

---

# Zeit-, Selbst- und Stressmanagement

---

## E-Booklet Nr. 3

Die drei Stresstypen – und wie Sie erkennen,  
welcher Stresstyp Sie sind



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

## Welche Stresstypen gibt es?



Gesundheitsmuffel, Verspannter, Chaos –  
zu welchem Stresstypen tendieren Sie am ehesten?

Ganz generell unterscheiden wir drei Stresstypen. Es gibt...

- die Gesundheitsmuffel,
- die Verspannten und
- die Chaoten.

Jeder von uns ist eine Mischung aus diesen drei Typen und einer dieser Typen ist immer am stärksten in uns ausgeprägt. Wir schauen uns jetzt die drei Typen in Ruhe an – achten Sie bitte darauf, zu welchem Typen Sie am ehesten tendieren:

## 1. Der Gesundheitsmuffel



Weniger Sport, mehr essen, gerne auch ein Bierchen: Der Gesundheitsmuffel

Gesundheitsmuffel sind wie folgt gekennzeichnet:

- Bei erhöhtem Dis-Stress macht er weniger Sport. Es ist allerdings so, dass er auch vor dem erhöhten Stressanfall wenig Sport gemacht hat.
- Außerdem isst er mehr und ungesünder.
- Und darüber hinaus neigt er auch dazu, sich mit einem Glas Bier zusätzlich oder einem Gläschen Rotwein zu belohnen. Für ihn ist das der gerechtfertigte Ausgleich für die Mehrarbeit und den Mehrstress.

Kurzum: Gesundheitsmuffel reagieren in erster Linie körperlich auf mehr Stress.

## 2. Der Verspannte

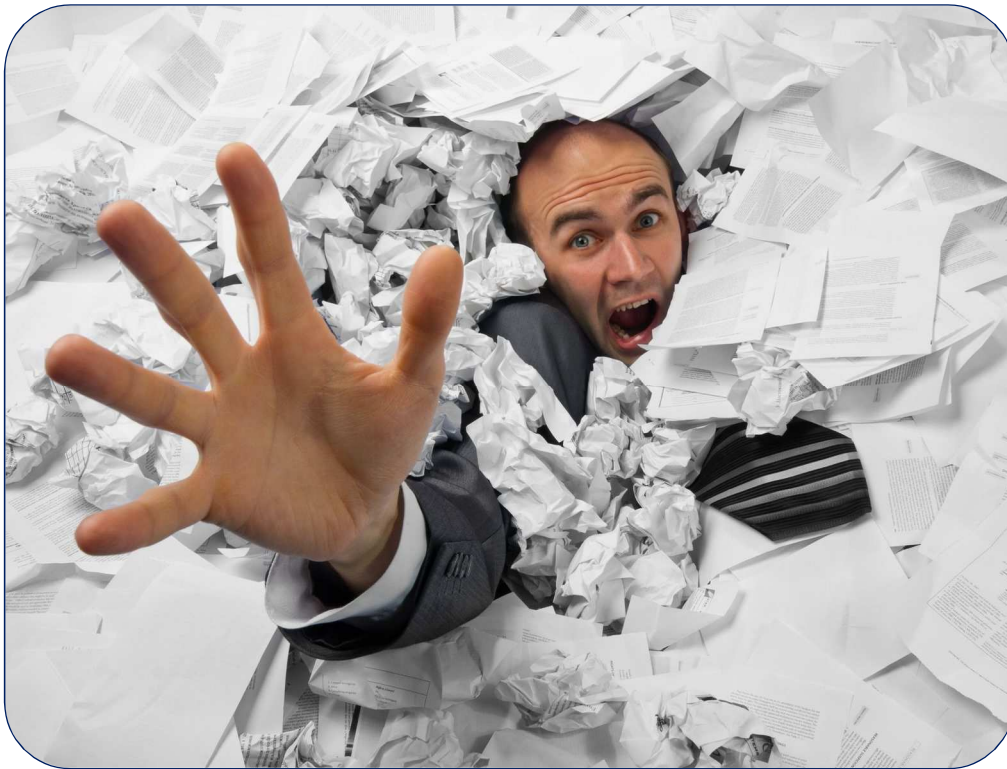


Arbeit mit nach Hause, schlecht einschlafen, nachts aufwachen: Der Verspannte

Die Verspannten erkennen Sie an diesen Merkmalen:

- Er nimmt seine Arbeit gerne mit nach Hause, manchmal in seiner Aktentasche und manchmal nur in seinem Kopf.
- Er kann abends schlecht einschlafen und denkt die ganze Zeit an die unerledigten Aufgaben.
- Manchmal fällt er, wenn überhaupt, um 3:00 Uhr morgens in den Schlaf. Und am nächsten Morgen wacht er wie gerädert auf und schleppt sich wieder zur Arbeit.

### 3. Der Chaot



Papierberge im Büro, Umzugskartons in der Küche: Merkmale der Chaoten

Besondere Kennzeichen des Chaoten sind:

- Den Chaoten hat das Chaos fest im Griff. Sein Büro sieht immer so aus, als wäre es mit Papier geflutet worden.
- Überall lauern Schwierigkeiten: Seine Kollegen meiden ihn inzwischen, weil die meisten Gespräche unnötig lang sind und ergebnislos verlaufen.
- Seine Freundin will sich von ihm trennen, weil in der Küche noch die Umzugskartons vom letzten Jahr stehen.

# Welche Stresstypen gibt es?

Wir haben uns die Probleme der drei Stresstypen angeschaut und richten nun das Augenmerk auf die Lösung:

Das Selbstmanagement nach dem BEME-Prinzip!



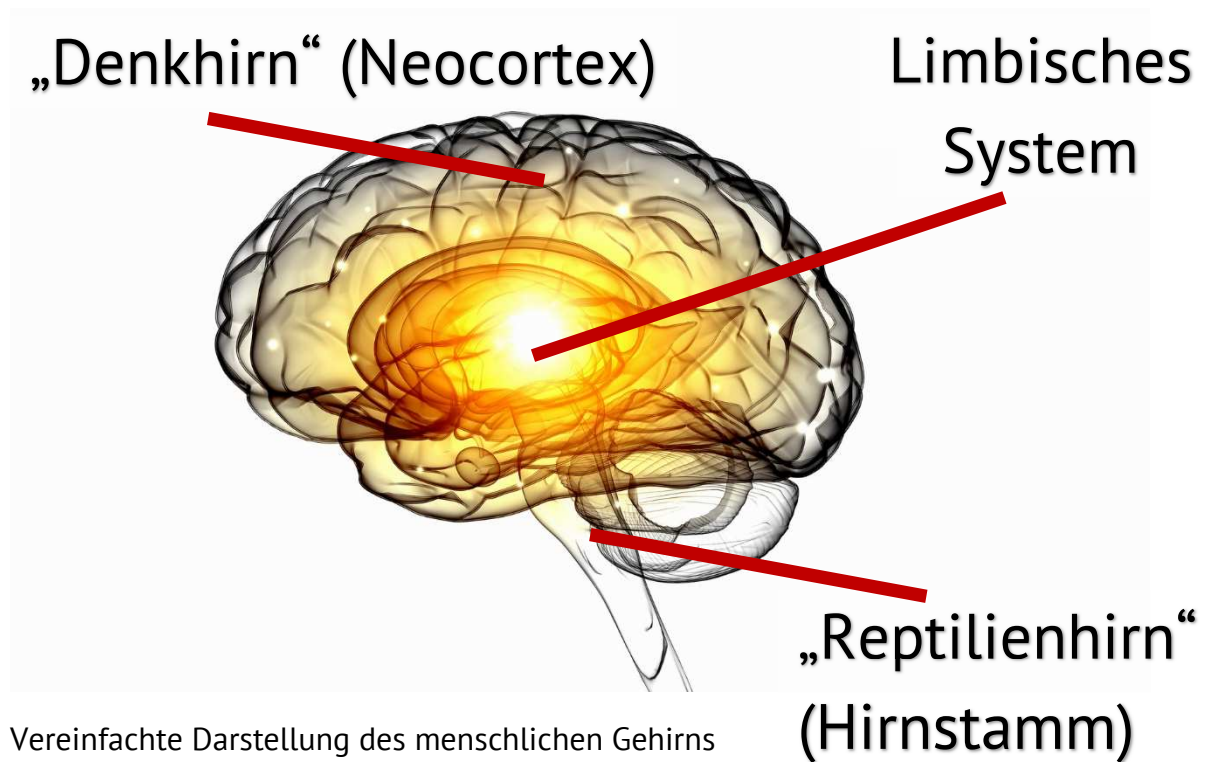
Der Begriff BEME ist ein Akronym, bei dem jeder einzelne Buchstabe eine Methode aufzeigt für ein proaktives Zeit-, Selbst- und Stressmanagement.

So steht das **B** für **B**ewegung, das erste **E** steht für **E**ntspannung, das **M** für mentale Techniken und das zweite **E** für **E**ntrümpeln.

Bevor wir uns jetzt anschauen, wofür konkret die einzelnen Buchstaben aus BEME bestehen, möchte ich gerne mit Ihnen einen kleinen Exkurs machen, und dazu tauchen wir kurz in die Gehirnforschung ein.

Viele glauben nämlich, das Gehirn sei *ein* Organ, was jedoch nicht stimmt, weil es nämlich aus mehreren Einzelorganen besteht. Im Folgenden sehen Sie eine beschriftete Darstellung, wie das Gehirn – grob skizziert – aussieht:





Das Gehirn besteht aus

- dem Hirnstamm,
- dem limbischen System und
- dem Denkhirn.

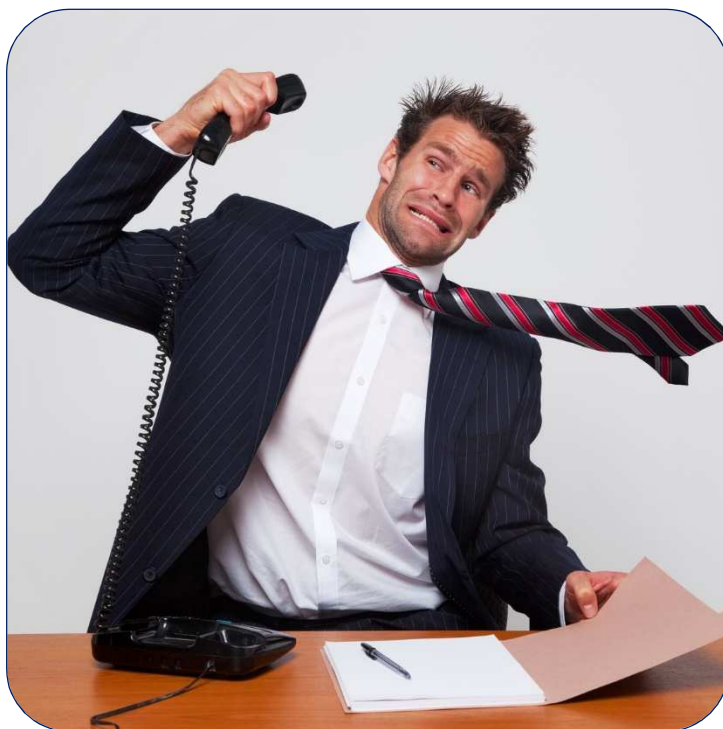
Der untere Teil des Gehirns, der Hirnstamm, wird auch Reptilienhirn genannt. Dieser Hirnstamm war sehr wichtig für unsere Vorfahren, die seinerzeit noch im Lendenschurz unterwegs waren. Wenn zum Beispiel ein Mammut auftauchte, war der Gehirnstamm dafür verantwortlich, in blitzartiger Geschwindigkeit darauf zu reagieren:

„Nehme ich den Kampf auf, laufe ich lieber weg oder stelle mich tot?“

Das Reptilienhirn ist dafür verantwortlich, dass unser Körper einen chemischen Cocktail aus sogenannten Stresshormonen produziert, die dafür sorgen, dass wir kämpfen, flüchten oder uns totstellen.

Ganz wichtig: Bis heute tragen wir das Reptilienhirn in uns - wie vor 100.000 Jahren! Es kann also auch heute noch zu dieser Ur-Kampf-Flucht-Reaktion kommen, wenn uns zum Beispiel ein unwirscher Kunde erklärt, dass er uns den wichtigsten Auftrag unserer Laufbahn wahrscheinlich nicht geben wird:

„Lieber Herr Lieferant, es tut mir leid, das wird leider nichts mit dem Auftrag.“



In schwierigen Gesprächssituationen laufen wir Gefahr, in den Kampf-Flucht-Modus zu wechseln und damit unsere Denkleistung zu verringern



Und in dem Moment wollen wir kämpfen oder fliehen, weil unser Reptilienhirn aktiv wird, Stresshormone ausschüttet und uns damit angriffs- und fluchtbereit macht.

In diesem Moment können wir den Gesprächspartner aber nicht einfach körperlich angreifen oder aus dem Büro flüchten. Das heißt dann, dass die Stresshormone unseren Körper fluten, ohne dass wir sie abbauen können. Wir können weder kämpfen noch fliehen und deswegen bleiben die Stresshormone im Körper und vergiften uns auf diese Weise. Dieses Phänomen wird auch deswegen das toxische Sitzen genannt.

Das toxische Sitzen ist das Problem, wie lautet die Lösung?  
Die schauen wir uns im vierten Teil des Kurses an.

**Fotos:**

Frau mit Wecker © Dan Race – Fotolia.com  
Besprechung © endstock – Fotolia.com  
Kräftiger Geschäftsmann © olly - Fotolia.com  
Mann versinkt in Papier © Сергей Тряпицын – 123rf.com  
Gehirn © Sergey Nivens– Fotolia.com  
Mann am Telefon © RTimages – Fotolia.com