

Gert Kaluza

# Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch:  
Stress erkennen, verstehen, bewältigen

*7. Auflage*



 Springer

Gelassen und sicher im Stress

Gert Kaluza

# Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen,  
bewältigen

7., korrigierte Auflage

Mit 30 Abbildungen und 5 Tabellen

**Gert Kaluza**  
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie  
Marburg, Deutschland

ISBN 978-3-662-55985-7      ISBN 978-3-662-55986-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-55986-4>

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

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1991, 1996, 2007, 2012, 2014, 2015, 2018

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.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Verantwortlich im Verlag: Monika Radecki

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Annatamila/stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodell)

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autor dieses Buches begrüße ich Sie sehr herzlich. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Seit nunmehr über 25 Jahren beschäftige ich mich als Forscher und Lehrer sowie als Trainer und Coach mit dem Thema „Stress und Stressmanagement“. Dieses Buch stellt meinen Versuch dar, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in einer verständlichen Sprache und praxistauglich für ein breiteres Publikum zusammenzufassen. Es versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich-theoretischer Fundierung einerseits und praktischer Anwendung andererseits. Ich hoffe, dass dieser Spagat zwischen Theorie und Praxis geglückt ist.

In den vergangenen drei Jahrzehnten hat das Interesse an der Stressthematik sowohl in der Fachwelt als auch in der breiteren Öffentlichkeit beständig zugenommen. Ursächlich hierfür sind zum einen gravierende Veränderungen in unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen, die für immer mehr Menschen zu Stress führen. Zum anderen haben neuere Erkenntnisse der neurobiologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung unser Verständnis des Stressgeschehens und seiner Bedeutung für die Gesundheit des Einzelnen vertieft. Von beiden Entwicklungen wird in diesem Buch die Rede sein.

Mein eigenes anhaltendes Interesse am Thema beruht über seine große gesundheitliche Bedeutung hinaus wesentlich darauf, dass im Stressgeschehen besonders eindrucksvoll zu erkennen ist, wie gesellschaftliche Verhältnisse, individuelle Erlebnis- und Verhaltensweisen sowie biologische Prozesse aufs Engste miteinander verknüpft sind. Im Stress reagieren wir immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und Gedanken und mit typischen Handlungen. Stress erfordert eine ganzheitliche Betrachtungsweise aus unterschiedlichen Perspektiven. Eine solche umfassende Sicht auf das Stressphänomen möchte ich Ihnen in diesem Buch nahebringen.

Es ist meine Überzeugung, dass Verstehen eine notwendige Voraussetzung für effektives Handeln ist. Insofern habe ich mich bemüht, im ersten Teil dieses Buches die gesellschaftlichen, psychologischen und biologischen Prozesse, die das Stressgeschehen bestimmen, umfassend und zugleich verständlich darzustellen. Im zweiten Teil des Buches geht es dann um Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressbelastungen. Dabei ist es nicht meine Absicht, Sie mit einfachen Ratschlägen und Patentrezepten zu versorgen. Denn die gibt es nicht wirklich. Stattdessen möchte ich unterschiedlichste Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und Sie dazu ermuntern, Ihren eigenen je individuellen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag zu finden. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir nicht nur Opfer belastender Verhältnisse sind, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern dass jeder Einzelne über äußere und innere Freiräume, Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume verfügt, um trotz bestehender äußerer Belastungen für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen. Es ist meine Hoffnung, dass eine

solche Überzeugung mit der Lektüre dieses Buches auch in Ihnen wächst und Sie den Mut finden, Ihre Freiräume zu erkennen und zu nutzen.

Das Buch erscheint hiermit bereits in der 7. Auflage. Die 1. Auflage erschien im Jahr 1991. Nachdem für die vorangegangene 6. Auflage dieses Buches der Text vollständig überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht wurde, habe ich in der hier vorliegenden 7. Auflage lediglich einige notwendige Fehlerkorrekturen vorgenommen. Dieses Buch ist zuallererst für alle stressgeplagten Menschen geschrieben. Für Menschen, die bereits erste körperliche oder seelische Anzeichen von Überlastung oder beginnender Erschöpfung spüren, und für Menschen, die an Erkrankungen leiden, bei deren Entstehung oder in deren Verlauf auch Stress eine Rolle spielt, und natürlich ganz besonders für alle diejenigen, die es erst gar nicht so weit kommen lassen und ihre Stresskompetenz weiterentwickeln wollen. Des Weiteren wendet sich das Buch an Menschen, die in ihrem Beruf mit Personalverantwortung betraut sind: an Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, an Fachkräfte aus dem Personalwesen und Personalentwickler, an Ausbilder und überhaupt an Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte. Auch für Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, der Rehabilitation, aus Sozialarbeit und Sozialpädagogik, für Therapeuten und Berater, die in ihrer täglichen Arbeit mit stressbelasteten Patienten und Klienten zu tun haben, ist dieses Buch geschrieben.

Das Buch eignet sich auch hervorragend als Begleitlektüre zur Teilnahme an einem Stressbewältigungskurs. Diese werden bundesweit unter dem Titel „Gelassen und sicher im Stress“ angeboten und sind von allen gesetzlichen Krankenkassen als förderungswürdige Präventionsleistung anerkannt. Das bedeutet, dass gesetzlich Versicherte die Teilnahmegebühr zu einem großen Teil rückerstattet bekommen. Über Angebote in Ihrer Region informieren Sie sich am besten bei Ihrer Krankenkasse.

Ganz neu ist das internetbasierte Anti-Stress-Programm „MAURU – meine Insel“, das über den PC und mobile Endgeräte (Smartphone, Tablet) genutzt werden kann. „Mauru – meine Insel“ vermittelt – angelehnt an das vorliegende Buch „Gelassen und sicher im Stress“ – vielfältige Wege der regenerativen, instrumentellen und mentalen Stressbewältigung. Und das auf eine völlig neue Art und Weise, denn „Mauru – meine Insel“ ist ein sog. Serious Game, d. h. es nutzt Elemente aus Computerspielen, um die Motivation der User zu steigern. Informationen zu dem Programm finden Sie auf der Website ► <https://www.insel-mauru.de>.

Ich wünsche Ihnen eine informative, anregende und hoffentlich motivierende Lektüre. Über Ihre Anregungen, konstruktiven Rückmeldungen und Erfahrungsberichte freue ich mich. Schreiben Sie mir unter [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de).

Mein Dank gilt den Mitarbeiterinnen des Springer Verlages für die professionelle Begleitung des Buches über viele Jahre, insbesondere Monika Radecki, Sigrid Janke und Barbara Buchter (Lektorat).

**Gert Kaluza**

Marburg, im September 2017

# Inhaltsverzeichnis

## I Stress erkennen und verstehen

1	<b>Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung</b> .....	3
1.1	Die Stresstrias .....	5
1.2	Stressoren – was uns stresst .....	8
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen .....	11
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress .....	13
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur .....	15
2	<b>Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b> .....	17
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom .....	19
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht .....	21
2.3	Stress entsteht im Gehirn .....	22
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen .....	25
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege .....	26
2.6	Stress formt das Gehirn .....	29
2.7	Stressreaktionen sind individuell .....	32
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen .....	33
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet .....	34
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom .....	41
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress .....	44
3	<b>Was uns stresst – Stressoren in Beruf und Alltag</b> .....	47
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung .....	48
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress .....	49
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand .....	53
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen .....	54
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit .....	56
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer .....	61
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt .....	63
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl .....	65
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank? .....	66
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie .....	68
4	<b>Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen</b> ...	71
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen .....	72
4.2	Stressverschärfende Denkmuster .....	75
4.3	Fünf Stressverstärker und was dahinter steckt .....	79
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen .....	82
4.5	Arbeitssucht .....	83
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker .....	86

## II Stress bewältigen

5	<b>Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick</b> .....	91
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten .....	94
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln .....	95
5.3	Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen .....	96
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden .....	97
6	<b>Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz</b> ....	101
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben .....	103
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer .....	105
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten .....	111
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen .....	115
7	<b>Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz</b> .....	129
7.1	Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer .....	132
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten .....	135
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz .....	142
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat .....	145
8	<b>Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz</b> .....	155
8.1	Erholung aktiv gestalten .....	156
8.2	Genießen im Alltag .....	167
8.3	Entspannen und loslassen .....	176
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen .....	187
9	<b>Für den Akutfall: Die 4-A- Strategie</b> .....	197
9.1	Annehmen .....	198
9.2	Abkühlen .....	199
9.3	Analysieren .....	200
9.4	Ablenkung oder Aktion .....	200
10	<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	203
10.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz .....	204
10.2	Ein Wort zum Schluss .....	204
	<b>Serviceteil</b>	
	Literatur .....	208
	Stichwortverzeichnis .....	210

## Über den Autor

---



### **Prof. Dr. Gert Kaluza**

ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20-jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut (► [www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)). Er ist verheiratet und Vater von drei Töchtern. Seinen eigenen Ausgleich findet er bei Waldläufen, auf dem Golfplatz und beim Tango Argentino.

### **Professor Dr. Gert Kaluza**

GKM-Institut für Gesundheitspsychologie  
Liebigstr. 31a, 35037 Marburg  
E-Mail: [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de)

# Stress erkennen und verstehen

- Kapitel 1**    Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung – 3
- Kapitel 2**    Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit – 17
- Kapitel 3**    Was uns stresst – Stressoren in Beruf und Alltag – 47
- Kapitel 4**    Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen – 71



# Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung

- 1.1 Die Stresstrias – 5
- 1.2 Stressoren – was uns stresst – 8
- 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen – 11
- 1.4 Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress – 13
- 1.5 Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur – 15

## Stress in der Wissenschaft

Stress – noch vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort. Allenfalls einige Materialwissenschaftler benutzten es und bezeichneten damit physikalische Kräfte bzw. Belastungen, die auf feste Körper einwirken und diese unter Umständen verformen. In den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts dann führte der österreichisch-kanadische Arzt und Biochemiker Hans Selye (1907–1982) den Stressbegriff in die Medizin ein. Er bezeichnete damit ganz allgemein die Auswirkungen von Belastungen auf lebende Körper. Seine Forschungsarbeiten zeigten, dass unterschiedlichste körperliche und seelische Belastungen zu charakteristischen körperlichen und seelischen Veränderungen führen, die, wenn sie über längere Zeit andauern, eine ernste Bedrohung für die Gesundheit darstellen können. Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen wie der Biologie und der Medizin, der Psychologie, der Soziologie und der Arbeitswissenschaft haben seitdem die Entstehung von Stress und seine Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit intensiv erforscht.

## Stress als gesundheitlicher Risikofaktor

Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass Stress zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren zählt, mit denen Menschen in den modernen westlichen Gesellschaften konfrontiert sind. Auch auf der politischen Bühne wird dem Thema vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. So hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz bereits im Jahr 2000 festgestellt, dass arbeitsbedingter Stress eine der größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten darstellt. Europaweite Befragungen haben ergeben, dass fast jeder dritte Beschäftigte davon betroffen ist. Studien deuten daraufhin, dass 50–60% aller verlorenen Arbeitstage mit Stressproblemen in Zusammenhang stehen. Gewerkschaften fordern vom Gesetzgeber eine »Anti-Stress-Verordnung«. Personalverantwortliche in Unternehmen sehen sich zunehmend mit der Frage konfrontiert, wie sie die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten angesichts älter werdender Belegschaften und eines zunehmenden psychischen Drucks langfristig erhalten und fördern können.

## Stress in Politik und Gesellschaft

So verwundert es nicht, dass der Stressbegriff inzwischen einen derart durchdringenden Eingang in die Alltagssprache gefunden hat wie wohl nur wenige Begriffe aus der Wissenschaft. Da ist die Rede nicht nur vom Stress am Arbeitsplatz, sondern auch vom Stress in der Schule und sogar im Kindergarten. Es gibt Leistungs-, Beziehungs- und sogar Freizeitstress bis hin zum Stress im Krankenhaus, im Straßenverkehr und selbst im Urlaub. Kaum ein Bereich alltäglichen Lebens, der nicht mit diesem Begriff assoziiert wird. Stress – so scheint es – beherrscht unser Leben. »Ich bin gestresst!« oder »Ich bin im Stress!« sind vielfach geäußerte wie gehörte Antworten auf die Frage nach dem persönlichen Befinden. Stress wird auch immer häufiger als Erklärung für unterschiedlichste Beeinträchtigungen des körperlichen

und seelischen Wohlbefindens herangezogen («Das kommt vom Stress.«). Und manchmal dient der Hinweis »Ich bin im Stress!« auch dazu, eigenes Fehlverhalten sich selbst und anderen gegenüber zu entschuldigen und einer kritischen Auseinandersetzung mit sich und anderen aus dem Wege zu gehen.

Nicht selten schließlich mischt sich in die Klage über ein Zuviel an Stress ein Unterton von Stolz mit ein. Hier wird Stress zu einem Zeichen der Wichtigkeit und Bedeutsamkeit der eigenen Person, zu einem Statussymbol, das Anerkennung von anderen verspricht.

Stress im Alltag

### ■ Was aber ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar?

In diesem einleitenden Kapitel möchte ich zunächst das Verständnis von Stress klären, das der heutigen modernen Wissenschaft zugrunde liegt und das auch Grundlage für unsere späteren Überlegungen zu Ansatzpunkten und Strategien des Stressmanagements sein soll. Ich werde ein einfaches Rahmenmodell skizzieren, das dabei helfen wird, wesentliche Aspekte des Stressgeschehens zu unterscheiden und mögliche Ansatzpunkte zum Stressmanagement zu erkennen.

## 1.1 Die Stresstrias

Herbert M., Mitte 40, arbeitet als leitender Ingenieur in einer großen Konstruktionsfirma. Er ist verheiratet und Vater von drei schulpflichtigen Kindern. Seit zwei Jahren schon steht er unter beruflicher Dauerbelastung. Interne Umstrukturierungen, die Einführung neuer computergestützter Konstruktionsverfahren und nicht zuletzt der Erfolg seines Unternehmens am Markt haben dazu geführt, dass das Arbeitspensum immer größer und die Anforderungen immer anspruchsvoller geworden sind. Bei seinen Kollegen gilt er als ehrgeizig und einsatzfreudig. Sein Chef schätzt sein Verantwortungsbewusstsein und seinen Arbeitseifer, und diese Anerkennung ist ihm enorm wichtig. Er kennt eigentlich keinen Feierabend und kümmert sich lieber um alles selbst, bevor er sich auf andere verlässt. Seit einiger Zeit bedrücken ihn auch familiäre Sorgen. Sein pflegebedürftiger Vater, der ebenfalls im Haushalt lebt, wird immer schwieriger, und seine Frau verlangt mehr Unterstützung und wirft ihm vor, er würde sich nicht genug um die Familie kümmern. Herbert M. hat zunehmend das Gefühl, dass ihm alles über den Kopf wächst. Obwohl er abends immer länger arbeitet und auch Arbeit mit in die Wochenenden nimmt, schafft er immer weniger. Er kann sich schlecht konzentrieren. Nachts kreisen seine Gedanken und er findet nur schwer in den Schlaf. Tagsüber sind Müdigkeit, Kopfschmerzen,

Ein Beispiel

## Wie erlebe ich Stress?

Nervosität und Reizbarkeit schon die Regel. Manchmal spürt er Schmerzen in der Brust, die ihm Angst machen.

Bei jedem Stressgeschehen – wie auch im Beispiel von Herbert M. – lassen sich grundsätzlich immer drei Aspekte voneinander unterscheiden. Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um einmal über Ihr ganz persönliches Stresserleben nachzudenken (► Kasten »Anregung zur Selbstreflexion«).

### Anregung zur Selbstreflexion: Stress – was ist das eigentlich?

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr ganz persönliches Stresserleben in der letzten Zeit nachzudenken. Die folgenden drei Satzanfänge sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken zu ordnen. Bitte ergänzen Sie jeden der drei Sätze so, wie es Ihrem persönlichen Stresserleben entspricht.

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

Hier finden Sie einige häufige und typische Äußerungen anderer Menschen:

*Ich gerate in Stress, wenn ...*

- mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen sind.
- verschiedene Menschen Unterschiedliches von mir wollen und das möglichst auch noch gleichzeitig.
- ich kritisiert werde.
- durch Störungen und Unterbrechungen mein Zeitplan durcheinander gerät.
- mein E-Mail-Postfach überquillt.
- der Tag schon morgens mit Hetze beginnt.
- ich einen Streit mit anderen nicht lösen kann.

*Wenn ich im Stress bin, dann ...*

- bekomme ich feuchte Hände, einen trockenen Mund, Herzklopfen, einen Kloß im Hals, Magenschmerzen und Nackenverspannungen.
- kann ich schlecht einschlafen.
- werde ich innerlich hektisch und nervös.
- kann ich mich schlecht konzentrieren und verliere leicht den Überblick.
- fahre ich leicht aus der Haut und werde laut.
- rauche ich mehr als normal.

*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*

- ich alles 150%ig machen will.
- ich mir zu viel vornehme.



■ **Abb. 1.1** Die drei Bestandteile des Stressgeschehens

- ich Tagespläne aufstelle, die überhaupt nicht zu schaffen sind.
- ich es immer allen ganz recht machen möchte.
- ich mir selbst keine Ruhepausen gönne.
- es mir zu wichtig ist, was andere über mich denken.
- ich mich um alles selbst kümmern will.

Sicher ist Ihnen aufgefallen, dass die drei Satzanfänge jeweils unterschiedliche Aspekte des Stressgeschehens beleuchten. Es handelt sich dabei um die drei Bestandteile von Stress, die es grundsätzlich immer zu unterscheiden gilt, wenn wir über Stress sprechen (■ Abb. 1.1).

Der erste Satzanfang »*Ich gerate in Stress, wenn ...*« zielt ab auf die Auslöser von Stress in Form von äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen. Diese nennen wir auch **Stressoren**. Im Falle von Herbert M. sind dies vor allem die gestiegenen Anforderungen bei der Arbeit sowie die zunehmende Pflegebedürftigkeit seines Vaters und der sich darüber anbahnende Konflikt mit seiner Frau.

Der zweite Satzanfang »*Wenn ich im Stress bin, dann ...*« zielt ab auf das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit Stressoren konfrontiert werden. Es geht hier also um die körperlichen und psychischen Antworten auf Belastungen. Diese bezeichnen wir entsprechend als **Stressreaktionen**. Bei Herbert M. zeigen sich typische Stressreaktionen wie zunehmende Nervosität, Reizbarkeit und Konzentrationsmängel sowie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Herzbeschwerden.

Stress besteht aus drei Teilen

Stressoren

Stressreaktion

## Persönliche Einstellungen als Stressverstärker

Mit dem dritten Satzanfang »*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*« schließlich werden persönliche Motive, Einstellungen und innere Haltungen angesprochen, mit denen wir an die belastenden Situationen herangehen und die häufig mitentscheidend sind dafür, ob überhaupt und wie heftig Stressreaktionen in diesen Situationen auftreten. Diese persönlichen Motive, Einstellungen und Haltungen prägen die persönliche Stressverarbeitung und stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen dar. Wir bezeichnen sie als **persönliche Stressverstärker**. Persönliche Stressverstärker, die bei Herbert M. eine Rolle spielen, sind vor allem sein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung besonders bei der Arbeit und sein Bestreben, möglichst alles selbst zu machen. Weitere häufige persönliche Stressverstärker bestehen in perfektionistischen Leistungsansprüchen und dem Wunsch, es möglichst allen recht machen zu wollen.

Schauen wir uns nun diese drei Aspekte des Stressgeschehens noch etwas genauer an.

## 1.2 Stressoren – was uns stresst

Als Stressoren bezeichnen wir wie bereits gesagt ganz allgemein alle die Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt, in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt. Also: Stressoren lösen Stressreaktionen aus. Dabei kann es sich inhaltlich um so völlig verschiedene Situationen wie etwa eine Naturkatastrophe, einen Autounfall, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten, ein überquellendes E-Mail-Postfach, ein schwieriges Kundengespräch, ein Streit in der Nachbarschaft oder einen verlegten Haustürschlüssel handeln.

Stressoren können in der physikalischen Umwelt entstehen, beispielsweise in Form von Lärm, starker Hitze oder Kälte. Auch der eigene Körper kann zu einer Quelle von Stressoren werden. Paradebeispiel dafür sind Schmerzen, besonders chronische Schmerzzustände, aber auch Hunger und Durst, Bewegungseinschränkungen oder Juckreiz können Stressreaktionen auslösen. Für viele von uns stehen mentale Stressoren, die im Zusammenhang mit Leistungsanforderungen entstehen, im Vordergrund des Stresserlebens. Prüfungen gehören hier ebenso dazu wie ständiger Zeitdruck, das Gefühl von Überforderung oder eine hohe Verantwortung. Neben Leistungsstressoren spielen soziale Stressoren, also Anforderungen, die im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen, eine herausragende Rolle. Ungelöste, schwebende Konflikte mit anderen Menschen, Konkurrenzsituationen, aber auch Isolation und ganz besonders auch Trennungs- und Verlusterfahrungen sind Beispiele für solche zwischenmenschlichen Stressoren.

## Unterschiedliche Arten von Stressoren

Doch nicht jede Anforderung stellt einen Stressor dar, d. h. nicht jede Anforderung führt automatisch zu körperlichen und seelischen Stressreaktionen. Dies ist nur bei solchen Anforderungen der Fall, bei denen wir unsicher sind, ob uns eine Bewältigung der Anforderung gelingen kann. Solange wir die Gewissheit haben, eine gestellte Anforderung auch bewältigen zu können, werden wir uns zwar unter Umständen kräftig anstrengen müssen, aber keinen Stress erleben.

Nicht jede Anforderung ist ein Stressor

Dies ist besonders augenfällig und leicht nachzuvollziehen am Beispiel einer Prüfung, der wir uns unterziehen müssen oder wollen. Diese wird ja gerade dadurch häufig zu einer stressreichen Erfahrung, dass wir nicht sicher sind, ob wir die gestellten Anforderungen werden erfüllen können. Ohne diese subjektive Unsicherheit darüber, ob die eigenen Fähigkeiten ausreichen werden, werden wir in einer Prüfungssituation wohl kaum Stress erleben, sondern diese möglicherweise sogar als willkommene Gelegenheit betrachten, unser Wissen und unser Können unter Beweis stellen zu können.

Entscheidend ist die subjektive Einschätzung von Anforderungen

Stress entsteht also immer erst dann, wenn eine Diskrepanz zwischen der Anforderung einerseits und unseren eigenen Bewältigungskompetenzen andererseits besteht. Das Stresserleben ist umso intensiver, je höher die Anforderungen im Verhältnis zur eigenen Leistungsfähigkeit eingeschätzt werden. Entscheidend für das richtige Verständnis des Stressgeschehens ist, dass es auf der subjektiven Einschätzung der Anforderungen und der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen beruht. Es kommt nicht darauf an, ob die Situation, in der wir uns gerade befinden, »objektiv« gesehen oder von außen betrachtet eine Überforderung darstellt. Entscheidend ist allein, dass wir diese Situation so erleben und interpretieren. Für die Stärke des eigenen Stresserlebens spielt es letztlich keine Rolle, ob unsere Einschätzungen der Wirklichkeit entsprechen oder ob wir, beispielsweise aufgrund falscher Erwartungen, zu hohe Ansprüche an uns selbst oder mangelnder früherer Erfolgserfahrungen die Anforderungen überschätzen und unsere eigene Fähigkeiten unterschätzen.

Stressoren bedrohen persönliche Ziele und Motive

Das Beispiel der Prüfung macht auch deutlich, dass das Stresserleben umso intensiver ist, je bedeutsamer es für uns ist, dass wir die jeweilige Anforderung erfolgreich bewältigen. Es macht für den Grad des Stresserlebens doch einen erheblichen Unterschied aus, ob es sich um die alles entscheidende letzte Examensprüfung handelt oder um das monatliche Testat zur Lernkontrolle. Bedeutsam heißt, dass die erfolgreiche Bewältigung wichtig für uns ist im Hinblick auf die Verfolgung eigener Motive und Ziele. Im Falle der Prüfung geht es dabei beispielsweise darum, schulische und berufliche Ziele zu erreichen, aber oft auch darum, das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten und zu stärken oder emotionale Anerkennung von Dritten zu bekommen. Stress entsteht, wenn wir wichtige Ziele und Motive

bedroht sehen. Auch hier geht es letztlich nicht um die »objektive« Bedeutung der jeweiligen Situation. Entscheidend dafür, wie heftig Stress erlebt wird, ist allein, welche Bedeutung wir der Situation vor dem Hintergrund eigener Ziele und Motive beimessen und als wie bedrohlich wir ein mögliches Scheitern in dieser Situation subjektiv einschätzen.

Beispiel »Fahrprüfung«

Können Sie sich noch an Ihre Führerscheinprüfung erinnern? Haben Sie damals auch »Blut und Wasser geschwitzt«? Woher rühren die starken Stressreaktionen, die viele junge Menschen in dieser Situation erleben? Es ist wahrscheinlich weniger die objektive Schwierigkeit der Prüfungsanforderung als vielmehr die große subjektive Bedeutung, die der Erwerb des Führerscheins für sie hat. Er ist gewissermaßen Symbol des Eintritts in das Erwachsenenalter, verspricht neue Freiheiten und ist von enormer Bedeutung für das jugendliche Selbstwertgefühl. Und wie groß wäre die Blamage vor den Gleichaltrigen, vor den Eltern und auch vor sich selbst, wenn sie bei diesem wichtigen Entwicklungsschritt straucheln würden!

Transparenz und Kontrolle

Das Beispiel der Führerscheinprüfung weist uns auf weitere Merkmale von Stressoren hin, die die Stärke der durch sie ausgelösten Stressreaktionen beeinflussen. Wie im Falle der Führerscheinprüfung sind es nämlich insbesondere neue, wenig vertraute Situationen sowie Situationen, die wir selbst nicht oder kaum beeinflussen oder kontrollieren können, und Situationen, die schlecht vorhersehbar oder schwer zu durchschauen sind, die zu Stressreaktionen führen. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass Stressreaktionen verringert werden können, wenn z. B. an Arbeitsplätzen durch klare Vorgaben und Information eine hohe Transparenz für die Beschäftigten herrscht und wenn Beschäftigten, wo immer möglich, eigene Kontrollmöglichkeiten und Handlungsspielräume eingeräumt werden.

Prüfungen sind nur ein Beispiel für Stressoren aus dem Leistungsbereich. Die Ausführungen lassen sich ohne Weiteres auch auf andere leistungsbezogene und soziale Anforderungen übertragen, wie z. B. das Führen eines schwierigen Kundengesprächs, das Erstellen eines Projektberichts, einer Bilanz oder einer anderen Arbeit mit Terminvorgabe, eine unangenehme Auseinandersetzung mit einem Nachbarn oder die zeitaufwändige Pflege eines kranken Angehörigen. Jede dieser anforderungsreichen Situationen kann Stressreaktionen auslösen, und zwar immer dann, wenn wir persönlich bedeutsame Ziele und Motive bedroht sehen und unsicher sind, ob unsere Fähigkeiten ausreichen werden, um die jeweiligen Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. In ► Kap. 3 werden wir uns noch ausführlicher mit den verschiedenen Formen von Stressoren in der Arbeitswelt und im Alltag auseinandersetzen, die im Stresserleben vieler Menschen heute im Vordergrund stehen. An dieser Stelle halten wir zunächst fest:

**Fazit**

Stressoren sind Anforderungen, deren erfolgreiche Bewältigung wir als subjektiv bedeutsam, aber unsicher einschätzen.

### 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen

---

Mit dem Begriff der Stressreaktion bezeichnen wir zusammenfassend alle die Prozesse, die aufseiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden, also alles das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit einem Stressor konfrontiert sind. Stressreaktionen zeigen sich in vielfältiger Weise auf der körperlichen Ebene. Sie äußern sich in beobachtbaren Verhaltensweisen, an denen Außenstehende erkennen können, dass jemand im Stress ist, und sie beeinflussen darüber hinaus die Art und Weise unseres Denkens und Fühlens. Wir reagieren sozusagen immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Worten und Taten sowie mit Gefühlen und mit Gedanken auf die Konfrontation mit einem Stressor.

Auf der **körperlichen Ebene** kommt es unter Stress zu einer Vielzahl von Veränderungen, die insgesamt eine körperliche Aktivierung und Energiemobilisierung bewirken. Spürbar ist das z. B. an einem schnelleren Herzschlag, einer erhöhten Muskelspannung oder einer schnelleren Atmung. Die körperliche Stressreaktion versetzt uns innerhalb kürzester Zeit in Handlungsbereitschaft. Wird diese Aktivierungsreaktion allerdings über längere Zeit aufrechterhalten, weil Stressoren anhalten oder immer wiederkehren, so führt dies allmählich zu Erschöpfungszuständen und zu längerfristig negativen Folgen für die Gesundheit. Was dabei im Einzelnen geschieht und wodurch die körperliche Stressreaktion zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann, werde ich in ► Kap. 2 noch genau erläutern.

Die zweite Ebene der Stressreaktion umfasst das sogenannte **»offene« Verhalten**, das, was Außenstehende beobachten können. Also alles das, was die betreffende Person in einer belastenden Situation tut oder sagt. Häufige Stressverhaltensweisen sind z. B.:

- hastiges und ungeduldiges Verhalten, z. B. das Essen schnell hinunterschlingen, Pausen abkürzen oder ganz ausfallen lassen, schnell und abgehackt sprechen, andere unterbrechen;
- Betäubungsverhalten, z. B. mehr und unkontrolliert rauchen, essen oder Alkohol oder Kaffee trinken, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmedikamente einnehmen;
- unkoordiniertes Arbeitsverhalten, z. B. mehrere Dinge gleichzeitig tun, »sich in die Arbeit stürzen«, mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung, Dinge verlegen, verlieren oder vergessen;

Im Stress reagiert der ganze Mensch

Stress mobilisiert die körperliche Energie

Typische Verhaltensweisen unter Stress

### Typische Gefühle und Gedanken unter Stress

- motorische Unruhe, z. B. mit den Fingern trommeln, kratzen, nesteln an der Kleidung, mit den Füßen scharren;
- konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, z. B. aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber Familienangehörigen, häufige Meinungsverschiedenheiten um Kleinigkeiten, anderen Vorwürfe machen, schnelles »Aus-der-Haut-Fahren«.

Die **kognitiv-emotionale Ebene** der Stressreaktion umfasst das sogenannte »verdeckte« Verhalten, innerpsychische Vorgänge, die für Außenstehende nicht direkt sichtbar sind. Also alle Gedanken und Gefühle, die bei der betroffenen Person in einer belastenden Situation ausgelöst werden. Häufige kognitiv-emotionale Stressreaktionen sind z. B.:

- Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetzseins,
- Gefühle und Gedanken der Unzufriedenheit, des Ärgers, der Wut,
- Angst, z. B. zu versagen, sich zu blamieren,
- Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit,
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle,
- kreisende, »grüblerische« Gedanken,
- Leere im Kopf (»Blackout«),
- Denkblockaden, Konzentrationsmängel, »flatternde« Gedanken,
- »Tunnelblick«.

Oft schaukeln sich die körperlichen, verhaltensmäßigen, emotionalen und gedanklichen Stressreaktionen wechselseitig auf, sodass es zu einer Verstärkung oder Verlängerung der Stressreaktionen kommt. Es kann sich ein regelrechter Teufelskreis entwickeln. Durch z. B. unkontrolliertes Ausagieren des Ärgers (»Ärger über den Ärger«), durch Angst vor den körperlichen Stresssymptomen (»Angst vor der Angst«) oder Hadern mit der Situation steigert man sich immer weiter in die stressbedingte Erregung hinein. Aber auch eine günstige gegenseitige Beeinflussung im Sinne einer Dämpfung von Stressreaktionen ist möglich. Beispielsweise können wir durch eine Entspannungsübung oder durch Sport körperliche Stressreaktionen abbauen und häufig kann dadurch auch eine kognitive und emotionale Beruhigung eingeleitet werden. Wie umgekehrt auch z. B. durch ein emotional entlastendes Gespräch körperliche Erregung reduziert werden kann.

Mit den Prozessen, die den körperlichen Stressreaktionen zugrunde liegen, und ihren längerfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit werden wir uns in ► Kap. 2 noch ausführlich beschäftigen. Halten wir bis hierhin fest:

**Fazit**

Stressreaktionen bewirken eine allgemeine Aktivierung, die sich in charakteristischen Veränderungen von körperlichen Funktionen, von Gedanken und Gefühlen und im Verhalten zeigt.

## 1.4 Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress

---

Persönliche Stressverstärker in Form von individuellen Motiven, Einstellungen und Bewertungen tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. Sie stellen gewissermaßen unseren »eigenen Anteil« am Stressgeschehen dar. Schon die Alltagsbeobachtung lehrt, dass unterschiedliche Menschen auf ein- und dieselbe Situation (z. B. eine Prüfung, einen Streit, einen Stau oder verlegten Haustürschlüssel) mit unterschiedlich heftigen Stressreaktionen antworten. Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen kalt. Wo der eine unter Versagensängsten leidet, wittert der andere seine Chance. Durch was einer sich besonders herausgefordert fühlt, vor dem mag ein anderer sich resigniert zurückziehen. Eine Übereinstimmung darüber, was Gefahr ist und was nicht, wird sich von Mensch zu Mensch nur dort ergeben, wo extrem gefährliche oder gar lebensbedrohliche Umstände vorliegen. In der Realität des Alltags jedoch fallen die meisten Bewertungen darüber, wie bedrohlich eine leistungsbezogene, zwischenmenschliche oder sonstige alltägliche Situation ist, von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich aus. Der Grund für diese Unterschiede liegt darin, dass die Bewertung einer neuen Situation von unseren jeweiligen persönlichen Vorerfahrungen abhängt, die unsere Erwartungen und Befürchtungen, unsere Motive und Ziele, unsere Ansprüche an uns selbst und an andere prägen.

Ein ausgeprägtes Profilierungsstreben, Perfektionsstreben, Ungeduld und besonders auch die Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren, sind weit verbreitete Beispiele für solche persönlichen Stressverstärker. Die Vorstellung, selbst unentbehrlich zu sein, sowie eine »Einzelkämpfermentalität«, die es nicht erlaubt, Unterstützung von anderen anzunehmen, kommen vielfach stressverschärfend hinzu. In zwischenmenschlichen Situationen tragen das Bestreben, es möglichst allen Menschen recht machen zu wollen, ein überstarkes Harmoniestreben und eine (zu) starke Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen häufig zum intensiven Stresserleben bei. Manchmal wird Stress auch gebraucht, um unangenehmen seelischen Wirklichkeiten, die man nicht wahrhaben will, aus dem Wege zu gehen. Man setzt sich selbst unter Druck, um innere Leere, depressive Verstimmungen, Gefühle von Sinnlosigkeit und Einsamkeit nicht aufkommen zu lassen. Stress wird so ein Mittel zur Flucht vor sich selbst.

Stress ist individuell

Häufige persönliche Stressverstärker

## Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Diese persönlichen Stressverstärker bilden den individuellen, im Laufe unserer Biografie gewachsenen Hintergrund, vor dem wir aktuelle Anforderungen in Alltag und Beruf bewerten. Sie stellen die Brille dar, mit der wir durch unseren Alltag gehen und mit der wir Anforderungen wahrnehmen und einschätzen. Da diese Brille so sehr ein fester Teil von uns selbst ist, fällt es oft ziemlich schwer, ihre stressverstärkende Wirkung zu erkennen und anzuerkennen. Unsere eigene Sicht der Dinge erscheint uns als einzig mögliche und richtige. Hier bedarf es des Mutes und der Fähigkeit, zu sich selbst gewissermaßen auf Distanz zu gehen und sich selbst kritisch zu hinterfragen.

Nehmen wir einige Beispiele: Wenn Sie unter Zeitdruck durch Ihren Alltag hetzen, liegen die Ursachen dann wirklich immer und ausschließlich in den äußeren, von anderen gesetzten Terminvorgaben? Oder spielen dabei auch Ihre persönliche Ungeduld oder der Wunsch, möglichst viel auf einmal machen zu wollen, eine Rolle? Würden Sie in Stress geraten, nachdem Ihnen Ihr Vorgesetzter eine neue Aufgabe zugeteilt hat, vielleicht sogar mit der Bemerkung, dass er dafür einen besonders fähigen Mitarbeiter brauche? Falls ja: Liegen die Ursachen für Ihr Stresserleben einzig und allein in der »objektiven« Schwierigkeit der neuen Aufgabe oder spielen hierbei möglicherweise auch perfektionistische Leistungsansprüche, die Sie an sich selbst anlegen, und das unbedingte Bestreben, die Erwartungen des Chefs nicht enttäuschen zu dürfen, eine Rolle? Zählen Sie auch zu den immer zahlreicher werdenden Menschen, die sich dem Diktat der neuen Kommunikationsmedien unterwerfen, sich für andere rund um die Uhr erreichbar halten und dadurch in permanenter Anspannung kaum mehr richtig abschalten können? Dann fragen Sie sich einmal, inwieweit diese ständige Erreichbarkeit tatsächlich den Erfordernissen z. B. bei der Arbeit entspricht und inwieweit dabei auch ihr persönlicher Wunsch, beachtet und als »wichtig« wahrgenommen zu werden, oder das Bestreben, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben, oder die Angst, etwas verpassen zu können, eine Rolle spielen.

## Stress von außen oder innen?

Es ist oft wirklich nicht leicht auseinander zu halten: *Kommt der Stress von außen oder setze ich mich selbst unter Stress?* Allzu leicht sind wir geneigt, die Ursachen für unser Stresserleben einzig und allein in den äußeren Umständen oder im Verhalten anderer Menschen zu suchen. In meinen Seminaren zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz berichten die Teilnehmenden immer wieder ausführlich über die zunehmende Arbeitsverdichtung in den Betrieben, über schlechte Organisation oder mangelhafte Kommunikation zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern. Da schwingt dann viel Klage und Anklage mit und auch ein Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins. Selbstverständlich spielen diese äußeren Belastungsfaktoren eine wichtige Rolle für das Stressgeschehen. Allerdings: Wie sehr wir durch die genannten Arbeitsbelastungen unter Druck geraten, wie intensiv unsere körperliche