

Stress wird vorwiegend psychisch wahrgenommen. Zugleich stellt Stress aber auch eine Reaktion im Körper dar, die Hormone (Adrenalin und Kortisol) ausschüttet und Energiereserven in den Muskeln und im Gehirn freisetzt. Dadurch werden wir kurzfristig leistungsfähiger.

Grundsätzlich ist Stress daher nicht schlecht zu bewerten. In der richtigen Dosis wirkt Stress gesund und belebend. Dann ist er für uns eine kurzzeitige Herausforderung, die uns zwingt, unsere Komfortzone zu verlassen und nach deren Bewältigung wir von Glücksgefühlen durchströmt werden.

Bei Stress handelt es sich um einen angeborenen Mechanismus, der für den Menschen in frühesten Zeiten sogar überlebenswichtig war. Drohte dem Steinzeitmenschen beispielsweise ein gefährliches Tier oder ein Unwetter wurde er auf diese Weise in Alarmbereitschaft versetzt. Binnen Sekunden befand er sich im Flucht- oder Kampfmodus. Seine Puls- und Atemfrequenz stiegen an, die Muskeln spannten und die Verdauung wurde »runtergefahren«. Nach erfolgreichem Kampf oder Flucht wurde die angestaute Energie im Körper gelöst und wieder ein entspannter Zustand erreicht.

Die Stressreaktion des Organismus hilft also zuerst einmal, besser mit den aktuell erhöhten Anforderungen umzugehen. Hält der Stress jedoch länger an, verharrt der Körper in diesem hoch aktiven Zustand und die Energie wird nicht abgebaut. Das führt mit der Zeit zu Erschöpfung und Krankheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir zwischen zwei Arten von Stress unterscheiden müssen - einer, die uns

motiviert, und einer, die uns krank macht.

2.1 Eustress und Distress

Wie bereits dargelegt, macht nicht jede Art von Stress krank. Das Erfolgsgefühl, das sich in uns einstellt, wenn wir einen sportlichen Wettkampf oder eine andere Aufgabe, die wir als schwierig empfanden, bewältigt haben, bewirkt positiven Stress.

Anders sieht es aus, wenn wir uns überlastet fühlen und die Anforderungen für uns selbst nicht zufriedenstellend bewältigen können.

Die Unterschiede zwischen Eustress (= positiver Stress) und Distress (= negativer Stress) zeigt die folgende Grafik:

Eustress

=>

- kurzzeitige Anspannung
- wechselt mit Entspannung
- herausfordernd, aber zu bewältigen
- spornt an
- macht leistungsfähiger
- gesund, stärkend, stimulierend

Disstress

=>

- langfristige, wiederkehrende Be-/Überlastung
- Entspannungsphasen fehlen
- überfordert, Gefühl von Hilflosigkeit
- ängstigt, macht gereizt und erschöpft
- schwächt Leistungsfähigkeit
- macht krank

Ein bestimmtes Maß an Stress ist notwendig, damit wir uns weiterentwickeln und Neues lernen können. Stress schadet uns dann, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen und wir meinen, alles wachse uns über den Kopf. Denn dann schaltet unser Körper auf Daueralarm.

Die Grenzen zwischen Eustress und Disstress gehen fließend ineinander über. Das bedeutet, dass eine anfangs als motivierende Herausforderung empfundene Stresssituation sich sehr schnell in negative Überforderung umwandeln kann, wenn sie zum Beispiel über längere Zeit andauert.

Ob jemand Stressfaktoren als Eustress oder Disstress bewertet, hängt von individuellen Faktoren ab. Entscheidend für das Empfinden von negativem Stress sind dabei zwei Kriterien:

1. die eigenen Ressourcen sind bereits erschöpft
2. ausreichende Bewältigungsstrategien stehen nicht zur Verfügung

Im weiteren Verlauf werden wir uns einigen Techniken widmen, mit denen sich negativer Stress in stärkenden Eustress umwandeln lässt. Bereits an diesem Punkt sei jedoch auf den ungarisch-kanadischen Mediziner, Biochemiker und Hormonforscher Hans Selye verwiesen, der als ›Vater der Stressforschung‹ gilt.

Selye sagte, dass nicht der Stress uns krank macht, sondern unsere Reaktion darauf. Diese Reaktion ist ein Gefühl, mit dem wir auf die jeweilige Situation antworten. Somit haben auch wir selbst es in der Hand, dieses Gefühl zu steuern.

Wenn also Stress aufkommt, überlegen Sie, ob Sie sich gehemmt und blockiert oder stattdessen angespornt fühlen möchten?

2.2 Zum Schmunzeln

Ein kleiner humorvoller Text, der zeigt, wie individuell Stress wahrgenommen wird.

Werter Nachwuchs,

Ihr alle seid - euren eigenen Aussagen nach - unentwegt und tagaus, tagein sehr gestresst. Jetzt brauche ich mal eure Hilfe. Ich alte Frau rätsle nämlich ziemlich herum, was dieses Wort Stress eigentlich bedeutet.

Zuerst habe ich gedacht, dass es so etwas Ähnliches wie Arbeitsüberlastung heißen soll. Aber das kann nicht recht stimmen, denn von Arbeitsüberlastung verstehe ich ja auch ein wenig. Viele, viele Jahre meines Lebens habe ich einen Haushalt geführt, Kinder großgezogen und bin achtundvierzig Stunden pro Woche zur Arbeit gegangen. Außerdem habe ich in diesen Jahren noch für meine Kinder die Kleider genäht, die Pullover gestrickt und das Spielzeug gebastelt, meinen alten Kater versorgt und an den Wochenenden im Schrebergarten gearbeitet. Ich brauchte nicht in ein Sportstudio zu gehen, um meine Muskeln zu trainieren. Das war ein Arbeitsalltag, der um 5.00 Uhr früh begann und oft erst um Mitternacht endete. Wenn ich dann ins Bett sank, war ich oft erschöpft und hundemüde und manchmal auch recht unzufrieden mit meinem Leben. Aber ein Stress kann das anscheinend doch nicht gewesen sein, denn Ihr, werter Nachwuchs, habt diesen merkwürdigen Stress in ganz anderen Lebenssituationen.

Du, liebe kleine Enkeltochter, bist gestresst, wenn deine Mutter deine Unterstützung braucht und du zwischen dem Frisörbesuch und dem Rendezvous mit einem Jüngling noch schnell mal zur Milchfrau laufen sollst. Und du, liebe große

Enkeltochter, bist sogar total gestresst, wenn du erst im vierten Geschäft das richtige T-Shirt findest.

Du, liebe Tochter, bist gestresst, wenn das Telefon dreimal in einer halben Stunde klingelt und dich vom Bügeln wegholt.

Du, lieber Sohn, bist gestresst, wenn der Verkehr am Sonntagabend heftig ist und du zur Heimfahrt vom Fußballplatz 10 Minuten länger brauchst als üblich.

Du, lieber kleiner Enkelsohn bist gestresst, wenn du zwei Wochen lang nicht einen Tupf gelernt hast und dann an einem Abend alles Versäumte nachholen willst. Und du, lieber großer Enkelsohn bist sogar gestresst, wenn deine Mutter will, dass du beim Weggehen den Müll mit hinunternimmst.

Wie übersetze ich „gestresst“ also richtig? Im Wörterbuch steht: „zu viel Arbeit haben, unter Druck stehen, sich überfordert fühlen“. Dreimal ans Telefon gehen, zehn Minuten länger am Lenkrad sitzen, Milch kaufen gehen, den Müll wegbringen, für eine Prüfung lernen und in vier Läden nach einem T-Shirt fragen, ist sicher nicht angenehm, aber dadurch braucht ihr euch doch nicht überfordert zu fühlen. Solche Kleinigkeiten brauchen euch doch nicht unter Druck zu setzen. Das ist doch gar nicht möglich!

Klärt mich also bitte schnell über den Stress auf, sonst muss ich annehmen, dass ihr einfach nur ein Modewort benützt und damit meint, dass euch die jeweilige Tätigkeit einfach keinen Spaß macht.

*Eure wissbegierige
Oma*

(nach Christine Nöstlinger)

3. Wie entsteht Stress?

Was löst eigentlich Stress aus? Wodurch entstehen Stressreaktionen und was genau geschieht dann in unserem Organismus?

In diesem Abschnitt werden wir uns zunächst den Ursachen für Stress widmen und alsdann betrachten, was bei Stress in unserem Körper passiert.

Als Ursachen, auch so genannte Stressoren, gelten alle inneren und äußeren Reize, die eine körperliche oder psychische Stressreaktion auslösen. Dabei können Stressoren ganz unterschiedlicher Natur sein, zum Beispiel:

Physikalische Stressoren:	<ul style="list-style-type: none">• Hitze / Kälte• Lärm• starke Sonneneinstrahlung• Zigarettenrauch• Medikamente• Drogen
Seelische & körperliche Stressoren:	<ul style="list-style-type: none">• Schmerz• Hunger• Krankheit• Bewegungsmangel• Ungesunde Ernährung• Unter- bzw. Überforderung• Angst, nicht zu genügen• Reizüberflutung• Schlaflosigkeit• Sorgen
Soziale Stressoren:	<ul style="list-style-type: none">• Konflikte (Familie, Schule, Arbeitsplatz)

	<ul style="list-style-type: none"> • Mobbing • Doppelbelastung durch Beruf und Familie • Konkurrenz • Trennung • Isolation
Leistungsstressoren:	<ul style="list-style-type: none"> • Leistungs- und Termindruck • Multitasking • Dauernde Erreichbarkeit • Perfektionsstreben
Irrationale Gefahren:	<ul style="list-style-type: none"> • Spinnen, Mäuse etc. • Menschenmengen • eigenes Erröten

Da Stress stets subjektiv wahrgenommen wird, gilt es zunächst herauszufinden, was für den Einzelnen Stress bedeutet - welche individuellen Stressauslöser Sie ganz persönlich also aus der Ruhe bringen. Dabei spielen auch die jeweilige Tagesverfassung, die Reizdichte und -stärke eine wesentliche Rolle. Nur wenn wir wissen, was uns stresst, können wir dem Stress wirksam entgegenwirken.

Bevor wir uns jedoch mit möglichen Stressmanagementtechniken und Entspannungsverfahren beschäftigen, gehen wir näher darauf ein, was genau bei Stress in unserem Körper und in unserem Kopf (!) abläuft.

3.1 Aufbau von Gehirn und Nervensystem

Physiologisch gesehen ist Stress eine biochemische Reaktion des Körpers auf außergewöhnliche Situationen. Immer wenn etwas Unerwartetes auf uns zukommt, reagiert unser ältester Gehirnteil (das so genannte »Reptiliengehirn«), indem er bestimmte Botenstoffe aussendet, die es ermöglichen sollen, besser mit der Situation umzugehen.

Damit wir besser verstehen, welche biologischen und physiologischen Abläufe bei Stress in unserem Körper in Gang gesetzt werden, betrachten wir zunächst den Aufbau unseres Nervensystems und Gehirns.

3.1.1 Das Gehirn

Das Gehirn (Encephalon) ist die Schaltzentrale unseres Organismus und gleicht einem Wunder. Es ist Teil des Zentralen Nervensystems und besteht aus unzähligen Nervenzellen und -bahnen, die den gesamten Körper steuern. Grob lässt sich das Gehirn in fünf Abschnitte einteilen: Großhirn, Zwischenhirn, Mittelhirn, Kleinhirn und Nachhirn.

Das Großhirn

Das Großhirn macht rund 85 Prozent der Gehirnmasse aus. Die äußerste Schicht des Großhirns ist der *Cortex cerebri*, kurz **Cortex** genannt. Er gilt als der assoziative Speicher, in dem das sprachliche und nichtsprachliche Wissen abgelegt ist. Alle empfangenen Sinnesreize landen zuerst im Cortex. Sie werden von Nervenzellen im Thalamus umgeschaltet und an die unterschiedlichen Areale im Cortex

weitergeleitet, die den jeweiligen Funktionen zugeordnet und in komplexer Weise mit anderen Teilen des Gehirns verknüpft sind. Hier werden unsere Sinneseindrücke verarbeitet, Informationen gespeichert und Signale zur Handlungsausführung ausgelöst.

Die **Hirnrinde (Neocortex)** ist unser sogenanntes Denkhirn. Es ist zuständig für die bewusste Wahrnehmung und alle kognitiven Prozesse. Wird ein Reiz als neuartig oder bedrohlich eingestuft, kommt es zu einer Aktivierung des Kortex. Die Großhirnrinde ist zweieinhalb bis fünf Millimeter dick, reich an Nervenzellen - weshalb man sie als graue Masse bezeichnet - und wird vom Schädelknochen und der darunterliegenden Hirnhaut geschützt. Der frontale Cortex (Stirn- oder Frontallappen) ist der größte der vier Lappen der Großhirnrinde - neben Scheitel- bzw. Parietallappen, Schläfen- bzw. Temporallappen und Okzipitallappen. Er steuert das sprachliche Ausdrucksvermögen und schickt Bewegungsimpulse in den gesamten Körper. Sein vorderer Bereich, der sogenannte präfrontale Cortex, führt sensorische Informationen zusammen und gleicht sie mit Gedächtnisinhalten und emotionalen Bewertungen ab. Bei Bedarf kann er die Aktivität der Amygdala hemmen. Dies geschieht dann über den orbitofrontalen Cortex, der anatomisch etwa hinter den Augen angesiedelt ist und wichtig bei der Entscheidungsfindung und der Überwachung sozialer Interaktionen ist.

Das limbische System

Das limbische System liegt dem Hirnstamm wie eine Haube auf und besteht aus dem Hippocampus (Schaltstelle zwischen Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis), subkortikalen Kernen und weiteren Hirnstrukturen. Seine Hauptaufgabe ist es, Situationen und Reize emotional zu bewerten, Gefühle