
Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

E-Booklet Nr. 2:

Wie in uns Stress entsteht –
und wie Sie sinnvoll damit umgehen



Mehr Zeit • weniger Stress
Das 10x10-Minuten-Programm

Wie entsteht Stress, was bewirkt er in Ihnen und wie können Sie ihn vermeiden?“



Nur 80 Zentimeter: Wie viel Jahre bleiben Ihnen noch (statistisch gesehen)?

Ihre Lebenserwartung

Kinder, die seit dem Jahr 2000 geboren wurden, haben eine statistische Lebenserwartung von 100 Jahren und mehr.

Und wenn Sie in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts in Deutschland geboren wurden, dann haben Sie eine statistische Lebenserwartung von rund 80 Jahren (in Österreich sind es rund 81 und in der Schweiz knapp 83 Jahre). Bei Männern liegt der Durchschnittswert bei 78 und bei Frauen bei rund 83 Jahren (in Deutschland).

Ein Maßband ist 100 cm lang. Bei Kindern, die ab dem Jahr 2000 geboren wurden, steht jeder einzelne Zentimeter symbolisch für ein Lebensjahr.

Sind Sie vor dem Jahr 2000 geboren, ziehen Sie gedanklich die letzten 17 cm (wenn Sie weiblich sind) oder die letzten 22 cm (wenn Sie männlich sind) ab, so dass Sie bei Ihrem Durchschnittswert landen, bei 83 bzw. 78 Jahren.

Wenn Sie beispielsweise 41 Jahre alt sind, ziehen Sie als Frau weitere 41 cm von den ursprünglich 83 cm ab (und als Mann ziehen Sie entsprechend 41 von 78 cm ab).

Das restliche Band symbolisiert, was rein statistisch betrachtet noch an Jahren vor Ihnen liegt: 42 bzw. 37 Jahre.

Und das sind jetzt die wesentlichen Fragen:

- Was möchten Sie in den nächsten Jahren erleben?
- Was wollen Sie noch erreichen?
- Welche Positionen möchten Sie noch bekleiden?
- Welche Länder möchten Sie noch bereisen?



Länder bereisen: Wann ist Ihre Zeit für die Insel?

Und die alles entscheidende Frage lautet:

- Wann wollen Sie damit anfangen?

Es gibt einen Zeitpunkt, der ideal ist für den Beginn:

Das ist das JETZT, fangen Sie am besten sofort damit an.

Wie Stress entsteht

Im nächsten Schritt machen wir uns klar, was passiert, wenn wir kein aktives Zeit- und Selbstmanagement durchführen:

Es entsteht schlicht und ergreifend negativer Stress.

Stress ist allerdings nicht gleich Stress. Wir unterscheiden nämlich in...

- **Eu-Stress und**
- **Dis-Stress.**

Eu und *Dis* sind zwei griechische Vorsilben:

Eu steht für „wohl“ und „gut“ und *Dis* steht für „das Gegenteil von etwas“. Sie kennen wahrscheinlich beispielsweise das *Eu* aus der Euphorie (Hochgefühl) und das *Dis* aus der Disharmonie (Missklang, Missstimmung).

Wenn wir *Eu*-Stress fühlen, dann wird unser Körper aktiviert. Und wenn wir *Dis*-Stress empfinden, dann werden Körper und Geist belastet.

Der Begriff *Stress* kommt ursprünglich aus dem Englischen und heißt nichts anderes als „Druck“ oder „Anspannung“. Auch in der Werkstoffkunde wird Stress als Begriff benutzt, wenn ein Material gedehnt, gebogen oder einem Druck ausgesetzt wird.

Und diese Begriffe lassen sich gut auf uns Menschen übertragen:

Wenn wir in Stress geraten, also in negativen Dis-Stress, dann werden wir bildhaft gesprochen körperlich und geistig gedehnt. Das ist auch phasenweise in Ordnung, wenn wir uns anschließend ausreichend Zeit für Erholungsphasen gönnen. Wenn wir entsprechende Pausen machen, dann kehren wir wie der Holzstab aus dem Video zur Ausgangsform zurück.



Stress durch geistige und körperliche Anspannung

Stress ist daher immer nur dann gefährlich, wenn wir keine Erholungsphasen haben, keine Pausen machen und sich den Stress immer weiter ausdehnen lassen. Der Körper macht sich dann bemerkbar, und zwar in Form von Krankheit. Wenn wir darauf noch immer nicht reagieren, dann reagiert der Körper mit Burnout und schlussendlich mit Depression.

Und so wie im Videofilm das Streichholz bricht, werden wir irgendwann an unserem Stress zerbrechen - wenn wir nichts dagegen unternehmen.

Fazit:

- Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen und Erholungsphasen, dann kehren Sie immer wieder zur alten Form zurück.
 - Denken Sie an Ihre Schulzeit zurück: Auch für uns Erwachsene ist eine kurze 5-Minuten-Pause nach 45 Minuten intensivem Arbeiten sinnvoll.
 - Nach 2 Stunden ist es Zeit für eine Kaffeepause: Gönnen Sie sich für rund 15 Minuten einen guten heißen Kaffee oder Tee, den Sie in Ruhe genießen.
 - Spätestens nach 4 Stunden Arbeit empfiehlt sich eine lange Pause, für die Sie sich mindestens 30 Minuten nehmen (um z.B. Mittag zu essen).

Wenn Sie nur diesen Tipp praktisch umsetzen, werden Sie abends wacher, fitter und tatenlustiger sein.

Wenn Sie das nicht tun, drohen schlimmstenfalls Burnout und Depression. Und dann kostet es viel Zeit und Geld, zur alten Form zurückzukehren.

So gehen Sie also sinnvollerweise mit Stress um

Als Erstes ist es wichtig zu wissen, dass die vielen E-Mails, Telefonate und Besprechungen beispielsweise gar nicht der Stress sind. Der Stress bei uns Menschen ist immer eine körperliche Reaktion auf einen Stressor.

Das ABC-Modell des US-Amerikaners Albert Ellis bringt diesen Zusammenhang sehr schön auf den Punkt:

A = Auslöser **B** = Bewertung **C** = Konsequenz

Da A steht für einen Auslöser, den Ellis das „activating event“, also das „Aktivierende Ereignis“ nennt.

Als Auswirkung entsteht immer eine Konsequenz, die dieser Auslöser verursacht hat - das ist das Ursache-Wirkung-Prinzip.

In unserem Gehirn läuft dieser Prozess komplexer ab:

Wir haben einen Auslöser und jetzt kommt es in unserem Gehirn zu einer inneren Bewertung: Das ist das B aus Ellis' Modell, und dieses B steht für „beliefs“, also für „Glaubenssätze“ beziehungsweise ein „Glaubenssatzsystem“. Dieses Glaubenssatzsystem – es beinhaltet unsere

jahrelangen Programmierungen und Gedankenmuster - bewertet jetzt diesen Auslöser und *erst dann* kommt es zu einer Konsequenz. Bezogen auf unser Stressthema heißt das: Wir haben einen externen Auslöser, den wir in unserem Gehirn bewerten. *Danach* kommt es zu einer Stressreaktion (oder bei entsprechender Bewertung eben nicht).

Beispiel 1:

Eine Mutter besucht mit ihrem Kind einen Spielplatz. Die Mutter liest ein Buch und ihr Kind tobt über den Spielplatz. Jetzt kommt eine dänische Dogge ins Spiel. Das Kind sieht den Hund und in seinem Kopf läuft Folgendes ab: Es erkennt einen externen Auslöser, den Hund, bewertet ihn mit „Oh, schau mal da, ein Hund, wie der vom Nachbarn, den möchte ich auch streicheln“. Es kommt zu einer Stressreaktion, nämlich zu einer Eu-Stress-Reaktion: Das Kind wird aktiviert, auf den Hund zu zugehen, um ihn zu streicheln.



Streicheln oder Weglaufen - es kommt auf unsere Bewertung an

Schauen uns wir uns die Situation der Mutter an: Sie sieht, dass ihr kleines Kind auf einen riesigen Hund zugeht. Der externe Stressor Hund löst in ihr eine ganz andere innere Bewertung als bei ihrem Kind aus. Für sie sieht es aus, als könne die Dogge ihr Kind beißen und schwer verletzen. Ihre Konsequenz: Sie läuft mit angsterfüllten Augen händerudernd auf das Kind zu und ruft ihm „Lauf weg!“ zu.

Dieses Beispiel macht sehr schon deutlich:

Wir haben ein und denselben Hund und zwei Personen mit unterschiedlichen Stressreaktionen: Bei der einen Person wird Eu-Stress und bei der anderen Dis-Stress aktiviert.

Es geht bei uns Menschen immer um die innere Bewertung einer Situation.

Beispiel 2:

Sie stehen an einer Ampel und ein anderes Fahrzeug fährt Ihnen von hinten in Ihr Auto (Auslöser).

Variante 1:

Sie sagen sich selbst, dass der andere Fahrer dafür büßen muss (Bewertung), steigen wutentbrannt aus Ihrem Wagen und schlagen den anderen mit einem gezielten Fausthieb in die Magengrube nieder.

Variante 2:

Sie können allerdings genauso gut fragen:
„Wo sind sie versichert?“

Fazit:

- Wir sind nicht für alles verantwortlich, was uns passiert.
- Wir sind nicht verantwortlich dafür, wenn uns von hinten jemand ins Auto fährt.
- *Wir sind allerdings immer verantwortlich dafür, wie wir damit umgehen.*
- Das B für Bewertung in unserem Gehirn ist entscheidend für unsere Reaktion auf die Umstände.

Beispiel 3:

Sie bekommen einen Stapel neue Aufgaben von Ihrem Chef. Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten, wie Sie damit umgehen:

Sie können sich entweder sagen:

„Oh nein, der Stapel bedeutet jede Menge Überstunden und wahrscheinlich muss ich den ganzen Kram noch mit ins Wochenende nehmen, das ist echt grauenhaft - warum immer ich.“

Alternativ dazu können Sie die Situation so bewerten:

„Hey, der Chef gibt mir so eine verantwortungsvolle Aufgabe, ich glaube, der vertraut mir, das finde ich total gut. Allerdings wird jetzt die Zeit für das aktuelle Projekt ziemlich eng: Ich werde den Chef einfach ansprechen und fragen, ob dieses Projekt die Frau Schulz übernehmen kann.“

Das B für Bewertung ist der Sitz unserer inneren Einstellung. Der große Psychologe und Begründer der Logotherapie, Viktor Frankl, hat diese „Bewertungsmaschine“ unsere letzte große Freiheit genannt:

*„Alles kann man einem Menschen nehmen,
außer seine letzte Freiheit:
in jeder Situation seine Einstellung zu wählen!“*

Viktor Frankl

Zusammenfassung:

Wir sind nie für alles verantwortlich, wir sind allerdings *immer* verantwortlich dafür, wie wir mit einer Situation umgehen.

Beim intelligenten Stressmanagement geht es darum, ein optimales Stresslevel zu erzielen. Das heißt ganz konkret, den negativen Dis-Stress so weit wie möglich zu reduzieren und den positiven Eu-Stress so weit wie möglich zu forcieren.

Es werden drei „Stresstypen“ unterschieden, die wir im dritten Kursteil besprechen.

Fotos:

Eiliger Mann mit Kinderwagen © Ursula Deja - Fotolia

Insel © Tan Kian Khoon - Fotolia.com

Mann mit Stress © Jasmin Merdan - Fotolia.com

Hund mit Kind © konradbak – Fotolia.com