

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Energie statt Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Energie statt Stress

Belastendes in Belebendes verwandeln.
Kraftquellen aktivieren. Burnout vorbeugen

ARISTON

Für Mickel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright* für dieses Buch
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2011 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: griesbeckdesign, München
unter Verwendung eines Motivs von: © Tom Fullum

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany 2011

ISBN 978-3-424-20038-6

Inhalt

Vorwort.....	7
Stress in Energie verwandeln	9
Stress: Energiemanagement aus der Urzeit	21
Stress-Energie: Die Muster kennenlernen	25
Die Energie des Körpers.....	53
Innere Kraftquellen aktivieren	65
Die Macht Ihrer Gedanken	67
Gedanken als Energiefallen	79
Mentale Stärke entwickeln	95
Gezielt positiv denken	105
Krisen in Chancen verwandeln.....	113
Power Talking: Entrümpeln Sie Ihre Sprache	115
Kontrollieren Sie das Chaos: Energiefresser raus!	119
Probleme lösen – Ziele erreichen	125
Genießen Sie die Kraft Ihrer Gefühle.....	133

Rumpelstilzchen war kein Schläffi:	
Die Kraft negativer Emotionen	165
Energiequelle Mitmensch.	175
Lebensziel: Glück.	185
Die Macht des Lachens.	199
If you can dream it, you can make it.	205
Burnout wirksam vorbeugen.	207
Wer nicht hören kann, muss fühlen: Was ist Burnout?	209
Schöne neue Welt: Macht uns Arbeit krank?	219
Burnout: Das Notfallprogramm	231
Was könnte es noch sein? Kleiner Diagnoseleitfaden	239
Vorbeugen ist besser als nichts tun:	
Was tun gegen den Burnout?	257
Burnout in Unternehmen.	263
Weiterführende Literatur und Internetadressen	271

Vorwort

Energie ist immer vorhanden. Im Übermaß. Sie brauchen nur die Fesseln zu lösen, einen winzigen Schritt aus Ihrer Komfortzone heraus zu machen – und schon ist alles da. Körper, Gefühle und Gedanken – drei ewig sprudelnde Quellen Ihres Lebensstroms!

Erfahrung, Wissen, Ideen darüber, was man mit diesem reichen Lebensstrom anfangen könnte – auch das ist reichlich vorhanden. Es mag ein bisschen verstreut herumliegen, zum Beispiel in irgendwelchen Gehirnwinkeln Ihrer Erinnerung, in matt gewordenen Träumen, an Zeitschriftenkiosken, in Bibliotheken oder im Internet. In diesem Buch habe ich Ihnen deshalb einige Vorschläge gemacht, wie sie an diese Informationen wieder herankommen. Dazu habe ich die wichtigsten und neuesten Forschungsergebnisse zusammengetragen, Erfahrungen aus meiner über zwanzigjährigen Seminararbeit eingeflochten und alles für Sie geordnet. So können Sie Ihr Wissen systematisch erweitern, Ihren eigenen Standpunkt erkennen, Ihre persönlichen Erfahrungen nutzen und sich einen Plan machen.

Denn Sie brauchen nur :

- ▶ Ihren Körper richtig zu behandeln, dann werden Sie Stress in Energie umwandeln!
- ▶ Ihre Gefühle zu erforschen, um Ihre inneren Kraftquellen zu entdecken und
- ▶ Ihre Gedanken zu ordnen , um Ihre Ziele sicher zu erreichen!

Entscheiden Sie sich für einen neuen Umgang mit Stress – denn er ist tatsächlich die größte Energiequelle Ihres Körpers! Nicht umsonst hat die Natur diesen Mechanismus erfunden und bis heute beibehalten. Lernen Sie mit Wilma und Fred Feuerstein die uralten Wurzeln

des Stresses kennen und sehen Sie, wie Sie seine Energie entfesseln können. Machen Sie sich mit der »Betriebsanleitung« für Ihren Körper vertraut, damit er Ihnen die Vitalität und Spannkraft zur Verfügung stellt, die Sie von ihm erwarten.

Entscheiden Sie sich für die lebendige Welt Ihrer Gefühle – die inneren Kraftquellen, die nur darauf warten, befreit und in sinnvollen Bahnen genutzt zu werden. Aus Angst vor ihrer Power werden sie oft eingesperrt, verleugnet und betäubt. Das kostet Energie, die dann dem Glück, der Freude und der Liebe fehlt.

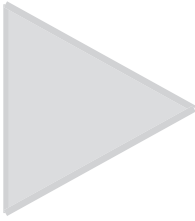
Entscheiden Sie sich für die Macht Ihrer Gedanken! Werden Sie kreativ! Verändern Sie Ihre gewohnten Bewertungen: Suchen Sie bewusst den Nutzen, der in Fehlern, Problemen und Krisen steckt. Das setzt Energie frei! Nur so kommen Sie zu neuen Zielen, die für Sie sinnvoll, wertvoll und erreichbar sind.

Erfahren Sie, wie Sie drohenden Burnout – den Betriebsunfall des Wissenszeitalters – erkennen und was Sie vorbeugend dagegen unternehmen können.

Und schon haben Sie, was Sie bisher vielleicht vermissten: Ein spannendes, erfolgreiches und erfülltes Leben, für das Sie sich auch gerne anstrengen!

Viel Vergnügen und viel Erfolg!
Herzlichst

Ihre Sabine Schonert-Hirz



Stress in Energie verwandeln

Sie können Stress sofort in Energie verwandeln, indem Sie zwischen beide Worte einfach ein Gleichheitszeichen setzen. Sie haben richtig gelesen: Stress ist gleich (=) pure Energie. Genauer gesagt, Stress ist die Gesamtheit aller geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse, die es uns möglich machen, zu leben, zu agieren und zu reagieren, zu handeln – kurzum genau das zu tun, was gerade ansteht. Ob es sich um Kaffee trinken oder Sport treiben handelt, um einkaufen, küssen, essen, schlafen oder darum, ein Konzept zu schreiben: Wir haben immer Stress, und ohne ihn befänden wir uns in einem Zustand »ewiger Ruhe«, den wir zwar irgendwann alle erreichen werden, aber zumindest im jetzigen Moment noch nicht anstreben! Im Gegenteil, wir möchten uns frisch und energiegeladen fühlen, die Aufgaben des Lebens motiviert angehen und unsere Probleme lösen. Und dazu sind wir auf den Stress angewiesen. Nichts anderes lehrte schon der Altvater der Stressforschung Hans Selye in den 1950er Jahren, der als erster den biologischen Stressprozessen im Körper nachging und uns sein Konzept vom Eustress und Distress vermachte. Er beschrieb Stress nicht nur als »Kampf- und Fluchtreaktion« der höheren Tiere, sondern als allgemeines »Adaptationssyndrom«, durch das sie in die Lage versetzt werden, allen Arten von Anforderungen zu begegnen. Er betonte, dass Stress etwas sehr Sinnvolles und Nützliches sei (Eustress,

guter Stress). Wenn die Stressmechanismen überfordert werden, komme es zu schädlichen und sogar tödlichen Reaktionen. Bei den von ihm untersuchten Laborratten nannte er dieses Phänomen Distress (*dys* – griech. = schädlich). Seitdem geistern die Begriffe »guter« und »schlechter« Stress durch die populärwissenschaftliche Literatur. Wir fühlen uns dem von außen kommenden »Stress« als Opfer ausgeliefert. Doch das sind wir glücklicherweise nicht. Denn wir sind keine Laborratten. Wir haben Hoffnungen und Gefühle, Kreativität und Verstand, Erfahrungen und den Glauben an uns selbst und damit bis heute in unserem Leben »irgendwie« vieles erstaunlich gut überstanden. Dieses »Irgendwie« wird durch die moderne Stressforschung immer fassbarer, und so eröffnen sich auch immer mehr Möglichkeiten, die uns innewohnende Energiequelle Stress richtig zu nutzen. Es sind Gefühle und Gedanken, die unsere Handlungen mit Stress-Energie aufladen. Die Begriffe Eustress und Distress werden von den Experten nicht mehr gebraucht. Stress ist weder gut noch schlecht, es kommt auf die richtige Dosis an – auf die Balance zwischen Stressphasen und Erholungsphasen, in denen der Organismus sich regenerieren kann.

Wie ein Missverständnis in die Welt kam

Die mittlerweile veralteten Erkenntnisse über Stress in der populärwissenschaftlichen Literatur führten zu einem Missverständnis: Stress sei immer negativ und am besten ganz zu vermeiden. Vor allem blieben zwei Begriffe in den Köpfen hängen: »Bedrohung« und »Kampf und Flucht«. Die Geschichte vom Säbelzahntiger, vor dem man sich durch Kampf oder Flucht in Sicherheit bringen musste, trat ihren Siegeszug durch die Stressliteratur an. Fortan glaubte jeder zu wissen, dass Stress durch moderne Bedrohungen wie böse Chefs, Scheidungen, Verkehrsunfälle, Zeitdruck und keifende Schwiegermütter ausgelöst werde und unwillkürlich eine ebenso heftige Stressantwort hervorrufe wie in der Urzeit. Die negative emotionale Tönung dieser

Stresssituationen färbte unglücklicherweise komplett auf das Phänomen Stress ab, und dieses negative Image haftet ihm leider bis heute an. Doch was ist mit dem Eustress, dem guten Stress? Niemals wurde er richtig definiert. Ist er etwa nur eine ganz kurze Stressaktivierung, die man gut wegstecken kann? Entsteht er in Situationen, in denen wir mit Freude aufs Ganze gehen, wie etwa beim Sport oder in der körperlichen Liebe? Sicherlich! Was jedoch erleben wir, wenn wir voller Vorfreude einem Ereignis entgegenfiebern? Wenn wir hoch motiviert hart arbeiten oder, wie man salopperweise sagt, richtig Bock haben, etwas Bestimmtes zu unternehmen? Sind wir dann nicht gestresst? Und ob! Alle Zeichen sind dieselben wie bei Kampf und Flucht. Einziger Unterschied: Wir denken und fühlen positiv statt negativ. Das ist zweifelsohne die angenehmste Art, Stress zu erleben. Denn die Wahrscheinlichkeit, bei dieser emotional positiv getönten Aktivität auch das jeweils angestrebte Ziel zu erreichen und danach abschalten und sich erholen zu können, ist sehr groß. Damit ist auch die Chance auf die richtige Balance zwischen Stressaktivierung und Regeneration gegeben. Diese Stressbalance immer wieder zu erreichen, indem wir die inneren Kraftquellen anzapfen, ist unser Ziel. Doch macht es keinen Sinn, Stressaktivitäten, die wir lieben, einfach positiven Stress zu nennen. Denn auch sie können zur Überlastung und in stressabhängige Erkrankungen führen, wenn wir dabei nicht auf unseren Körper und seine biologischen Grenzen achten. Im Kapitel »Burnout wirksam vorbeugen« werden Sie darüber mehr erfahren.

Ihre Energie steuern – Sie können es selbst!

Probieren Sie es einmal aus. Nur in Gedanken. Stellen Sie sich vor, es gäbe in Ihrem Leben keine Begrenzungen. Weder zeitlich noch finanziell. Sie hätten keine Verpflichtungen. Sie könnten völlig frei wählen. Wo würden Sie am liebsten leben? Mit wem? Wie möchten Sie sich tagtäglich fühlen? Welche Beschäftigung würde Sie mit Freude, Stolz

und Zufriedenheit erfüllen? Mit welchen Leuten möchten Sie Ihre Erlebnisse teilen?

Ein atemberaubendes Gedankenexperiment. Halten Sie gerade die Luft an? Spüren Sie möglicherweise ein leichtes Herzklopfen, ein Kribbeln im Bauch, ein ganz leises Lächeln auf den Lippen? Oder schütteln Sie vielleicht ungläubig den Kopf? Sie spüren, wie eine einfache Frage enorme Energien freisetzt. Ob es Ihnen gefällt oder nicht. Auch wenn Sie sich vielleicht etwas verwirrt fühlen oder kritische Gedanken auftauchen: »So ein Quatsch. Unrealistisch. Geht doch gar nicht.« – der Energiepegel bleibt eine Weile erhöht. Das ist ein bisschen stressig, oder?

Was können Sie aus diesem kleinen Experiment bisher schließen?

- Gedanken, ob positiv oder negativ gefärbt, setzen Energie frei.
- Sie spüren die Energie als veränderte Körperfunktionen.
- Gefühle begleiten den angeregten Zustand.
- Sie bewerten den energievollen Zustand gedanklich.

Die Wissenschaft nennt dieses Zusammenspiel von Gedanken, Körper und Gefühlen Stressreaktion. Die Stressreaktion versorgt Sie immer dann mit Energie, wenn Sie einer Veränderung oder einer Herausforderung gegenüber stehen. Dabei spielt es keine Rolle, ob das in der Realität oder in der Fantasie stattfindet.

Jetzt geht das Experiment weiter: Probieren Sie zwei Strategien aus, die Energie, die Sie gerade gedanklich erzeugt haben, zu steuern:

1. Strategie: Energie fließen lassen

Überlassen Sie sich doch einmal probenhalber Ihrer Fantasie: Sie leben in Barcelona. Tag für Tag sind Sie umgeben vom pulsierenden Leben der südlichen Metropole. Es ist immer angenehm warm. An jeder Ecke gibt es verlockende Kleinigkeiten zu essen, die Menschen sind

fröhlich und freundlich, und in der Mittagspause geht's kurz an den Strand. Spüren Sie das angenehme, warme Strömen im Körper? Wie sich die Muskeln im Nacken entspannen, das Herz ein wenig hüpf, Sie sich lebendig fühlen und am liebsten gleich loslaufen würden? Auf dem Weg der Gedanken haben Sie es geschafft, die belebende Kraft ihrer Energie auch auf die Gefühle und den Körper überspringen zu lassen.

2. Strategie: Energie blockieren

Stoppen Sie jetzt Ihre Träume. Lassen Sie den Verstand sprechen und machen Sie sich klar, warum das alles auf gar keinen Fall geht: Sie kämpfen mit den spanischen Behörden um eine Arbeitserlaubnis. Immer wieder verstehen Sie die Beamten falsch. Die Suche nach einer Wohnung ist schwieriger als Sie gedacht haben, und die Hitze, die Autos, der Lärm! Nein, Barcelona ist nichts für Sie. Ihre Mundwinkel bewegen sich nun leicht nach unten, die Muskulatur wird fest, Sie fühlen sich frustriert, ein wenig hilflos und matt. Mit der Macht Ihrer Gedanken haben Sie ihre Gefühle negativ getönt und im Körper den Ausdruck ihrer Lebensenergie zurückgehalten.

Aus dem zweiten Teil des kleinen Experiments erkennen Sie:

- ▶ Die bewusste Entscheidung für die eine oder die andere Strategie führt zu gegensätzlichen Ergebnissen. Sie haben es tatsächlich selbst in der Hand, wie viel Energie Ihnen zur Verfügung steht.
- ▶ Körper, Gefühle und Gedanken können sich nicht voneinander getrennt verändern. Sie sind die drei Ausdrucksformen unserer Lebensenergie und hängen immer zusammen. Verändert man die eine, ändern sich automatisch auch die beiden anderen. Egal, an welcher Seite man anfängt. In diesem Experiment haben Sie den Zugangsweg über die Gedanken benutzt. Sie könnten genauso gut über den Körper gehen, ein wenig tanzen, umherlaufen, tief atmen

oder singen, und schon würden Sie die Energie angenehm lebendig spüren. Sie könnten auch den Zugangsweg über die Emotionen wählen: Bewusst die Erinnerung an ein schönes Erlebnis wachrufen – und schon kommt die Energie, und die Gedanken schlagen Purzelbäume.

Ähnliche Erfahrungen wie die in unserem kleinen Gedankenexperiment hat jeder bereits unzählige Male gemacht – bewusst oder unbewusst. Nicht so sehr durch das, was uns widerfährt, sondern dadurch, wie wir darüber denken und fühlen, wird die Stressenergie auf ein nützliches Niveau angehoben oder in gefährliche Höhen getrieben. Auch die moderne Stressforschung hat inzwischen viel herausgearbeitet und uns gezeigt, wie Körper, Gedanken und Gefühle unser Stressenergielevel beeinflussen.

► **Test: Wie viel Energie haben Sie?**

Halten Sie sich in Gedanken einen ganz normalen Arbeitstag vor Augen. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen, zählen Sie die Punkte zusammen und lesen Sie am Ende Ihr persönliches Ergebnis.

1) Wenn ich morgens aufstehe,

- ▶ fühle ich mich matt und zerschlagen und denke: »Wäre der Tag doch nur schon wieder vorbei!« (1)
- ▶ werde ich langsam wach und würde gerne noch ein wenig liegenbleiben. (2)
- ▶ springe ich aus den Federn, freue mich auf das Frühstück und den Tag. (3)

2) Mittags nach dem Essen

- ▶ bin ich langsamer im Denken als vorher. (2)
- ▶ könnte ich sofort einschlafen. (1)
- ▶ kann ich genauso weiterarbeiten wie vor der Mittagspause. (3)

3) Wenn ich tagsüber zu Fuß gehen muss,

- ▶ freue ich mich über eine »Bewegungspause«, schreite kräftig aus und atme genüsslich durch. (3)
- ▶ versuche ich es möglichst zu vermeiden, weil ich es anstrengend finde. (1)
- ▶ schlurfe ich so vor mich hin und freue mich, wenn ich mich wieder setzen kann. (2)

4) Meine Freizeit verbringe ich überwiegend

- ▶ mit körperlichen Aktivitäten (Haushalt, Garten). (2)
- ▶ vor dem Fernseher/Computer. (1)
- ▶ mit Sport. (3)

5) Abends

- ▶ empfinde ich es als Zumutung, wenn jemand anruft und mich stört. (1)
- ▶ würde ich mich gerne früh hinlegen, schaffe es aber selten. (2)
- ▶ bin ich noch unternehmungslustig und schlafe im Kino nie ein. (3)

6) Wenn jemand einen Witz auf meine Kosten macht,

- ▶ kann ich mitlachen. (3)
- ▶ mache ich gute Miene zum bösen Spiel. (2)
- ▶ bin ich gekränkt und ziehe mich zurück. (1)

7) Ich schlafe

- ▶ spät ein, wache nachts auf oder kann am frühen Morgen nicht wieder einschlafen. (1)
- ▶ schnell ein, schlafe durch und erwache frisch. (3)
- ▶ durch, komme aber schlecht zur Ruhe, obwohl ich früh genug ins Bett gehe.

8) Wenn ich an die Zukunft denke,

- ▶ wird mir angst und bange. Ich weiß im Moment nicht, wie es weitergehen soll. (1)
- ▶ weiß ich nicht genau, was kommt, es wird aber schon okay sein. (2)
- ▶ freue ich mich darauf, meine Pläne zu verwirklichen. (3)

9) Im Laufe eines Tages

- ▶ freue ich mich oft über Dinge und kann Kleinigkeiten genießen. (3)
- ▶ fühle ich mich nur angestrengt und von meinen Aufgaben belästigt. (1)
- ▶ geht es mir mal so, mal so, abhängig davon, was gerade passiert. (2)

10) Ein hektischer Tag! Das Telefon klingelt andauernd, die Arbeit drängt, Zeiten müssen eingehalten werden und ein Kollege oder ein Kind wollen getröstet werden.

- ▶ Ich atme durch und überlege kurz, was das wichtigste ist, dann wende ich mich dem Menschen zu. (3)
- ▶ Ich schnauze alle an und frage, ob sie nicht sehen, wie gestresst ich bin. (2)
- ▶ Ich versuche alles auf einmal zu schaffen und könnte vor Frust die Wände hoch gehen. (1)

11) Jemand bittet mich, eine Wohltätigkeitsveranstaltung zu organisieren.

- ▶ Ich sage zu und stelle einen Plan auf, wer was wann tut und spreche mich mit den anderen ab. (3)
- ▶ Ich denke: »Wieso immer ich?« und erfinde eine Ausrede. (2)
- ▶ Ich sage zu und fange an, alles alleine zu organisieren, obwohl ich gar keine Lust und keine Zeit dazu habe. (1)

12) So sehen meine idealen Ferien aus:

- ▶ Drei Wochen am Strand, gut essen und trinken und sonst nichts. (1)
- ▶ Action, Sport und Sightseeing. (2)
- ▶ Von allem etwas. (3)

13) Ich habe eine gute Idee für eine Verbesserung im Job oder an meiner Wohnung.

- ▶ Ich setze sie zielgerichtet in die Tat um. (3)
- ▶ Ich denke: »Ach, das bringt ja doch nichts.« und lasse sie wieder fallen. (1)
- ▶ Ich fange an und verliere dann aber die Lust, weiterzumachen. (2)

14) Ich habe ein paar Tage frei.

- ▶ Ich verbringe sie mit Freunden in einer Ferienwohnung. (3)
- ▶ Ich igle mich zu Hause ein und bin für niemanden zu sprechen. (1)
- ▶ Ich lasse sie erst mal auf mich zukommen und überlege dann, was ich mache. (2)

15) Wenn ich in den Spiegel schaue,

- ▶ finde ich, dass ich gut und lebendig aussehe. (3)
- ▶ finde ich mich ein bisschen blass, aber sonst okay.(2)
- ▶ finde ich, dass ich matt aussehe und meine Augen nicht so glänzen wie sonst. (1)

16) Wenn ich mich körperlich anstrenge (Treppen steige, hinter dem Bus herlaufe, o.ä.),

- ▶ bin ich sofort außer Atem. (1)
- ▶ belebt mich das. (3)
- ▶ kann ich das nur ein paar Minuten durchhalten. (2)

17) Wenn ich einen Menschen sympathisch finde und näher kennenlernen möchte,

- ▶ versuche ich herauszufinden, was ihn/sie interessiert und beginne ein Gespräch. (3)
- ▶ ziehe ich mich zurück und hoffe, dass der/die andere auf mich zukommt. (1)
- ▶ beginne ich ein Gespräch, werde dann verlegen und breche ab. (2)

18) Wenn ich ein Problem habe,

- ▶ brüte ich vor mich hin und bleibe darin stecken. (1)
- ▶ frage ich andere um Hilfe und suche immer wieder neue Wege, es zu lösen. (3)
- ▶ versuche ich, es auf andere abzuwälzen. (2)

Auswertung:

18 – 29 Punkte: Ihre Energie ist recht schwach, wie Sie bereits vermutet haben. Sie sollten dringend etwas für sich tun! Denn schon der normale Alltag ist für Sie mühevoll. Besonderen Anforderungen sind sie nicht mehr gewachsen. Auf die Dauer können sich ein Burnout, eine Erkrankung oder ernsthafte Probleme im Arbeits- und Privatleben einstellen. Für Sie kommt dieses Buch gerade richtig! Konzentrieren Sie sich zuerst darauf, Ihre körperliche Energie wieder aufzubauen, dann kommt der Rest von ganz alleine! Mein Tipp: Suchen Sie sich gleichgesinnte und Verbündete! Das hält Sie bei der Stange, wenn Sie nach alter Gewohnheit gleich wieder aufgeben wollen.

30 – 41 Punkte: Ihre Energie könnte stärker sein! Sie kommen zwar ganz gut über die Runden, doch Reserven für besondere Beanspruchungen fehlen. Mit ein paar Veränderungen können Sie viel mehr Erfolg und Lebensfreude gewinnen! Lesen Sie das Buch genau durch. Sie werden in jedem Bereich wertvolle Anregungen für sich finden. Wenn Sie das Potenzial, das Sie bereits entwickelt haben, weiter ausbauen, kann Sie nichts mehr aufhalten!

42 – 54 Punkte: Ihr Energielevel ist gut bis sehr gut, klasse! Sie haben genug Energie, um Ihre Ziele mit Schwung zu erreichen! Unerwartete Belastungen und Hindernisse werfen Sie nicht aus der Bahn. Im Gegenteil, sie sind eine zusätzliche Herausforderung für Sie, die Sie gerne annehmen. Machen Sie weiter so, denn auch für Energie gilt: Use it or loose it! Sie werden hier in diesem Buch sicher noch gute Anregungen finden, damit Sie weiter so optimistisch und erfolgssicher durchs Leben gehen. Menschen wie Sie wirken ansteckend auf andere! Teilen Sie Ihre Ansichten und Methoden mit und helfen Sie anderen, ihre Energie zu stärken.

Stress: Energiemanagement aus der Urzeit

Seit Urzeiten ist der Mensch für sein Überleben in einer eher feindlichen und unwirtlichen Umwelt bestens gerüstet. Von unseren Vorfahren, den Säugetieren, haben wir dafür ein äußerst effektives Programm geerbt: die Stressreaktion. Denken Sie nur an Ihren Hund oder Ihre Katze. Sie dösen friedlich in ihrer Ecke vor sich hin. Doch beim leisesten unbekanntem Geräusch sind sie innerhalb von Sekundenbruchteilen wach, aktiv, voller Energie und im Ernstfall bereit zu kämpfen oder zu fliehen.

Dass Sie sich bei Bedarf ebenfalls so schnell wie Ihr Haustier aktivieren können, haben Sie derselben Stressreaktion zu verdanken. Sie ist seit vielen Millionen Jahren fest in unserem Erbgut verankert, jederzeit abrufbar und springt sicherheitshalber eher zehnmals zu oft als einmal zu selten. Denn das hätte den Tod bedeuten können. Die Stressreaktion ist das Power-Programm, das zu den lebensnotwendigen Funktionen gehört! Wir können sie weder ausschalten, bewältigen, noch entfernen. Ohne die Stressreaktion könnten Sie Ihren Körper nicht in Gang setzen, wenn Sie etwas tun möchten. Ohne die Stressreaktion wären Ihre Gefühle farblos und in Ihren Gedanken herrschte der Stumpfsinn einer Schnecke, die nichts anderes tun kann als die Richtung zu ändern, wenn sie vor eine Wand läuft. Da sind wir doch wahrhaftig besser dran! Also lernen Sie, Ihre Kraft zu nutzen und zu genießen.

Was ist Stress?

Der Begriff Stress wird für vier verschiedene Phänomene benutzt:

- 1. Stress = Stressprozess.** Das Gehirn verarbeitet Reize von außen (Sinneswahrnehmungen) und von innen (Körperempfindungen, Erinnerungen, Gedanken und Gefühle) und berechnet die notwendigen Schritte. Diese werden als Anweisung formuliert und dann über Nervensignale oder Botenstoffe an die verschiedenen Organe des Körpers weitergegeben. Sie können uns dazu bringen, etwas zu vermeiden (z. B. Kampf, Flucht, aktive Problembewältigung) oder uns auf etwas zuzubewegen (Jagen und Sammeln, Suchverhalten, Annäherung).
- 2. Stress = Stressor** (Auslöser, Reiz, Stimulus, wahrgenommene Gefahr oder wahrgenommenes Problem), der die Stressberechnung startet. Jeder Stressor zeigt eine Gefahr für die Balance des Systems an:
 - Etwas ist da, was nicht da sein sollte, z.B. ein Tiger, Infektionserreger, schlechtes Wetter oder
 - etwas fehlt, das da sein sollte, z.B. Nahrung, Schutz, Partner.
- 3. Stress = Stressreaktion.** Unter Stress stehen, gestresst (beansprucht, aktiviert) sein. Das subjektive Gefühl, unter Stress zu stehen, wenn man eine Aktivierung bemerkt (z.B. erhöhte Aufmerksamkeit, Konzentration und Wachsamkeit, muskuläre Anspannung, trockener Mund, Herzklopfen, bestimmte Gefühle und Gedanken). Die Veränderungen, die erkennen lassen, dass eine Stressreaktion im Gange ist, nennt man auch Stress-Symptome. Es gibt Stress-Symptome, die uns gefallen, wie z. B. erhöhte Konzentration, Kreativität und Vorfreude und andere, die wir

nicht sehr schätzen, wie Nervosität, Unruhe oder Anspannung.

- 4. Stress = unerwünschtes Ergebnis einer Stressreaktion** (z.B. Erschöpfung, Herzinfarkt) Sie sind Stress-Symptome (z.B. Schlafstörungen, Rückenschmerzen). Die erwünschten Ergebnisse (z.B. Erfolg) werden leider selten mit Stress in Verbindung gebracht. Jedes Ergebnis eines Stressprozesses ist auch wieder ein Reiz, der die nächste Reaktion auslösen kann.



Sabine Schonert-Hirz

Energie statt Stress!

Belastendes in Belebendes verwandeln. Kraftquellen aktivieren.

Burnout vorbeugen

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-424-20038-6

Ariston

Erscheinungstermin: März 2011

Das Anti-Stress-Programm für mehr Entspannung, Spaß und Lebensenergie

Deutschlands Stressexpertin Nr. 1 verfolgt einen verblüffenden Ansatz, mit Belastungen umzugehen: einfach negative Energie in positive verwandeln! Stress wird nicht bekämpft, sondern als Kraftquelle wahrgenommen und dann in produktive Energie umgewandelt. Wenn Körper, Emotionen und Gedanken wie Teamplayer miteinander harmonieren, haben wir beste Chancen, als Gewinner vom Spielfeld zu gehen. Und zwar beschwingt und voller Energie. So haben Müdigkeit und Burnout keine Chance!

Wir wissen oft gar nicht, was alles in uns steckt. Zum Beispiel Unmengen an Energie, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Was wir stattdessen sehr wohl wahrnehmen, ist Stress. Der ist immer da, und zwar reichlich. Im schlimmsten Fall führt er irgendwann zum Burnout. Doch auch negative Emotionen sind kraftvoll, und wenn wir lernen, sie in positive Bahnen zu lenken, werden sie zu purer Energie! Mit dem Erfolgsprogramm von Dr. med. Sabine Schonert-Hirz mit seinen praktikablen Übungen und wertvollen Tipps gelingt es spielend leicht, aus jedem Tief ein Hoch zu machen.