ANNE OTTO/CAROLA KLEINSCHMIDT |
Ist mein Kopf noch im Büro?

Das Buch

Sie haben keine Lust mehr darauf, dass der tägliche Stress Ihr Leben bestimmt? Zugleich haben Sie gar keine Zeit, um Ihr Leben komplett umzukrempeln? Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Buch erfahren Sie:

- Wie Sie es schaffen, den Stress einfach mal links liegen zu lassen und sich zu entspannen.
- Wie Sie schon mit wenigen Minuten Aufwand dauerhaft mehr Gelassenheit in Ihr Leben bringen.
- Was Sie tun können, damit Ihre Familie, Freunde und Kollegen Sie entlasten – statt Ihnen noch mehr Stress zu bereiten.

Vielleicht erleben Sie sogar, dass es Spaß macht, die persönlichen Stressquellen und -muster zu erforschen und zu durchschauen. Denn am Ende führt Sie der Weg zu der wichtigsten Person in Ihrem Leben: zu sich selbst.

Die Autorinnen

© Beata Lange

Carola Kleinschmidt (Jg. 1968) ist Diplombiologin, Journalistin und Rednerin. Mit dem Buch *Bevor der Job krank macht* hat sie bereits einen Sachbuch-Bestseller zum Thema Burnout geschrieben. Zu ihren Schwerpunkthemen hält sie Vorträge und Seminare in Unternehmen und Organisationen. Sie lebt mit ihrem Partner und zwei Söhnen in Hamburg.
www.carolakleinschmidt.de

© Jochen Schmadtke

Anne Otto (Jg. 1970) ist Journalistin, Diplompsychologin und Coach, arbeitet als freie Journalistin u. a. regelmäßig für *Brigitte* und *Psychologie Heute* und berät als Coach Frauen bei Neuorientierungsprozessen und nach Erschöpfungsphasen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Hamburg.
www.anne-otto.de

IST MEIN KOPF NOCH IM BÜRO?

Anne Otto • Carola Kleinschmidt

Stressfrei!

In 10 verblüffend einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Spaß im Leben

Brigitte Buch
im
Diana Verlag

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

BRIGITTE-Buch im Diana Verlag
Originalausgabe 09/2013
Copyright © 2013 by Diana Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion | Regina Carstensen
Umschlaggestaltung | Eisele Grafik·Design, München
Herstellung | Helga Schörnig
Satz | Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung | GGP Media GmbH, Pößneck
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-38016-5

www.diana-verlag.de

Inhalt

Einleitung

Total im Stress – hört das eigentlich nie auf? . . . 7

1 Stress lass nach!

Erster Schritt
So kommen Sie raus aus dem Stresskarussell 13

2 Hier geht's lang zur Erholung

Zweiter Schritt
Entdecken Sie Ihre Quellen für Lebensfreude
und Energie 43

3 Sie sind stärker, als Sie denken

Dritter Schritt
Entdecken Sie Ihre persönlichen Stärken
und bauen Sie diese aus 67

4 Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressfallen

Vierter Schritt
Wie Sie typische Stressmuster verstehen
und verändern 85

5 Ich wär so gern gelassener – aber wie soll das gehen?

Fünfter Schritt
Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit 111

6 Ich schaff das!
Sechster Schritt
So steigern Sie Ihre Handlungsfähigkeit
und nehmen dem Stress die Macht 131

7 Ein bisschen mehr Balance, bitte!
Siebter Schritt
So finden Sie trotz Stress den richtigen Rhythmus
zwischen Anspannung und Entspannung 147

8 Öfter Nein sagen – und besser entspannen!
Achter Schritt
Wie Sie es schaffen, Nein zu sagen 173

9 Freunde, Partner, Familie – mein soziales Netz
Neunter Schritt
Lernen Sie, Ihre Beziehungen so zu führen, dass sie
Sie stark machen und nicht zusätzlich stressen 197

10 Ich bin dann mal selbstbewusst ...
Zehnter Schritt
So bauen Sie Ihr Selbstvertrauen aus
und werden automatisch gelassener 221

Ausblick
Bleiben Sie dran! 237

Anmerkungen 239

Literatur und Webseiten 247

Dank 253

Einleitung

Total im Stress – hört das eigentlich nie auf?

Haben Sie auch eine Freundin, die Ihnen seit Monaten wieder und wieder versichert, dass es bei ihr in der nächsten oder übernächsten Woche im Job, in der Familie, überhaupt ruhiger wird und sie dann endlich Zeit für ein Treffen hat? Aber so richtig klappt es irgendwie doch nie mit der Verabredung. Ständig kommt etwas Wichtiges oder Drängendes dazwischen, immer weiter rückt der Termin im Kalender nach hinten, wird verschoben und verschoben. Dass die Freundin Sie nicht mehr mag und die viele Arbeit nur als Vorwand und faule Ausrede benutzt, ist ausgeschlossen. Zu echt ist ihr Bedauern, dass Sie beide sich kaum mehr sehen und sprechen. Aber sie ist eben ziemlich im Stress und wird sich bestimmt bald für einen neuen Termin melden, dann, wenn sie Ruhe hat.

So weit, so bekannt. Denn ob es Ihre Freundin ist oder Sie selbst, bei der die anstrengenden Zeiten nicht mehr aufhören – mit dem Lebensgefühl, dass Stress zu einer Art Dauerzustand geworden ist, sind Sie oder Ihre Freunde nicht allein. Immer mehr Menschen merken, dass sich die

Phasen häufen, in denen man im Job und im Leben überhaupt alles gibt und in Kauf nimmt, dass der Nacken verspannt ist, dass man Hobbys, Freunde und Partner sträflich vernachlässigt und stattdessen die guten Beziehungen zur Schale mit Süßigkeiten oder zum Feierabend-Rotwein ausbaut. Spätestens dann dämmert einem: Aus einer hektischen Phase ist ein hektisches Leben geworden.

Stress und Zeitdruck haben es sich im Alltag vieler Menschen dauerhaft gemütlich gemacht. Laut einer repräsentativen Studie der Techniker Krankenkasse fühlen sich heute über 80 Prozent aller Deutschen gestresst.[1] Ebenso viele formulieren regelmäßig zu Silvester den Vorsatz, dass sie im neuen Jahr unbedingt mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen und mehr Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen wollen. Das Bedürfnis nach Entspannung und Erholung ist enorm. Und wie immens groß der Druck letztlich sein kann, wird deutlich, wenn man sich anschaut, wie hoch der Anteil derer ist, die so belastet und erschöpft sind, dass sie vom Stress sogar krank werden, Depressionen bekommen oder unter psychosomatischen Erkrankungen leiden. Je nach Studie haben größere Stresskrisen mit Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Angststörungen etwa 20 bis 30 Prozent der Deutschen schon selbst erlebt. Tendenz steigend. Im Stressreport der Bundesregierung von 2012 werden diese Zahlen bestätigt.[2] Und die Weltgesundheitsbehörde (WHO) sieht in der Daueranspannung sogar »eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts«.[3]

Angesichts einer solchen Feststellung ist oft die erste Frage: Warum ist das so? Klar ist: Es gibt unterschiedlichste Gründe für den zunehmenden Stress. Aber mal ehrlich:

Wirklich interessant ist für viele von uns doch die Frage, wie man aus dem permanenten Druck wieder herausfindet, wie man im eigenen Leben den Weg zu mehr Gelassenheit, zu mehr Zeit für sich selbst und mehr Lebensfreude findet.

Besonders wichtig ist dies für Frauen, an die wir uns mit diesem Buch auch gezielt wenden. Sie sind durch die Doppelbelastung von Beruf und Familie vielfach extrem gestresst, nicht ohne Folgen: So werden sie wegen psychischer Belastung und Stress zu 10 bis 15 Prozent häufiger krankgeschrieben als Männer.[4] Und weil Frauen in Familie und Beziehung oft genauso viel Druck spüren wie im Job, zeigt das Buch auch für all diese Bereiche, wie Stressabbau wirklich gelingen kann.

Denn jetzt kommt mal eine gute Nachricht: Ein entspanntes Leben ist keineswegs unmöglich. Stressforscher sind heute zwar der Meinung, dass die Anforderungen in Job und Familie sich in den letzten zwanzig Jahren so verändert haben, dass altbewährte Lösungen – etwa einfach darauf zu warten, dass ruhigere Zeiten kommen – nicht mehr greifen. Was aber nicht heißt, dass wir den Umständen ausgeliefert sind. Wir können etwas tun. Doch dazu brauchen wir ein neues Wissen darüber, was Druck und Hektik mit uns machen und warum es so schwer ist, aus der Stressspirale auszusteigen. Und wir benötigen effektive Strategien und Tricks, die es uns ermöglichen, den Absprung in ein harmonischeres Leben zu schaffen.

Genau an diesem Punkt setzt das Buch an. In zehn Schritten führt es Sie raus aus dem Stress und rein in Gelassenheit und Freude. In ein Gefühl von neuer Freiheit. Wie das praktisch funktioniert? Jedes Kapitel enthält eine

kleine Einführung über eine bestimmte Stressfacette, sodass Sie nach und nach verstehen, wie der Stress sich in Ihrem Leben breitgemacht hat und warum er so hartnäckig ist. Doch Bescheid zu wissen über die Mechanismen, Denkfallen und Stressmuster, mit denen wir uns im Alltag konfrontiert sehen, ist nur der Anfang. Danach folgen einige einfache Übungen und konkrete Tipps, mit denen Sie dem übermäßigen Stress wirksam und schnell die Rote Karte zeigen können. Die Sofortmaßnahmen sind mit einer Handwerkerin gekennzeichnet, die einen Hammer in der Hand hält – und Nägel mit Köpfen macht.

Zusätzlich finden Sie in jedem Kapitel noch ein paar weitere Übungen, die zu mehr Selbsterkenntnis führen und die häufig in der Burn-out-Prävention eingesetzt werden. Mal auf tiefsinnige, mal auf unterhaltsame Weise können Sie mit den Mini-Experimenten die eigenen Stressfallen erforschen und so ein besseres Gefühl dafür bekommen, wo Sie immer wieder besonders viel Energie einbüßen. Die Aha-Erlebnis-Lektionen erkennen Sie an dem Symbol einer Entdeckerin, die mit Lupe und Landkarte nach unbekannten Kontinenten forscht.

Ganz ehrlich: Für die Pragmatikerinnen und Psycho-Hasserinnen unter Ihnen sind die Tipps der Handwerkerin natürlich erste Wahl. Wer sich auch gern mit größeren Zusammenhängen und Selbsterkenntnis beschäftigt und Stressabbau als Teil der persönlichen Entwicklung begreift, wird sich vielleicht mehr von den Aha-Erlebnis-Übungen angesprochen fühlen und ein paar erhellende Augenblicke erleben.

Wichtig ist uns, dass Sie nicht akribisch jede Übung ausprobieren. Gehen Sie danach vor, was Sie anspricht,

was Ihnen am meisten zusagt. Das gilt auch für die zehn Schritte selbst: Sie bauen zwar locker aufeinander auf. Wer sich aber im Thema schon ein bisschen auskennt, kann gezielt einzelne Kapitel herausgreifen und je nach Interesse im Buch hin und her springen.

Noch ein Wort zur Entstehungsgeschichte dieses Zehn-Schritte-Programms: In den letzten Jahren haben wir im Rahmen zahlreicher von uns geschriebener Artikel über Work-Life-Balance mit Stressmedizinern, Gesundheitspsychologen, Psychotherapeuten, Burn-out-Experten und Betroffenen gesprochen. Einige der Fakten und Erkenntnisse aus diesen Interviews und Hintergrundgesprächen sind in dieses Buch eingeflossen, werden dadurch greifbar und erfahrbar. Gleichzeitig haben wir in eigenen Seminaren, Coachings und Trainingseinheiten immer wieder mit Einzelnen und Gruppen zum Thema Stress und Burn-out gearbeitet und die verschiedenen Übungen und Werkzeuge erprobt – und für gut befunden.

Was wir bei dieser Arbeit auch festgestellt haben: Meist sind es schon kleine Änderungen, die große Wirkungen zeigen. So wird das Gefühl von Erholung sofort größer, wenn man sich regelmäßig Zeit für Hobbys oder sonstige Leidenschaften nimmt, etwa Freunde trifft, die einem wirklich am Herzen liegen. Oft reichen da zwei, drei Stunden in der Woche.

Jetzt fragen Sie sich sicher: Woher sollen denn bloß noch diese Extrastunden kommen, so vollgestopft, wie die Woche ist? Auch das zeigen wir Ihnen in diesem Buch.

Und noch etwas zur Ermutigung: Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit verändert sich nicht nur der Stresslevel. Letztlich werden Sie auch mutiger, selbstbestimmter, haben ein

besseres Gefühl für Ihre Wünsche und Bedürfnisse und fühlen sich sogar sinnlicher und schöner. Sie glauben das nicht? Wie wäre es dann mit folgendem Zitat frei nach dem irischen Schriftsteller und Lebemann Oscar Wilde: »Nichts ist so sexy wie Gelassenheit.« Und das zu lernen, ist gar nicht so schwierig.

1 Stress lass nach!

Erster Schritt
So kommen Sie raus aus dem Stresskarussell

Jahrelang war Sabrina Trautmann* genauso resolut, wie sie aussieht. Wenn die fünfunddreißigjährige, ein Meter achtzig große und schlanke Frau im Meeting einen Vorschlag machte, hörte ihr jeder gern zu. Sie war an allen Projekten in der kleinen Werbefirma, in der sie als Texterin arbeitet, beteiligt – stets sehr engagiert. Oft war sie noch abends in der Firma und traf sich danach mit Freunden, ging mit ihnen auf Konzerte oder in eine Bar. Eine echte Powerfrau, meinten damals ihre Freunde und Bekannten. Sabrina hätte gesagt: »Ich habe eine Menge Energie, das stimmt. Ich habe lieber ein bisschen zu viel um die Ohren als zu wenig.« Auch wenn ihre Tage ganz schön voll und temporeich waren, hatte sie immer das Gefühl: Das ist genau richtig so! Das schaffe ich locker!

Dieses Bild von sich selbst als Mensch mit endlos viel Kraft hatte sie, bis ihre Tochter Mia zur Welt kam. Durch das Kind wurde aber vieles anders. In den ersten Monaten,

* Alle Namen, die in einem Fallbeispiel vorkommen, sind geändert.

als Sabrina mit dem Säugling zu Hause blieb, war noch alles neu, aufregend und schön. Durchwachte Nächte und chronische Augenringe waren irgendwie romantisch und gut auszuhalten. Dazu die Freude an dem Kind, die sie täglich mit ihrem Mann Tobi teilen konnte. Wie alle Eltern fanden auch die beiden, dass die kleine Mia wirklich das süßeste Baby auf der ganzen Welt sei, und sie konnten sich schieflachen über die seltsamen Gesichtsausdrücke und Geräusche, die so ein winziges Kind machen kann.

Klar, manchmal vermisste Sabrina ihren Job. Die Kollegen, die kreative Arbeit, die Anerkennung, die Abwechslung. Aber meistens konnte sie die Zeit im langsameren Babymodus sehr genießen, zudem sie wusste, dass in wenigen Monaten abermals alles anders werden würde: »Wenn die Kleine in die Krippe geht und ich wieder bei der Agentur einsteige, dann kommt doch eh das alte Tempo und der ganze Trubel zurück.«

Im Frühling, als Mia eineinhalb wurde, fing Sabrina mit dreißig Stunden pro Woche in ihrem alten Job als Texterin an. Beherzt, wie sie damals noch war, schaffte sie es, ihrem Chef diese für ihre Branche eher unübliche Arbeitszeit »aus dem Kreuz zu leiern«. »Das war ein Erfolg«, fand sie. Mit Begeisterung ging sie jeden Tag in die Werbeagentur. Die ersten Wochen waren auch toll. Mia mochte die Krippe und war gern dort. Die Kollegen freuten sich, dass Sabrina zurück war. Und Sabrina war glücklich über die Stunden, die sie wieder voller Einfälle und mittendrin sein konnte. Sicher, es war auch stressig, und manchmal war sie am Rande ihrer Kräfte. Aber der rasante Wechsel zwischen Kreativarbeit am Computer und frischer Luft am Klettergerüst auf dem Spielplatz gefiel ihr letztlich. Ich kann es,

ich habe mein Leben im Griff, dachte Sabrina häufig und war darüber geradezu euphorisch. Sogar abends war sie fitter als in den Monaten zuvor. Häufig saß sie noch bis Mitternacht mit ihrem Mann Tobi zusammen und redete mit ihm über die Erlebnisse ihres Tages.

Hektik – der ultimative Kick

Den positiven Kick, den Sabrina in den ersten Wochen als Working-Mom erlebte, kennen wir alle auf die eine oder andere Weise. Denn erst einmal ist Stress nichts anderes als ein Energieschub, der unseren Körper und unseren Kopf aktiviert und uns ermöglicht, in Situationen, die von uns etwas abverlangen, blitzschnell zu reagieren und auf unsere komplette Kraft zurückzugreifen. Stress ist sozusagen unser Turbogang, der sich immer dann einschaltet, wenn's brenzlig wird.

Möglich machen das bestimmte Stresshormone, die unser Körper produziert, wenn wir vor einer fordernden Aufgabe stehen. Ein Cocktail aus Adrenalin und Cortisol sorgt dafür, dass der Zuckerwert im Blut steigt, ebenso unser Blutdruck. Unsere Muskeln spannen sich an und werden besonders gut mit Sauerstoff versorgt. Der Geist ist wach und zu hundert Prozent auf das Problem fokussiert, das wir anpacken möchten. Wenn die Stresshormone in unserem Blut wirbeln, fühlen wir uns voll konzentriert und motiviert.[5]

Das ist erst einmal ein gutes Gefühl. Vor allem, wenn wir spüren, dass wir mit unserer Energie der Situation auch

gewachsen sind. So wie Sabrina nach ihrem Einstieg ins Arbeitsleben. In der Agentur entwirft sie neue Konzepte, diskutiert diese mit Kollegen und lässt sich ganz auf die Arbeit ein. Direkt danach schnappt sie sich ihre Tochter und stürzt sich ab 15 Uhr in ihre Rolle als Mutter, mit allem Drum und Dran.

Anfangs fällt es ihr auch nicht schwer, zwischen Agentur und Kita kurz einzukaufen oder auf dem Spielplatz mit den anderen Müttern zu plaudern und zugleich Mia im Blick zu behalten, wenn diese im Holzhaus herumklettert. Zwischendurch spielt sie mit der Kleinen noch Fangen. Der Stresskick trägt sie durch den Tag, und sie genießt das Leben in den zwei Welten.

Stress entfesselt in uns also zunächst einmal eine enorme Power. Häufig sind es deshalb gerade die Tage mit vollem Terminkalender, an denen wir auch noch schnell zwischendurch ein lästiges Telefonat erledigen und ein Projekt anschieben, das uns seit Längerem unter den Nägeln brennt. Wenn man schon in Fahrt ist, dann geht das, was sonst mühselig erscheint, manchmal fast wie von selbst.

Auftanken der Energiespeicher

Am Ende eines solch turbulenten und rasanten Tages sinkt man matt, aber zufrieden aufs Sofa. Man fühlt sich klasse und ist stolz, dass man so viel geschafft hat. In dieser Ruhepause sinkt der Blutdruck wieder, die Muskeln und unser

Geist entspannen sich. Alle Körperfunktionen fahren langsam auf Normalniveau herunter. Wie von selbst spüren wir dann, was unser Körper braucht, um die leer gelaufenen Energiespeicher erneut zu füllen, um Reserven zu haben. Wir bekommen Hunger, merken, dass wir Schlaf benötigen, möchten uns mit Sachen beschäftigen, die uns noch weiter entspannen. Ein gutes Buch lesen, quatschen und kuscheln mit dem Liebsten, spazieren gehen.

Nach einiger Zeit haben wir uns von der Anstrengung erholt und sind wieder voller Tatendrang, haben womöglich richtig Lust, schon bald die nächste herausfordernde Aufgabe anzupacken. Solange wir uns in diesem Rhythmus von Auf und Ab, von Anspannung und Entspannung befinden, ist alles im grünen Bereich. Dann können wir den Stresskick genießen und uns in den Ruhephasen von den Stunden im Turbogang erholen und Kraft tanken.[6]

Wenn der Stress sich selbstständig macht

Für Sabrina lief einige Monate alles perfekt. Sie empfand ihr Leben als rasant, als vielfältig, aber nicht als erschöpfend. Doch mit Beginn des Herbstes wurde es anders. Die aufregende Anfangszeit im Job war vorbei. Sabrina war wie früher stark in die Projekte der Agentur involviert. Und ihr Chef erwartete, dass sie alles gab, war sie doch die Einzige, die pünktlich Feierabend machte. Sie fand es immer schwieriger, den Wechsel zwischen den zwei Welten zu genießen. Schon am frühen Nachmittag fing sie an, auf die Uhr zu schauen und zu denken: Mist! Um drei Uhr muss ich los.

Nur noch eine knappe Stunde Zeit. Und wenn sie dann mit Mia auf dem Spielplatz war, schweiften ihre Gedanken immer öfter zurück in die Agentur und zu der Werbekampagne, an der sie gerade herumtüftelte.

Auch abends blieb dieses seltsam unruhige Gefühl in ihr. Während sie früher das Abendessen mit Mia und die Zeit, wenn ihre Tochter im Bett war, genossen hatte, fing sie jetzt an, die Küche aufzuräumen, während die Kleine noch in ihrem Stühlchen saß und ihr Brot aß. Sie war einfach zu ungeduldig, um still neben ihrer Tochter zu sitzen. Und wenn Mia dann gegen zwanzig Uhr schlief, war sie oft so müde, dass sie nur noch vor dem Fernseher abhängen wollte. In den Monaten zuvor hatte sie, wenn sie abends zu Hause war, Musik gehört, gelesen, mit Freundinnen telefoniert. Tobi kam meist erst spät vom Job nach Hause, und sie hatte die Abendstunden ohne Kind oder sonstige Verpflichtungen ausgekostet.

Doch dazu war sie nicht mehr in der Lage. Sie sagt über diese Zeit: »Ich hatte das Gefühl, all meine Energie am Tag zu verbrauchen. Das kannte ich gar nicht.« Dazu kam die Sorge, weder ihrer Arbeit noch Mia gerecht zu werden, sondern alles nur halb zu schaffen. Manchmal wachte Sabrina schon um fünf Uhr morgens auf und fing sofort an, den Tag in Gedanken zu organisieren. Das nervte sie, aber sie konnte es nicht abstellen.

Psychologen würden das, was Sabrina erlebte, als eine erste Reaktion auf zu viel Belastung einstufen. Typisch für eine Überdosis Stress ist eine große Müdigkeit, die sich in einem breitmacht, sobald man zur Ruhe kommt, und das Gefühl, dass sämtliche Energie verschwunden ist. Auch Einschlafprobleme oder häufiges Aufwachen in der Nacht,

Schmerzen aller Art und Gereiztheit können Anzeichen dafür sein, dass man sich zu viel zugemutet hat. Häufig kann man die diffusen Symptome nicht so richtig einordnen – und kommt gar nicht auf die Idee, dass sie die Folge einer zu großen Menge Stress sind. Vielmehr sagt man sich: »Da muss ich jetzt durch!« Und schon sitzt man im Stress fest.[7]

Zu viel Anspannung zehrt an unseren Nerven, an unserer Laune und an unserer Gesundheit. Denn wenn wir über längere Zeit unter Druck stehen, löst Stress keinen Kick mehr aus, der uns beflügelt und zufrieden macht, wenn wir eine Aufgabe bewältigt haben. Im Gegenteil: Zu viel Belastung führt dazu, dass der Stress zu einem Dauerzustand wird, den wir kaum noch loswerden – obwohl wir es uns wünschen. Ein Grund dafür liegt in der Stressreaktion selbst. In anstrengenden Situationen konzentrieren wir uns vollkommen auf das Problem, das wir bewältigen möchten. Wir schauen nicht mehr nach rechts und links, sondern nur noch auf unsere Herausforderung. Ein sogenannter Tunnelblick entwickelt sich. Und wenn wir ständig unter Druck stehen, wird dieser problemorientierte Tunnelblick zum Alltagsblick. Wir sehen überall nur noch das, was schwierig ist – und wollen dafür sofort eine Lösung finden. Mit diesem Aktionismus feuern wir unser Stresssystem aber immer nur weiter an.

Dass Stress die Tendenz hat, sich zu verselbstständigen, liegt vor allem an den schon erwähnten Stresshormonen. Sie tummeln sich noch in unserem Blut, wenn die akute Stresssituation längst vorbei ist, das aufregende Meeting vor Stunden beendet wurde oder man die Kita-Schließzeit gerade noch abgepasst hat, weil man sich wie

verrückt beeilte. Eigentlich bräuchten wir nach solchen Anstrengungen eine Pause, in der wir wieder herunterkommen. So etwas wie eine halbe Stunde Auszeit auf dem Sofa, in der sich die Stresshormone abbauen, unsere Muskeln entspannen und wir vom Tunnelblick wieder auf normale Sicht umschalten können. Aber wer macht das im üblichen Alltagsgeschehen?

Kommt nach einer Situation, die uns in Stressstimmung versetzt hat, sofort der nächste Belastungsimpuls, häufen sich Adrenalin und Cortisol in unserem Blut an. Wir werden aufgeregter und aufgeregter. Und viele von uns gehen ja ganz selbstverständlich ohne Atempause von einer Aufgabe zur nächsten über. Der Job, der eine Menge von uns abverlangt, die Termine mit den Kindern oder den Eltern, um die man sich kümmert, Konflikte mit dem Partner oder der besten Freundin. Da passiert es leicht, dass das Stresskarussell so sehr an Fahrt aufnimmt, dass man kaum noch aussteigen kann.

Wenn der Stress zum Taktgeber wird

Bestimmt Stress unser Leben, merkt man das zumeist daran, dass man nicht mehr zur Ruhe kommt. Es häufen sich die Abende, an denen man sich erschöpft und zugleich wie aufgeputscht fühlt. Man schläft schlecht ein, weil Grübeleien einen daran hindern. Andere wachen – wie Sabrina – gegen vier oder fünf Uhr morgens auf und können nicht wieder einschlafen. Auch daran sind in gewisser Weise die Stresshormone schuld:

Adrenalin ist vor allem für die erste Alarmreaktion in unserem Körper verantwortlich und sorgt dafür, dass unser Herz schneller schlägt und sich unsere Muskeln anspannen – wir sind in Kenntnis unserer evolutionären Entwicklung nun bereit zu kämpfen oder zu fliehen, je nachdem, was uns nach kurzer Abwägung sinnvoller erscheint. Cortisol kommt dagegen vorwiegend bei länger anhaltendem Stress zum Zug. Dieses Stresshormon aktiviert das Gehirn und ist dafür zuständig, dass der Blutzuckerspiegel steigt. Wir werden dadurch aufmerksamer und konzentrierter und haben genug Brennstoffreserven in Form von Zucker im Blut, um selbst länger anhaltende Stresssituationen durchzustehen.[8] Ist allerdings der Cortisollevel im Blut sehr hoch, weil wir zu viel und zu lange Zeit Stress erfahren haben, können wir nur schwer Ruhe finden. Wir sind in Habachtstellung. Selbst wenn die Anstrengungen des Tages vorbei sind und unser Umfeld keine Anforderungen mehr stellt und man sich eigentlich entspannen oder schlafen könnte, bleiben wir in einem Stressmodus, der uns wie ein Aufziehmännchen agieren lässt, sodass wir ständig in innerer Bewegung sind.[9]

Sabrina erlebte es nicht anders. Sie schaffte es kaum noch, ihr gestresstes Grundgefühl abzulegen. Sie wurde immer unruhiger. Ihr Mann Tobi sagte, sie solle sich nicht so viel Druck machen und im Job vielleicht kürzertreten. Er meinte es nett, aber Sabrina half das wenig, sie erwiderte: »Ich bin zwar Mutter, aber ich will auch arbeiten. Und weniger als dreißig Stunden, das geht in einer Agentur wirklich nicht!« Sie wusste nicht, was sie an der Situation ändern konnte – und rettete sich in den Gedanken, dass es

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Anne Otto, Carola Kleinschmidt

Ist mein Kopf noch im Büro?
Stressfrei! In 10 verblüffend einfachen Schritten zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Spaß im Leben

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
2 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-453-38016-5

Diana

Erscheinungstermin: August 2013

Raus aus dem Stress – rein ins Leben

»Ich bin total im Stress! Soll das jetzt immer so weitergehen?« Diese Frage stellt sich heute fast jeder. Wir nehmen uns vor, aus dem Hetz-Karussell auszusteigen, und tappen gleich wieder in die nächste Stressfalle. Kein Wunder, denn unser Terminkalender ist voll, der Job fordernd, unser Privatleben turbulent. Zeitmanagement und Optimierungspläne helfen wenig bis gar nicht. Wir müssen offensichtlich neue Lösungen finden, wenn wir unser vielfältiges Leben genießen möchten, statt uns vom Stress durch die Tage jagen zu lassen.
Wie das funktioniert, erklären die BRIGITTE-Autorinnen anhand eines 10-Schritte-Programms, mit dem jede Leserin ihren ganz persönlichen Weg aus der Stressfalle findet.

Der Titel im Katalog