

## 01 **Stopp mal, ich bin schon wieder total gestresst. Soll das jetzt ewig so weitergehen?**

Gegenfrage: Wissen Sie, welcher Stresstyp Sie sind? Die US-Ärztin Roberta Lee hat vier Typen festgemacht, die auf ganz unterschiedliche Situationen gestresst reagieren: »Leistungstiere« blühen unter Termindruck auf, verlieren aber den Boden unter den Füßen, wenn sie Misserfolge erleben. »Kreative Chaoten« haben gern viel um die Ohren, drehen nur durch, wenn sie sich langweilen. »Gefühlsarbeiter« gehen in Team und Freundeskreis auf, sind aber gestresst, wenn sie kritisiert werden. Und

»Kämpfer« sind immer angepökt, wenn sie Ungerechtigkeit wittern. Alle Typen sind also grundsätzlich belastbar. Trifft man aber ihren wunden Punkt, entweicht die Energie aus ihnen wie Luft aus einem Ballon.

## 02 **Und wie kann ich herausfinden, was mir Energie raubt?**

»Fahnden Sie nach den Momenten, in denen die Stimmung kippt«, rät die Hamburger Trainerin Carola Kleinschmidt. Machen Sie den Auslöser ausfindig, z. B. den Anruf vom cholerischen Vermieter oder die neue Firmenstatistik mit roten Zahlen. So können Sie Ih-

ren Stresstyp leicht ermitteln. Ein Tipp: Situationen, die bei Ihren Kollegen und Freunden nur ein Schulterzucken auslösen, Sie selbst aber tief treffen, sind verdächtig.

## 03 **Solche Momente kenne ich. Gibt es ein Patentrezept, wie ich danach schneller wieder ins Lot komme?**

Als kleine Sofortmaßnahme hilft ein Trick aus der Achtsamkeitsmeditation: Versuchen Sie, die knifflige Situation so zu neh-

## 21 Fragen

Wär so gern dabei gewesen, doch ich hab viel zu viel zu tun. Lass uns später weiter reden ... Irgendwie bin ich spät dran, fang schon mal mit dem Essen an ...  
Muss nur noch kurz die Welt retten. 148 Mails checken ... \*

# Ich bin im Stress ...

TEXT: ANNE OTTO

men, wie sie ist, und bewerten Sie nicht. Wenn z. B. die Chefin rumpoltert, ist es nicht ihr Schimpfen, das uns stresst. Uns macht das Kopfkino fertig, das dann angekurbelt wird, etwa die Angst, aus dem Job zu fliegen. Wer Situation und Bewertung entkoppelt, bekommt mehr Spielraum und merkt: Der Stress lässt nach. Und: So schlimm, wie wir es uns ausmalen, wird es sowieso nie.

**04 Zufällig habe ich keinen schwarzen Gürtel in Achtsamkeitsmeditation. Ich finde es nicht leicht, mich von negativen inneren Stimmen zu lösen.**

Um einen gelassenen Blick zu bekommen, braucht man Übung. Trotzdem: Wer dauernd im Befürchtungssumpf stecken bleibt, sollte tiefer gucken – beim eigenen Selbstwertgefühl. »Wer einen geringen Selbstwert hat, ist

besonders anfällig für Stress-Symptome«, sagt die Trierer Psychotherapeutin Stefanie Stahl. Denn wer sich selbst nicht schätzt, schaut nicht auf seine Stärken, sondern vor allem auf seine Schwächen und kann diese gleichzeitig nicht akzeptieren. Das zermürbt.

**05 Verstehe ich nicht: Warum hilft mehr Selbstbewusstsein gegen Stress?**

Weil wir dann unsere Position im Spiel des Lebens komplett ändern: Wer seinen Selbstwert stärkt, stellt nicht mehr andere Menschen oder den Druck im Job ins Zentrum seines Alltags, sondern sich selbst. So können wir stärker darauf achten, wie es uns gerade geht, wo unsere Grenzen sind. Das Urteil anderer ist dann nicht mehr so wichtig – wir trauen uns eher, uns durchzusetzen.

Wer ernsthaft versucht, den Spot auf sich selbst zu richten, sollte vor allem eins tun: täglich einmal bei sich selbst vorbeikommen. Ruhepausen in den Alltag einbauen, vielleicht Tagebuch schreiben, Sport machen oder meditieren – wer sich nah ist, wird stärker. Nicht umsonst bezeichnen viele Mediziner das Selbstwertgefühl als »Immunsystem der Psyche«.

**06 Durchsetzen schön und gut. Aber wenn ich gar nicht erst in Stress-Situationen reinrutschen würde?**

Gute Idee. Dazu sollten Sie aber wirklich wissen, wie Sie ticken. Für kritikanfällige Gefühlsarbeiter (siehe Frage 1) gilt: Häufischbecken meiden, dazu stehen, dass man es kuschelig mag. Kreative Chaoten sollten sich lieber selbstständig machen, als in einer stumpfen Tretmühle zu bleiben, und sich auch privat mit bunten Vögeln umgeben. »

# Was tun?



Ein Sonderfall sind »Leistungstiere«. Gerade weil sie so viel und so gern arbeiten, brauchen sie mehr als alle anderen Typen eine gute Balance im Leben, also enge Freunde und erfüllende Hobbys.

**07 Gibt es nicht auch etwas, das ich jeden Tag tun kann, um mein Nervenkostüm zu stärken?**

Hört sich vielleicht komisch an, aber: anders essen. Wer sich erschöpft fühlt, sollte besser auf Salat verzichten und mittags und abends warme Gemüsesuppen essen, die laut ayurvedischer Lehre beruhigen und kräftigen. Und zum Mittagessen ist Pasta mit Pesto besser als Bolognese, denn im Basilikum steckt Extra-Energie. Nervennahrung für zwischendurch sind Cashewnüsse. Wer es schafft, den ständigen Kaffee durch Tees mit Ingwer und Zimt zu ersetzen, kommt nach ein paar Wochen meist von selbst ins Gleichgewicht, hat Gesundheitscoach Anke von Platen festgestellt.

**08 Früher kam ich mit Druck gut klar, heute weiß ich kaum mehr, wo mir der Kopf steht.**

**Kann es sein, dass der Stress mit den Jahren zunimmt?**

Nein. Wer sich immer stärker belastet fühlt, ist wahrscheinlich in einer Dauerstress-Schleife. Das Stresshormon Cortisol kreist dann permanent im Blut, die Feinstruktur der Nervenzellen verändert sich, wir sind gereizt, schreckhaft und entwickeln einen permanenten Tunnelblick. Ein vorgezogener Abgabetermin oder eine vorwurfsvolle Mail von einer Freundin versetzt Dauergestresste sofort in Alarmbereitschaft – das führt dazu, dass sie nicht mehr klar denken und keine guten Lösungen finden. Wenn jedes Handyklingeln bereits einen Mini-Schock auslöst, ist das ein ernst zu nehmendes Warnzeichen. Dann heißt es: einen Gang runterschalten, vielleicht mit einem Arzt reden. Möglicherweise ist das eine Vorstufe von Burn-out.

Stimmt, 30 Prozent der arbeitenden Bevölkerung fühlt sich heute ausgebrannt, so eine neue Studie des Wissenschaftlichen Instituts der ADK. Das sind in etwa neun Mal mehr als noch vor zehn Jahren. Denn wir stecken in einer Umbruchzeit: Vieles wird komplexer, wir müssen immer schneller arbeiten; und die technischen Entwicklungen von der Mail bis zum Handy lassen uns kaum mehr Schlupflöcher. Diese Art Überforderung ähnelt übrigens der von vor gut hundert Jahren, als sich durch die Industrialisierung Verkehr und Arbeitswelt schon mal rapide beschleunigten. Auch damals erkrankten Leute reihenweise – das Syndrom hieß da noch Nervenschwäche.

**09 Es liegt aber doch nicht alles an mir. Bei uns in der Firma gibt es immer mehr Arbeit.**

**immer weniger Mitarbeiter. Kollabiert nicht irgendwann jeder, wenn die Belastung zu groß wird?**



## **10** Also nicht ich muss mich ändern, sondern die Verhältnisse müssen es?

Im Grunde ja. Aber es hilft leider gar nichts, über die stressigen Umstände zu jammern. Besser: Kümmern Sie sich selbst darum, dass es anders wird. Gestalten Sie die firmeninternen und gesellschaftlichen Verhältnisse mit. Ein gutes Beispiel sind Rationalisierungsmaßnahmen. Sobald Leute entlassen werden und ein Team schrumpft, steigt automatisch die Mehrarbeit für die Übriggebliebenen. Meist bleibt das völlig unkommentiert. Dennoch stellt sich indirekt die Frage, wie man die vielen Projekte überhaupt noch schaffen soll. Dann heißt es: Das Problem offen ansprechen. Vorschläge für Prioritätensetzung machen. Fragen, was man hintanstellen kann. Mitsteuern, wohin die Reise geht.

## **11** Und wenn das Gefühl bleibt, mit den Vorgesetzten das Thema Stressabbau nicht diskutieren zu können?

»Aber genau das ist Ihr gutes Recht«, sagt der Arzt und Burn-out-Experte Jörg-Peter Schröder. Klagt ein gutes Team plötzlich über zu viel Arbeit, Aktionismus und chaotische Strukturen, kann auch der ignoranteste Teamleiter davor kaum die Augen verschließen. Klar, ein bisschen Überwindung kostet es schon. Aber wer in der Firma

immer wieder darüber nachdenkt, was wirklich wichtig ist, und fragt, wie man die Situation optimieren kann, macht sich glaubwürdig – und nützlich.

## **12** Ich habe allerdings eher das Gefühl, dass ich im Freizeitstress versinke. Ist das noch normal?

Damit sind Sie nicht allein. Obwohl wir heute im Schnitt täglich vier Stunden Freizeit haben, fühlen wir uns laut einer neuen Studie der Hamburger Stiftung für Zukunftsfragen nach Feierabend total getrieben. Denn der Druck, mit unseren Freunden in Kontakt zu treten, ist riesig: Wir haben viel mehr Bekannte als noch unsere Eltern, sind durchs Netz ständig mit allen verbunden. Selbst die Nachbarin, die nach Australien geht, ist damit nicht aus der Welt. Deshalb führen wir mittlerweile lange Listen mit Namen von Freunden, bei denen wir uns unbedingt mal wieder melden müssten – Listen, um die wir samstagsmittags herumschleichen.

## **13** Aber was soll man denn auch machen: Freunde aufs nächste Jahr vertrösten?

Auf keinen Fall. Gerade unsere engen Freunde sollten sogar Priorität haben. Laut einer Studie der Universität Kalifornien fühlen sich besonders Frauen sofort entspannt, wenn sie mit ihren besten Freundinnen zusammen sind. Damit wir unsere privaten Kontakte pflegen können, heißt es eher, bei der Arbeit kürzertreten. Wer rechtzeitig nach Hause geht, sich das Wochenende freihält und auch mal Projekte ablehnt, ist im Job auf Dauer sogar erfolgreicher, sagen Zeitmanagement-Trainer.

## **14** Muss ich mich also von losen Bekannten lieber verabschieden, wenn ich in der Freizeit entspannen will?

Nicht zu kategorisch. Was helfen kann, ist, eine Art Anti-Stress-Faustregel zu formulieren, die man auf jeden Fall einhält. Zum Beispiel »Für mehr als drei Telefonate habe ich am Wochenende keine Zeit«. Oder Sie setzen Ihren Lieblingsausgleich ganz oben auf die Liste, sagen zum Beispiel: »Erst gehe ich zum Sport. Dann sehe ich weiter.« Ein simpler Plan. Und genau deshalb im Grunde leicht einzuhalten. »

Von großen Wellen kann man sich überrollen lassen ...



**I5** **Im Fitness-Studio oder auf der Laufstrecke bin ich aber auch schnell unter Druck, wenn ich keine gute Figur mache. Das ist doch Stress pur, oder?**

Klar, man kann auch aus Sport ein Stressfeld machen. Im Fitnesskurs wollen Sie die Meisterin der Schrittfolgen sein und beim Fußball im Park am liebsten torgefährlich wie Bastian Schweinsteiger. Dabei ist gerade für ehrgeizige und selbstkritische Geister Freizeitsport ein super Übungsfeld, vieles lockerer zu sehen. Wenn Sie wissen wollen, ob Sie es übertreiben: Fragen Sie sich ehrlich, ob Ihr Hauptantrieb äußere Effekte wie eine gute Figur oder Bestzeiten sind. Wenn ja: Lassen Sie los. Haben Sie Spaß!

**I6** **Ich mag mein reiches und volles Leben, aber ich bin ständig total abgehetzt. Was kann ich tun?**

Für alle Kinderlosen gilt: Prioritäten setzen, gucken, ob man wirklich auf allen Hochzeiten tanzen muss. Schwieriger wird es für berufstätige Mütter. Denn die geraten häufig in eine Art Rushhour-Falle, hetzen durch den Tag und machen sich vor, dass der Nachmittag mit den Kindern doch auch Erholung ist. »Dabei ist Zeit, die man mit Kindern verbringt, keine Freizeit«, sagt die Hamburger

Psychologin Christina Zimmermann, die Kurse für erschöpfte Mütter anbietet. Allererste Hilfe gegen die Dauerhetze: In die Zeit zwischen Job und Kindern kurze Ruhepuffer legen, fünf Minuten ein Musikstück im Auto hören oder noch zehn Minuten im Café sitzen. Mittelfristig sollten Sie sich ein paar freie Stunden in der Woche erobern, in denen Sie nur etwas für sich tun.

**I7** **»Tu doch mal was für dich« – das kann ich nicht mehr hören! Was soll das denn genau heißen: ins Wellness-Wochenende fahren? Meditieren?**

Da gibt es keine Definition. Nur mit Verpflichtung soll es nichts zu tun haben. Eine Studie der Universität Saragossa zeigt, dass erschöpfte Menschen, die nur fünf Stunden pro Woche weniger arbeiten und stattdessen schöne, beruhigende Dinge tun, ihr Burn-out-Risiko auf null senken. Ob das ein Waldspaziergang ist, Krimilesen und Pralinenessen oder ein halber Tag im Bett, soll jeder selbst entscheiden.

**I8** **Gerade mein Liebesleben ist leider überhaupt nicht entspannend. Ich lerne ständig neue Typen kennen, habe oft Liebeskummer. Das reibt mich auf.**

Gemeinerweise stimmt es, dass ein stressiges Privatleben – sogar, wenn es wild und aufregend ist – viel stärker erschöpft als ein stressiger Berufsalltag. Das liegt daran, dass gesetzelte Menschen, die z. B. in festen Beziehungen leben, mehr Routinen und mehr emotionale Sicherheit haben dadurch mehr im Lot sind. Wenn Sie also ein turbulentes Beziehungsleben haben, sollten Sie noch mehr auf Ausgleich achten.

**I9** **Aber auch in festen Beziehungen gibt es doch dauernd Reibereien und Konflikte. Was tue ich, wenn mich meine Beziehung stresst?**

99 Prozent der Dinge, die uns am Partner stressen, sind Kleinigkeiten. Dass der Frühstückstisch nie abgeräumt ist, zum Beispiel. Meist spitzt sich das Thema noch zu, weil schon hundertmal darüber geredet wurde und sich trotzdem nie etwas ändert. Was hier mehr bringt: das Thema ab jetzt ignorieren. Und zwar, obwohl Sie in der Sache recht haben. Das schaffen Sie nie? Dann hilft eine Frage aus der systemischen Therapie: »Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mich über diese Situation nicht mehr ärgere?« Meist

... oder man taucht ganz entspannt unten durch. Das Meer dahinter ist ruhig



## 21 Jetzt noch mal im Klartext: Bin ich für meinen

### Stress wirklich selbst verantwortlich?

Über weite Strecken ja. Wir sollten jedenfalls selbst dafür sorgen, dass wir ein Gleichgewicht zwischen anstrengenden und ruhigen Phasen hinbekommen. Zum Glück gibt es da draußen aber mehr Unterstützung, als Sie denken. Denn zurzeit findet ein Wertewandel in unserer Gesellschaft statt: Drei Viertel aller Deutschen sind heute davon überzeugt, dass Wachstum und Leistung allein nicht weiterbringen. Noch vor zehn Jahren war Wachstum alles und jeder Stress vertretbar. Also: Setzen wir uns auf die neue Welle und surfen mit. Der Wind steht günstig für stressfreie Zeiten. ■

### ZUM WEITERLESEN:

Jörg-Peter Schröder: »Stressmanagement«, Cornelsen, 128 S., 6,99 Euro;  
Carola Kleinschmidt: »Bevor der Job krank macht«, Kösel, 200 S., 16,95 Euro;  
Stefanie Stahl: »Leben kann auch einfach sein«, Ellert & Richter, 272 S., 14,95 Euro;  
Paola Molinari: »Lebe statt zu funktionieren«, Gräfe und Unzer, 192 S., 14,99 Euro

stellt sich dann ein Gefühl der Leichtigkeit ein. Ein anderer macht etwas falsch. Nicht Sie. Entspannen Sie sich.

## 20 Komischerweise finde ich es sehr schwer, Stresspunkte loszulassen. Fast ist es so, als würde mir dann etwas fehlen ...

Tatsächlich gibt es Stress-Sucht, denn Stress hat ja auch positive Seiten, er pusht uns und belebt. Wenn wir dann einen Reizpunkt weglassen oder nach einer Hektikphase freimachen, fühlen wir oft eine Art Stresskater, sind also müde, schlapp, deprimiert. Da müssen wir erst mal durch. Die gute Nachricht: Es wird irgendwann besser. Die schlechte: Oft dauern die lahmen, schlappen Phasen länger, als uns lieb ist. Besonders, wenn wir Arbeitstiere sind, fehlt uns oft die Geduld für eine Erholung über Tage oder Wochen.

BRIGITTE BALANCE-UMFRAGE\*

### TOTAL IM STRESS?

**Zu viel Arbeit:** Über die Hälfte aller befragten Männer und Frauen (55 Prozent der Erwerbstätigen) sagen, dass es bei ihnen im Job mehr zu tun gibt, als die Mitarbeiter schaffen können.

**Sex:** Weniger Spaß im Bett, weil so viel anliegt? 27 Prozent aller Befragten machen die Erfahrung, dass sich Stress negativ auf ihr Sexualleben auswirkt.

**Burnout:** Fast ein Viertel der Befragten (23 Prozent) gibt an, dass sie schon einmal einen Burn-out erlebt haben – oder zumindest kurz davor standen.

**Familie:** Keine Kinder in die Welt setzen, weil die Zeiten zu stressig sind? Das sagen 24 Prozent der unter 45-Jährigen.

**Entspannung:** 19 Prozent der Männer und Frauen haben das Gefühl, dass sie gar nicht mehr loslassen können. 58 Prozent hingegen sagen, dass es ihnen gut geht. Sie glauben, dass die Leute sich den Stress nur selbst machen.

\* Quelle: Forsa, Oktober 2011