

Boxenstopp

Ein Trainingsprogramm zur Selbsthilfe bei Stress
von Dr. Ludwig Bieser



Boxenstopp

Ein Trainingsprogramm zur Selbsthilfe bei Stress
von Dr. Ludwig Bieser

Inhalt

Vorwort	6
Boxenstopp Nr. 1 <i>Stoppen Sie den Automatismus der ablaufenden Reaktion</i>	17
Boxenstopp Nr. 2 <i>Was ist mein Ziel?</i>	25
Boxenstopp Nr. 3 <i>Wie wichtig wird das für mich in einem Jahr sein?</i>	36
Boxenstopp Nr. 4 <i>Ich muss nicht gleich Stellung nehmen</i>	40
Boxenstopp Nr. 5 <i>Alle Lösungen sind in mir</i>	42
Boxenstopp Nr. 6 <i>Entspricht das meiner Werthaltung?</i>	49
Boxenstopp Nr. 7 <i>Cool down!</i>	55

Vorwort



Total im Stress

„Ach, ich bin total im Stress.“

Wie oft war dieser Stoßseufzer in den letzten Wochen und Monaten von Ihnen zu hören? Oder war es gar kein Stoßseufzer, sondern ein durchaus positiv gemeintes Signal, dass Sie überall gebraucht und geschätzt werden?

Stress – positiv oder negativ?

Es gibt verschiedene Arten von Stress: Den negativen, krankmachenden, der mit Gefühlen der Überforderung einhergeht. Aber auch den positiven, gesunden, der uns lebendig und aktiv erhält. Entscheidend ist, dass ich weiß, wo die Grenze zwischen beiden Stressformen für mich verläuft, und dass ich wirkungsvolle Mittel kenne, auf die Stressbremse zu treten.

Stress ist etwas, das uns alle immer häufiger betrifft. Es gibt Tage, an denen wir einfach nicht wissen, wie wir mit allem fertig werden sollen. Unser Leben scheint immer komplizierter und hektischer zu werden. Dennoch wollen wir am liebsten alles selbst machen und dann noch perfekter als perfekt sein. Wir werden nervös, wenn wir mal nichts Sinnvolles tun, und haben verlernt zu entspannen. Es ist höchste Zeit, dass Sie auf die Stressbremse treten – sagen Sie 'STOPP' zu sich selbst. Wirken Sie dem Burn-out-Syndrom entgegen und gewinnen Sie Ihre Lebensfreude und Lebensqualität zurück.

Rasanter Wandel

Das einzige, auf das man sich heute noch verlassen kann, ist der ständige Wandel. Organisationen haben keine andere Wahl, als sich laufend zu erneuern und zu reorganisieren, und das immer schneller. Bei vielen Menschen verursacht das Stress. Der Erfolg von Menschen und Organisationen hängt deshalb entscheidend davon ab, wie sie mit diesem Stress umgehen – positiv oder negativ.

Gift oder Mitgift

Doch was fällt den meisten Menschen zum Thema Stress ein: zuviel Arbeit, Hetze, Kopfschmerzen, Konflikte, Herzattacken, Schlafstörungen, zu viel Trinken und Rauchen. Fast alle Umfragen zeigen, dass mehr als 90 % der Menschen mit dem Thema Stress nur Unerfreuliches verbinden. Eine negative Assoziation zum Thema Stress ist aber nicht hilfreich; denn wenn Sie denken, Stress ist etwas Negatives, dem Sie mit allen Mitteln aus dem Weg gehen müssen, dann wird Ihnen das nicht gelingen. Ganz im Gegenteil: Sie laufen Gefahr, noch mehr Stress zu bekommen.

Entscheidend ist also, wie Sie mit Ihrem Stress umgehen: positiv oder negativ. Positiver Stress kann stimulierend auf Ihre Kreativität, Leistung und Motivation wirken. Stress in der richtigen Intensität, hält Körper und Geist in Höchstform. Menschen ohne eine gesunde Dosis Stress werden öfter krank und sterben früher: Allein die Dosis macht die Mitgift oder das Gift.



Freund oder Feind

Wer beim Thema Stress nur negativ denkt, schadet sich noch mehr. Erfolgreiches Stressmanagement ist das Gegenteil davon. Es zielt darauf ab, sich den Stress zum Freund zu machen, der einen beflügelt und unterstützt. Für eine Organisation bedeutet erfolgreiches Stressmanagement Wettbewerbsfähigkeit und Erfolg – sowohl der Menschen als auch der Organisation.

Stressor ist nicht gleich Stress

Sie müssen lernen, Ihre Stressoren – d. h. Ihre Stressverursacher – vom Stress zu unterscheiden. Sie lernen dabei, besser mit Stress umzugehen, so dass Sie in Zukunft in stressigen Situationen leichter, einfacher und besser gelaunt überleben können.

Out of control oder aus dem Häuschen?

In unserer physiologischen Reaktion auf äußere Stressoren passieren wunderliche Dinge mit uns. Wir können nicht mehr so gut denken, wir reagieren in einer Art und Weise, die wir gar nicht wollen. Es geht uns die bewusste Kontrolle über das, was wir sagen und über das, was wir tun wollen, vorübergehend verloren. Und je höher der Stress bzw. je stärker die Stressoren, desto geringer wird die Leistung unseres Großhirns. Denn was unter Stress stärker wird, sind die Funktionen des Urhirns, des Stammhirns des Menschen. Im Großhirn sitzen unsere Kultur, unser Wissen, unsere Bildung, unsere bewusste Reaktion, unsere Kontrolle, unsere gute Erziehung, unsere Manieren, und all das nimmt stark ab, je größer der Stress wird.



Immer auf dem Sprung

Vielleicht haben auch Sie selbst ein sehr stressiges Leben gewählt – hoffentlich freiwillig. Viele Menschen leben z. B. überwiegend in Hotels, essen meistens in Restaurants, sind viel auf Flughäfen, in Flugzeugen. Rein in den Koffer, raus aus dem Koffer. Das ist einer der größten Stressoren.

Angst, sich zu blamieren

Für viele ist der Hauptstressor, vor Gruppen von immer anderen Menschen sprechen zu müssen. Die Forschung zeigt, die größte Angst der amerikanischen Manager ist Public Speaking. Warum? Natürlich aus Furcht, sich zu blamieren. Aber viele haben dieses Leben freiwillig gewählt, sie haben es sich ausgesucht.

Ich entscheide

Trotzdem sind diese Manager noch nie so glücklich gewesen wie heute, ihr Selbstbewusstsein war noch nie so groß, denn sie haben alles selbst gewählt. Es ist also ein Unterschied, ob ich mich für etwas entscheide, ob ich etwas als Herausforderung sehe oder ob es mich wählt und mich überwältigt.



Meine Leidenschaften

Ein Zahnarztbesuch ist ein entsetzlicher Stress. Lieber drei Reden auf Kongressen halten als zum Zahnarzt zu gehen. Der Unterschied: Sie mögen Ihren Job. Sie üben diesen Beruf mit Leidenschaft aus. Und alles, was Sie mit Leidenschaft machen – z. B. senkrechte Wände hochklettern – kann zwar unvorstellbaren Stress bedeuten, aber nicht für Sie, weil Sie es sich ausgesucht haben.

Alles was sie gerne tun, macht den Unterschied aus zwischen Eu- und Distress. Eustress ist der positive Stress: Der erwählte Beruf, in die Berge gehen, gefährliche Touren unternehmen, auf dem Hochseil balancieren. Für einen Artisten ist letzteres Eustress. Er will das, und er bekommt hinterher Beifall dafür.

Sie lieben Ihren Beruf; er ist anstrengend, kostet Energie, Substanz, aber Sie bekommen sehr viel zurück von den Menschen, mit denen Sie arbeiten, von den Menschen, denen Sie aus schwierigen Situationen heraushelfen. Also ist es ein positiver Stress.

Stress ist subjektiv

Wir können demnach schlussfolgern: Stress ist eine subjektive Angelegenheit, die für Sie und mich vollkommen unterschiedlich aussieht. Ich muss für mich persönlich erkennen, wo meine Hauptstressoren liegen und was mich aufregt oder außer Kontrolle bringt.

Stress hält lebendig

Forschungsarbeiten über die Persönlichkeitsstruktur erfolgreicher Top-Managerinnen und -Manager zeigen, dass diese sich nicht gestresst fühlen. Sie haben Bewertungen für ihren Stress abgegeben, die alle maximal im Mittelfeld lagen. Das bedeutet, sie haben diesen Weg gewählt. Sie waren sehr erfolgreich, denn sie haben ihr Ziel erreicht. Den Stress, die vielen Reisen, die große Verantwortung für viele Menschen, für Arbeitsplätze, für Umsätze, Produktionen, für das Ansehen des Unternehmens in der Öffentlichkeit, all das haben sie bewusst gewählt und deshalb macht es ihnen Spass.

Mein Hauptstressor

Wenn ich Ihnen ein Streben nach Stressfreiheit empfehlen würde, dann wäre das falsch. Es gibt kein stressfreies Leben, Stress ist auch überlebensnotwendig, weil er meine eigenen Funktionen permanent aktiviert und mich wach und lebendig hält. Streben nach Stressfreiheit wäre unerfüllbar, unsinnig und macht sogar krank.

Workload

Was wir erreichen können, ist eine bessere Stressverarbeitung, ein besseres Stressmanagement. Wir müssen lernen, unsere eigenen stressigen Situationen leichter zu verkraften, zu verarbeiten, und zu steuern. Wichtig für uns ist: Wir wollen die ganze Vorgehensweise an unseren eigenen Stressoren, die wir jetzt gemeinsam identifizieren, festmachen. Denn ich brauche für meine spezifischen Stressoren individuelle Bewältigungsmechanismen.

Jede Stressbremse ist für einen anderen Stressor gedacht. Welche dieser Stressbremsen für Sie die wichtigste sein wird, werden wir jetzt gemeinsam erarbeiten. Am besten machen Sie sich eine sogenannte Mind-map, eine Geisteskarte. Für die Geisteskarte nehmen Sie ein Blatt A4-Papier. Malen Sie in die Mitte einen Kreis, eine Oval, ein Viereck, wie auch immer, und schreiben Sie hinein: "mein Stressor" oder "meine größten Stressoren". Das ist quasi das Zentrum ihres Stresses. Und nun gehen von diesem Kreis oder Oval viele Äste ab, an denen die üblichen Stressoren sitzen.

Die jahrelange Erfahrung mit Stressoren hat gezeigt, dass es heute für viele Menschen der größte Stressor ist, immer mehr in kürzerer Zeit erledigen zu müssen. Das heißt, das ganze Zeitmanagement nützt nichts mehr, weil nicht genug Zeitreserven vorhanden sind. Also muss ich mit völlig anderen Methoden des Arbeitsmanagements, des Prioritätenmanagements, an das Problem herangehen.

Unter allem, was Sie jetzt auf ihr Blatt gezeichnet haben, in Ihre Mind-map, bitte ich Sie jetzt, Ihren Hauptstressor zu definieren und zu umkringeln. Was macht mich im Augenblick am meisten fertig, wo brauche ich dringend Bewälti-

gungsmechanismen und wo brauche ich Strategien, um damit souverän umzugehen?

Die Verarbeitung von Stress ist subjektiv – abhängig von mir, meinen Vorerfahrungen, Erlebnissen, meiner Tagesform und von den Stressoren. Die vielen Stressor-Typen werden nämlich von den Menschen ganz unterschiedlich verarbeitet.

Haben Sie einen typischen Stressor in Ihrer Mind-map ausfindig gemacht, von dem Sie in Ihrem Leben massiv beeinflusst und daran gehindert werden, mit echter Lebensqualität und großem Glück zu leben – jedenfalls zeitweise?

Kann ich schwierige Menschen in meinem Umfeld ändern?

„Arbeitsmenge größer als Zeitmenge“ mag noch in Ordnung sein, aber nicht ein chaotisches Umfeld, das systematische Arbeit unmöglich macht. Zuallererst muss ich herausfinden, wo mein eigener Anteil ist. Wo ist der Teil, den ich verändern kann? Und wo ist der Teil, den ich nicht verändern kann?

Wir erkennen, dass wir im Umgang mit schwierigen Menschen meistens versuchen, an diesen etwas zu ändern. Können Sie problematische Personen in Ihrem Umfeld wirklich ändern? Haben Sie Möglichkeiten dazu? Kann ich überhaupt einen anderen verändern? Nein, oder nur in wenigen Ausnahmefällen!

Allein schon den Fokus darauf zu richten, die andere Person, die mir Schwierigkeiten macht, ändern zu wollen, verursacht mir zusätzlichen Stress.

Fremdbild – Selbstbild

Der Grund, warum weltweit am häufigsten ein Berater aufgesucht wird, sind Partnerschaftsprobleme. Als allererstes fragt der Berater die andere Person "Was glaubst du, was der von dir denkt?" Man macht es sogar zum Instrument, die Sicht der Einzelnen voneinander erst einmal offenzulegen und nach ganz kurzer Zeit das Bewusstsein zu erzeugen, dass jeder nur bei sich selbst beginnen kann.

Die Notbremse

Ich bin das Maß, das meinen Stress bestimmt. Und die Stresskontrolle gelingt mal besser und mal weniger gut. Wo ist mein Anteil an dieser Stresssituation?

Denn es ist doch wunderbar: Mich kann ich ändern, die Situation oft nicht. Ich kann keinen Stromausfall verhindern, aber ich kann meinen Umgang damit verändern. Und die Notbremse heißt dann: Wenn ich immer tue, was ich immer getan habe, werde ich immer bekommen, was ich immer bekommen habe. Meine Stresssituation, die sich in der Regel offensichtlich wiederholt, muss ich auf diese Weise durchleuchten: Wie habe ich tatsächlich jedesmal in einer bestimmten stressigen Situation reagiert? Und da sie für mich stressig blieb, muss ich etwas anderes tun.

Erkennen Sie Ihren Stresskreislauf

Der Stresskreislauf ist die Reaktion, die bei uns erfolgt, wenn Stressoren auf uns zu kommen. Nehmen wir beispielsweise chaotisches Arbeiten im Umfeld. Das Ereignis: Ich bekomme Unterlagen nicht termingerecht, es sind Fehler drin und Vereinbarungen sind nicht eingehalten. Jetzt kommt als erstes meine Wahrnehmung. Hier findet bereits die erste Stufe meines Stresses statt. Wenn ich mich darüber schon oft geärgert habe, ist meine Reaktion besonders heftig. Viel mehr, als wenn es das erste Mal passiert. Also: Meine Vorgeschichte spielt hier eine ganz enorme Rolle.

Selbstgespräche

Das zweite ist, dass stressige Selbstgespräche stattfinden. Mein Zorn, meine Wut nehmen ihren eigenen Lauf. Zum Beispiel: "Dieser Blödi, wieder nicht fertig geworden, ich hab's ihm doch schon oft genug erklärt, der ist einfach nicht kompetent genug; mit solchen Mitarbeitern muss ich mich rumschlagen, wie komme ich überhaupt dazu, mir das permanent bieten zu lassen?". Alle diesen stressigen Selbstgespräche schaukeln sich bis in die höchste Form meiner eigenen Hilflosigkeit in der Situation hier auf. Meine Gefühle sind Wut und Angst, z.B. die Angst „Ich muss es vertreten, der Fehler den er gemacht hat, fällt auf mich zurück, ich bin der Vorgesetzte.“

Resignation

Alle diese Dinge treten wiederholt auf. Der Kreislauf nimmt seinen Weg. Das mache ich dann noch zwei Jahre, dann habe ich eines Tages ein Magengeschwür, je nachdem wie ich disponiert bin. Oder meine Nackenverspannungen sind so schlimm geworden, dass ich in physiotherapeutische Behandlungen gehen muss und so weiter. Auch resignative Phasen sind Reaktionen auf zuviel Stress.

Stromausfall

Eine andere Situation: Wie oft ist in unserer westlichen industrialisierten Welt Stromausfall? Sehr selten. Es passiert ungefähr alle 5 Jahre einmal, gerade dann wenn ich mit dem Auto auf Geschäftsreise gehen muss. Ich muss aus der Garage fahren aber das Tor geht nicht auf. Dann telefoniere ich erst herum, warum das Tor nicht aufgeht, warum Stromausfall ist, wo er ist – in meinem Haus, in der Straße, im Viertel, in der ganzen Stadt? Ich rufe die Hausverwaltung an. Die Hausverwaltung schickt den Hausmeister, der eine Kurbel hat, um das Tor hochzukurbeln. Der Hausmeister kommt. In diesem Moment war der Strom auch schon wieder da. Stress, Stress, Stress.

Der Steinzeitmensch in uns

Die geschilderten Situationen sind typische Stressoren, die bei uns das auslösen, was wir allgemein Stress nennen. Stress ist eine rein physiologische Reaktion. Es ist das, was meinem Körper zur Verfügung steht, um eine große Leistung vollbringen zu können.



Ein Trost: Das ist bei allen Menschen so. Die schlechte Nachricht dabei: Das ist schon seit 10 Millionen Jahren so, denn wir haben uns in unserer Ausstattung vom Steinzeitmenschen bis heute nicht verändert. Vor 10 Millionen Jahren bereits reagierte der Mensch auf schwierige Situationen genauso, wie wir es heute noch machen. Die gute Nachricht ist allerdings: Wir können diese Prozesse bewusst erkennen, und es gibt eine ganze Reihe von Strategien, wie wir in einem gezielten Stressmanagement unsere Reaktionen auf diese Stressoren unter Kontrolle bekommen.

Denken Sie mal an den kleinen Steinzeitmenschen. Er sah noch etwas anders aus als wir. Er war anders bekleidet, aber in seiner physischen Ausstattung war er so wie wir. Wir leben heute in Organisationszusammenhängen, für die wir mit unserer biologischen Struktur gar nicht geeignet sind, denn wir sind noch die Jäger und Sammler der damaligen Zeit. Dieser Steinzeitmensch ging z. B. in den Wald, um Beeren zu sammeln, plötzlich stand er vor einem Bären. Was war das? Stress!

Ganz klar, denn er musste jetzt dem Bären irgend etwas fürchterlich auf den Kopf hauen, in der Hoffnung, ihn damit zu besiegen. Die Wahrscheinlichkeit, dass es funktioniert, war groß – allerdings nur wenn der Bär schon ganz nahe war. Die wahrscheinlichere Reaktion wäre gewesen, dass er seine Keule weggeworfen hätte, um ganz besonders schnell laufen zu können ...und das tat er dann auch. Und was brauchte er dafür? Ein hohes Leistungspotenzial in seinem Körper. Genau das ist der Stress! Der Blutzuckerspiegel steigt, die Atemfrequenz steigt, der Herzschlag steigt und so weiter. Das heißt: Stress ist eine rein physiologische Reaktion auf Stressoren, die von außen auf uns zu kommen. Normalerweise halten wir die Stressoren für unseren Stress, aber das ist nicht richtig.

Stressoren

Nehmen wir mal eine Durchschnittsperson. Was für Stressoren hat sie?

Demotivierte Mitarbeiter

Zum Beispiel ein Vorgesetzter mit demotivierten Mitarbeitern. Mitarbeiter, die einfach nicht tun, was sie sollen, und tun, was sie nicht sollen – und er weiß nicht, was er tun soll.

Schlechte Schulnoten der Kinder

Ein typischer Stressor der heutigen Zeit: Wenn Sie Familie haben und die Kinder in der Schule gerade schlechte Noten schreiben, also demotiviert für die Schule sind.

Chaotische Manager

Sie haben Vorgesetzte, die chaotisch sind, aber selbst glauben, dass sie alles voll im Griff haben oder jedenfalls so tun als ob.

Nebenbei bemerkt: Es ist ganz günstig, wenn Sie auf der Mind-map Zeichnungen machen, denn dann beziehen Sie ihre rechte Gehirnhälfte ein.

Probleme in der Partnerschaft

Ein weiterer häufiger Stressor sind Probleme in der Partnerschaft: Zum Beispiel der Partner oder der Angebetete, der nicht anruft. Für manche Menschen auch die Tatsache, vorübergehend keinen Partner zu haben, eine Zeitlang allein zu leben. Oder komisch angeguckt zu werden: Warum lebst du allein; stimmt mit dir etwas nicht, dass du keinen Partner findest?

Viel-Reisen

Einer der großen Stressoren: die vielen Reisen, das ständige Kofferein- und -auspacken, das Herumschleppen von schweren Lasten in die Taxen, in die Flughäfen, zu den Bahnhöfen, von einer Stadt in die andere, den ganzen Tag Meetings halten – Stress pur. Am schlimmsten ist das Kofferpacken. Das ist für viele der größte Stress.

Perfekter als perfekt

Perfektionismus zu Hause: Wenn Sie morgens aus dem Badezimmer gehen und die Handtücher hängen nicht ordentlich auf dem Halter und die Schranktüren stehen offen. Oder Perfektionismus in der Arbeit: nicht so gut wie nötig, sondern so gut wie möglich zu arbeiten.

Permanente Schuldgefühle

Ein großer Stressor für berufstätige Mütter ist es, wenn sie sich einreden lassen oder glauben, sie wären keine guten Mütter, weil sie nicht den ganzen Tag mit ihren Kindern Kuchen backen, auf den Spielplatz oder in den Zoo gehen und Geschichten vorlesen. Mit Schuldgefühlen hindere ich mich daran, irgend etwas zu ändern.

Auch ganz reale Dinge, pflegebedürftige kranke Angehörige, Mobbing von Kollegen, alles das sind unsere heutigen Stressoren, die einen ganz negativen Stress bei uns verursachen können.

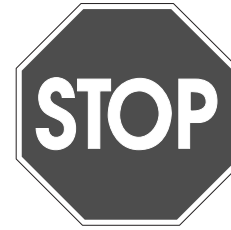
Hilflosigkeit

Ein schwerwiegender Stressor ist es, wenn wir uns hilflos fühlen, in Situationen, wo wir glauben, dass wir nichts bewirken können. Machtlosigkeit zu empfinden, z. B. bei Vorgesetzten, ist ebenso ein großer Stressor. Da muss ich etwas lernen, um mich in dieser Situation besser zu behaupten.

Menschen, die es gut mit uns meinen

Es gibt die wahnsinnigsten Stressoren, z. B. Menschen, die es so wahnsinnig gut mit uns meinen. Die können uns furchtbar stressen..

Boxenstopp Nr. 1:



Stoppen Sie den Automatismus der ablaufenden Reaktion

Stellen Sie sich die Frage: Was passiert jetzt eben mit mir? Das nächste: Will ich mich jetzt überhaupt aufregen? Was nützt es der Sache? Wenn ich bewusst damit umgehe, kann ich den Stresskreislauf an jeder Stelle unterbrechen. Entweder schon bei meiner Wahrnehmung, z. B. mir zu sagen: „Die Wiederholung erzeugt dieses Problem ganz besonders, weil es immer und immer wieder vorkommt.“ Oder ich kann meine stressigen Selbstgespräche überprüfen und sagen: „Ja das stimmt, es ist auch richtig, dass ich mich ärgere. Aber das bringt mich überhaupt nicht weiter.“

Ich kann mir auch sagen: „Normalerweise wäre meine Reaktion jetzt Flucht. Aber ich habe ja vorhin schon gesagt: Das habe ich immer so gemacht, und es hat das Problem nicht gelöst. Im Gegenteil, es hat es verstärkt. Also werde ich jetzt darauf drängen, bis die Ausarbeitungen von meinen Mitarbeitern in der Qualität kommen, wie ich sie haben will.“

Vergangenheitsbewältigung

Den Stresskreislauf dort unterbrechen, wo es sinnvoll und ratsam ist. Am allerbesten unterbreche ich ihn dann, wenn ich mit der Vergangenheitsbewältigung beginne. Kennen Sie das: Immer über das nachdenken, was war, was früher war? Denn die erste Frage ist: Kann ich das noch ändern, was mich stresst oder kann ich es nicht mehr ändern? Und wenn ich es nicht ändern kann: Es ist vorbei, und ich darf dann auch keine Energie mehr investieren.

Was ich hatte, aber nicht wollte

Unnütze Überlegungen:

- Weil mein Vater mich nicht geliebt hat, geht es mir heute schlecht. Ich habe so wenig Zuwendung von meinem Vater bekommen und er hat mich unterdrückt, darum tue ich mich heute so wahnsinnig schwer.
- Wenn ich als Kind in eine bessere Schule hätte gehen dürfen, dann könnte ich heute viel erfolgreicher sein.

- Wenn ich mir nicht immer die falschen Männer ausgesucht hätte, dann wäre ich heute nicht so allein ...
Was bringt das heute noch? Das Problem ist nicht, was ich irgendwann einmal nicht haben wollte, sondern was ich heute und morgen haben will und was ich dafür tun werde, um es zu erreichen.

Was soll passieren?

Das bedeutet: Wenn ich den Stresskreislauf unterbrechen will, heißt die Fragestellung nicht, „Mein Gott, was ist denn alles Schreckliches mit mir passiert?“, sondern „Was für eine/n Frau/Mann hätte ich denn heute gerne?“.

Erreichen statt vermeiden

Wie muss ich in Zukunft vorgehen, damit das passiert, was ich gerne haben möchte? Wie vermeide ich, dass das Vergangene wieder passiert?

Wenn Sie Ihren Fokus immer auf das richten, was nicht geschehen soll, dann werden Sie genau davon immer mehr bekommen. „Ich will nicht so werden wie meine Mutter“ ist die beste Möglichkeit, tatsächlich so zu werden wie sie. Viel besser ist: „Ich will werden wie ... , ich möchte so und so werden, ich möchte selbständig, autonom werden, eine gute Ausbildung haben, ich möchte mir keine Frechheiten gefallen lassen, nicht nur Hausfrau werden oder ich möchte nicht so eine harte und selbstsüchtige Karrierefrau werden wie meine Mutter, ich werde meinen Kindern viel Zeit zuwenden“. Das sind die richtigen Aussagen.

Nicht das Vermeiden ist wichtig, sondern das Erreichen. Zugehen auf ein Ziel. Ich wiederhole noch einmal: Wenn Sie immer tun, was Sie seit jeher getan haben, werden Sie stets das bekommen, was Sie schon immer bekommen haben.

Ziele formulieren

Stressbewältigung bedeutet, das Ziel genau zu formulieren, das ich erreichen will. Zum Beispiel zum Arzt zu gehen und zu sagen, „Bitte sorgen Sie dafür, dass es mir besser geht, aber verlangen Sie nicht von mir, dass ich anders

denke oder mich anders verhalte“, kann von vornherein nicht funktionieren. Denn wenn Sie nicht beginnen, an Ihrem Problem zu arbeiten und nicht aufhören, sich an den Problemen anderer aufzureiben, dann wird sich für Sie nichts ändern.

Mein Verhalten kann ich ständig ändern

Der erste Schritt zur Stressbewältigung, zur Unterbrechung des Stresskreislaufes, ist: nicht andere ändern wollen, sondern sich selbst. Sie können Ihren schwierigen Chef nicht ändern. Das geht schlecht. Aber Sie können Ihr Verhalten ihm gegenüber ändern. Er ist z. B. chaotisch, gibt keine präzisen Informationen, arbeitet mit Halbwissen, trifft keine genauen Vereinbarungen. Dann bedeutet das für Sie, dass Sie besonders viel hinterfragen müssen, dass Sie alles schriftlich festhalten, dass Sie ganz besondere Prioritäten mit ihm setzen, dass Sie Zwischenergebnisse mit ihm besprechen, dass Sie ein besonderes Steuerungs- und Kontrollverfahren in der Zusammenarbeit mit ihm entwickeln usw. Die Präzision muss in diesem Fall von Ihnen ausgehen. Denn dann sind Sie auch abgesichert, falls etwas schief geht.

Die innere Kündigung

Es gibt Menschen in Positionen, die haben grauenhafte Kollegen oder Vorgesetzte. Und dann sagen sie, ich will meine Position nicht aufgeben, ich möchte dort arbeiten, das hat auch seine Vorteile. Diese Menschen haben eine freizeitorientierte Schonhaltung am Arbeitsplatz entwickelt. Das bedeutet, sie engagieren sich nur in dem Rahmen, der unbedingt nötig ist. Das kann auch eine Bewältigungsstrategie sein für bestimmte Situationen. Natürlich nicht unbedingt für eine Karriereorientierung. Aber es sind nicht alle Leute karriereorientiert, wir sind keine Nation aus Vordanden. Wir brauchen auch diejenigen, die in bestimmten Situationen mitspielen. Es muss nur die freiwillige Entscheidung sein.

Wieviel Macht gebe ich anderen über mich?

Auch diese Fähigkeit ist wichtig: Ein Kollege nervt Sie wahnsinnig – nehmen Sie an der Bürotür Ihren Fokus von

ihm, denn sonst verdirbt er Ihnen nicht nur den ganzen Arbeitstag, sondern auch die Zeit darüber hinaus. Wie weit lasse ich jemanden gehen? Darf er mir auch noch den Feierabend verderben oder genügt es schon, dass ich mich tagsüber mit ihm herumärgere? Das ist meine freie Entscheidung. Ich entscheide, wer oder was mich stressen kann oder darf.

Zum Beispiel gibt es Menschen, die prinzipiell unpünktlich sind. Und dann gibt es wieder Vorgesetzte, die die ganze Zeit damit verbringen, um den Beginn der Arbeitszeit herum nur auf die Uhr zu schauen, wer wann wie unpünktlich kommt. Wer hat jetzt hier den Stress? Der, der zu spät kommt oder der, der kontrolliert? Der Kontrolleur hat sicher mehr Stress, und er baut ihn auch nicht ab, indem er sagt, „Sie sind schon wieder zu spät“. Das löst das Problem nicht. Und es ist auch keine gute Kommunikationsebene nur zu meckern. Er sollte vielmehr grundsätzliche Dinge besprechen: Was müssen wir am System verändern, welche Hilfestellungen kann ich geben?

Bei mir muss ich beginnen

Es ist viel leichter, dem Hund nichts zu fressen zu geben wenn er abnehmen muss, als selbst abzunehmen. Wir wissen immer ganz genau, was unser Chef tun soll oder was unser Partner lassen soll oder was unsere Kinder tun müssen. Das sagen wir ihnen auch. Wir hoffen, dass es ihnen alle anderen sagen. Wie schwer ist es aber, bei sich selbst zu beginnen. Und genau das ist der Punkt, der Boxen-Stopp Nr. 1: Ich muss bei mir anfangen, diesen Stresskreislauf zu unterbrechen. Das ist allein meine Aufgabe.

Immer die/der Letzte

Ich komme ständig in meiner eigenen Freizeit in Stress. Obwohl ich als Jugendlicher nie Sport betrieben habe, fing ich irgendwann an, mit sportlichen Leuten Umgang zu pflegen und legte mir eine Skiausrüstung zu. Es stresst mich jedesmal, wenn ich ein Ski-Wochenende in der Gruppe verbringe. Die meisten haben Spaß, nur ich merke, ich brauche eben ein bisschen länger und komme in einen inneren Stress, der da heißt, „Schau, die warten schon wie-

der auf dich.“ Dann denke ich „Na ja, früher war ich auch schon immer die Letzte, die ankam.“ Und wenn ich unten ankomme, bin ich so fertig, dass ich am liebsten nach Hause fahren würde. Daher kann ich sehr gut verstehen, wenn man in einer bestimmten Disziplin der Schwächste einer Gruppe ist.

Schindluder mit dem Selbstgefühl

Diesem Selbstmitleid dürfen Sie sich nicht aussetzen, weil es Ihr Selbstbewusstsein untergräbt. Mit den Freunden fahren, die Freunde immer wieder treffen, ja, aber nicht ständig mit ihnen gemeinsam skifahren. Und auch Skikurse machen, muss nicht immer die Lösung sein. Denn Sie sollten keine Anpassungen versuchen, die vielleicht nicht zu Ihrem Naturell passen. Dieser Freizeitstress, sportlich zu erscheinen obwohl sie es nicht unbedingt sind und glauben, sie müssten unbedingt mithalten, ist vermeidbar.

Notlügen

Auch so eine typische Stresssituation: Ist es notwendig zu lügen, wenn ich nicht sportlich bin? Eine Freundin von mir hat einen Mann kennengelernt, der sehr sportlich ist und er hat gesagt, für ihn käme nur eine sportliche Frau in Frage. Dann sind sie durch einen Park gegangen, und er sagte zu ihr: „Jetzt zeig mal, was du bringst, lass uns etwas joggen.“. Meine Freundin ist eine elegante Frau und sie trug Pumps. Er joggte los und sie galoppierte verzweifelt hinterher. Ich habe zu ihr gesagt: „Bist du wahnsinnig? Du hättest zu ihm sagen müssen: Was ist das für ein Sportsgeist? Wenn ich joggen will, dann ziehe ich entsprechende Schuhe an. Ich finde es sehr rücksichtslos, dass du das jetzt von mir erwartest.“ Der Druck, unter den sie sich von außen setzen ließ, ist ein typisch selbstgemachter Stress. Sie hätte das ohne weiteres ablehnen können.

Blöder oder braver Hund Schlafprobleme

Sie haben am nächsten Tag einen wichtigen Termin, Sie sind abgearbeitet, und müssen aber früh aufstehen und schon morgens Superleistung bringen – und nun bellt der Nachbarhund die ganze Nacht, was sie fürchterlich nervt.



Jetzt kommt natürlich Ihre Geist-Körper-Reaktion in Gang. „Dieser blöde Köter bellt dauernd und ich muss schlafen.“ Angriff: „Dieser blöde Köter, ich geh jetzt rüber und nagle ihn ans Scheunentor. Was fällt dem Nachbarn überhaupt ein? Hat der Tomaten auf den Ohren? Hört der das nicht selbst? Wie kann der sich das erlauben, hier die ganze Gegend unter Druck zu setzen. Das ist eine Unverschämtheit, den sollte man anzeigen! So einen Köter sollte man nachts im Haus halten. Soll der sich doch selbst um den Schlaf bringen!“



Natürlich ist der Druck, der auf mir lastet der Grund, weshalb ich es so schlimm empfinde. Wenn ich von Haus aus schon leichte Schlafprobleme habe, empfinde ich es noch viel schlimmer. Es handelt sich um die subjektive Verarbeitung eines Problems, das eigentlich ganz normal ist, Hunde bellen eben. Dies bewirkt bei mir eine natürliche Stressreaktion.

Safety first

Jetzt drehen Sie die Situation einmal um. In meiner Gegend sind möglicherweise in der letzten Zeit viele Einbrüche verübt worden. Es ist bekannt, dass zur Zeit eine Verbrecherorganisation die Gegend heimsucht. Und jetzt höre ich diesen Hund bellen. Dann sage ich: „Ja, braves Hündchen, schön, dass er so gut aufpasst. Bin ich froh, dass wir so einen scharfen Hund in der Gegend haben. Bei uns brechen die nicht ein. Die würden sich das nie trauen. Dann kann ich ja morgen beruhigt verreisen, der passt schön auf meine Frau und meine Kinder auf.“ Also: Sie merken die völlig subjektive Unterschiedlichkeit des Umgangs mit demselben Stressor.

Angriff – Flucht

Die Angriffsreaktion würde so aussehen, dass ich den Nachbarn anrufe und ihm sage, er soll gefälligst seinen Hund vergiften, und wenn er dieses Problem nicht sofort löst, dann wird er schon sehen, was ihm passiert. Eine Fluchtreaktion wäre für mich, Schlaftabletten zu nehmen – nicht ratsam, weil ich dann am nächsten Morgen nicht fit bin. Oder ich gehe ins Gästezimmer, das auf der anderen



Seite des Hauses liegt, sofern ich eines habe. Oder ich suche mir eine andere Wohnung.



Anderen helfen, Stress abzubauen

Den Stresskreislauf unterbrechen, das habe ich vor einigen Tagen getan. Ich bin von einem Hotel losgefahren und musste zum Flughafen. Ich wollte gerade in das Taxi einsteigen, da sah ich, wie der Taxifahrer sich eine Zigarette anzünden wollte, und ich muss ganz ehrlich sagen, der Typ hat mir auch nicht besonders gefallen. Er hat auch die Zigarette nicht gleich rausgenommen, und ich habe aus den Augenwinkeln gesehen, dass das Taxi furchtbar dreckig war. Wenn ich eines nicht leiden kann, dann ist es, im Auto zu rauchen. Ich finde Raucherautos riechen grauenhaft. Ich bin nicht eingestiegen, ich hab ganz freundlich zu ihm gesagt: „Ach, Sie wollen gerade rauchen, dann nehme ich das nächste Taxi, das ist ein Nichtraucher taxi.“

Er riss sich die Zigarette aus dem Mund und sagte „Nein, ich rauche nicht, steigen Sie ein.“ Ich hatte die Türe aber schon wieder zugeklappt und stieg in das nächste Taxi ein. Wir befanden uns in einer schmalen Hotelausfahrt, der vordere muss vorfahren, um den zweiten wegzulassen. Aber das hat er nicht getan. Dann ist mein Taxifahrer ausgestiegen – jetzt kam eine tolle Stresssituation. Er ging vor und sagte noch ganz freundlich zu ihm: „Geh Spezl, jetzt fahr mal a bissel vor, damit ich da rausfahren kann.“ Der Kollege vorne sagte zu ihm: „Der blöde Ochse soll mit mir fahren.“ Dann sagte er: „Du hast ja gehört, er will ein Nichtraucher taxi“ und: „Bitte lass mich jetzt raus, damit ich wegfahren kann.“ „Nein, der blöde Kerl soll mit mir fahren.“ Und dann entspann sich eine Unterhaltung zwischen den beiden Herren, die sehr stark eskalierte: Der Zoo, der darin vorkam wurde mit immer größeren Tieren bestückt. Und er ist nicht weggefahren. Mein Taxifahrer war außer sich vor Wut, dann fuhr er in Kurven rückwärts heraus.

Stressbewältigung üben

Und jetzt kommt ein ganz wichtiges Instrument für Sie, die eigene Stressbewältigung zu trainieren: Helfen Sie anderen Menschen, Stress abzubauen.

Mir hat die Situation mit den Taxis nicht gefallen. Erstens fand ich die ganze Szene schon blöd, sie war so unnötig wie ein Kropf. Zweitens hat mir auch das Verhalten meines Taxifahrers nicht gefallen, denn er hat sich ja voll in das System des anderen mit hineinziehen lassen, indem er mit ihm gestritten hat und auch ordinär wurde. Ich wollte seinen Stress nicht eskalieren lassen und war besonders freundlich, lieb, verständnisvoll und höflich zu ihm. Dann passierte mit diesem Mann etwas Wunderbares. Plötzlich nahm er eine Außensicht zu seinem Verhalten ein und sagte: „Mein Gott, was ist bloß aus mir geworden! Jetzt fahr' ich hier Taxi und habe jeden Tag solche Situationen.“ Und dann erzählte er. „Ich sag' Ihnen, ich war zehn Jahre Entwicklungshelfer in Afrika, die Menschen haben mich geliebt. Mr. Klaus haben sie zu mir gesagt, und niemals ist so etwas vorgekommen, und jetzt bin ich hier und lass mich von so einem zu einem solchen Verhalten hinreißen. Wie kann das nur sein?“ In diesem Moment war er freundlich und hat nur noch über schöne Dinge mit mir gesprochen.

Einem anderen Menschen bewusst zu machen, dass er sich jetzt gerade verhält, wie er gar nicht will, ihm die Gelegenheit zu geben, seinen Eigenstress selbst zu relativieren und abzubauen, das ist für uns eine der besten Möglichkeiten, den eigenen Stress zu erkennen und Stressbewältigungsstrategien zu üben – und das nicht einmal an uns selbst.

Boxenstopp Nr. 2:



Was ist mein Ziel?

Wie sieht mein Ziel aus? Bewege ich mich gerade mit dem, was ich jetzt sage, tue, lasse oder möchte, oder wie ich mit dem anderen umgehe, in Richtung meines eigenen Zieles? Denn, wenn ich kein eigenes Ziel habe, werde ich permanent von Menschen, die konkrete Ziele haben, missbraucht, indem sie mit meiner Energie ihre Ziele erreichen. Das kann in der Partnerschaft so sein, am Arbeitsplatz usw. Wenn ich mich nicht in Richtung meiner Ziele bewege, bedeutet das, dass ich in der Regel bereits unter Stress bin. Stress ist es auch, wenn mir meine eigenen Ziele verlorengegangen sind und ich sie nicht mehr sehe, wenn ich gar nicht mehr weiß, was das alles soll. Wenn ich nicht weiß, wo ich hin will, brauche ich mich nicht zu wundern, wo ich ankomme.

Als Erstes muss ich lernen, auf die Frühwarnzeichen zu achten, die mir zeigen, dass der Stress zu groß wird und dass ich jetzt Stressbewältigungsstrategien brauche, mit denen ich bewusst umgehe. Tatsächlich gibt es ein paar ganz konkrete Frühwarnzeichen. Eines davon ist: Sie schlafen nicht mehr so gut ein oder durch. Meine erste Frage an Manager, die an akuten Stresssymptomen leiden, ist immer „Wie gut schlafen Sie? Nehmen Sie Schlafmittel? Haben Sie Einschlafstörungen? Trinken Sie abends Alkohol, damit Sie schlafen können?“ Solche Fragen sind ganz wichtig.



Öfter krank

Jeder Mensch hat im Jahr ungefähr 80 Unpässlichkeiten. Davon ist eine meistens eine ordentliche Erkältung, eine Grippe usw. Und plötzlich häuft sich das. Plötzlich bin ich dreimal im Jahr grippekrank und einmal im Monat erkältet. Meine Rückenschmerzen nehmen zu. Ich kann mich immer schlechter bewegen. Die Spannungen nehmen zu. Ich werde öfters krank als bisher.

Was will mir mein Körper sagen?

Krankheit ist häufig Flucht, denn in der Regel bedeutet Krankheit, psychosomatisch gesehen, dass die Psyche überbelastet ist. Die Psyche ist die höhere Stufe und aus irgendeinem Grund kann ich auf dieser psychologischen Ebene meine Probleme gerade nicht lösen, also reagiere ich, gehe eine Stufe niedriger auf die Körperebene und löse mein Problem durch Krankheit. Das heißt, das psychische Problem wird auf der körperlichen Ebene erledigt. Wird es denn da erledigt oder wird es da nur aufgezeigt?

Zuerst wird es natürlich auf der körperlichen Ebene aufgezeigt, und wenn ich die Krankheit intensiv durchlebt habe und eine Heilung auf der körperlichen Ebene erfahren habe, kann ich einen Neuanfang auf der psychologischen Ebene versuchen. Wenn ich verstanden habe, was die Krankheit mir sagen will, wenn ich erkannt habe, dass es da einen Zusammenhang gibt, dann kann ich aus dieser Erfahrung neue Verhaltensweisen für die Zukunft entwickeln. Die Motivation ist dann wieder größer. Vor allem kann ich mein Verhalten neu durchdenken, wenn ich Zeit, Schutz und Schonraum habe, z. B. über einen längeren Zeitraum in einem Bett liege und keine anderen Anforderungen an mich gestellt werden.

Krankheit durch mangelnde Anerkennung

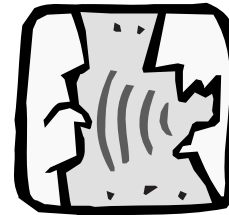
Wie ist es mit Leuten, deren Krankheit mangelnde Anerkennung ist, sei es in der Arbeit oder sei es vom Partner? Hier ist es häufig der Fall, dass Menschen die Krankheit suchen, um auf diese Weise doch noch Anerkennung zu bekommen. Sie verfolgen dabei nicht das Ziel, die Krankheit zu überwinden. Man kann es oft bei Kindern beobachten, die sich vernachlässigt fühlen; sie werden krank, um mehr Zuwendung zu bekommen. Das ist für das Umfeld sehr schwierig und man muss hier irgendwo eine Grenze ziehen, denn in solchen Fällen gibt es das Phänomen des sekundären Krankheitsgewinns. Der sekundäre Krankheitsgewinn ist all die Liebe und Fürsorge, die der Mensch erhält, wenn er im Bett liegt. In dem Moment, wo man merkt, dass der Mensch seine eigenen Lebensenergien wieder aktivieren muss, ist es auch Aufgabe des Umfeldes, diese Zuwendung zu reduzieren.



Immer so viel Hilfe wie nötig, nicht soviel wie möglich

Wenn man solche Situationen mit Pflegebedürftigen oder schwerkranken Angehörigen erlebt hat, ist dies immer ein Hochseilakt. Wieviel ist richtig und nötig und was ist zuviel? Es gibt eine Regel, mit der man sich generell helfen kann: immer so viel Hilfe wie nötig, nicht so viel Hilfe wie möglich. Das bedeutet z.B.: Alles, was der Kranke in der Situation noch selbst ausführen kann bzw. wieder ausführen kann, muss man ihn auch tun lassen.

Wichtiger ist es, bei mir selbst zu erkennen: Die häufigere Erkrankung oder Unpässlichkeit ist ein Zeichen von Stress. Und ein Zeichen, sofort meine Mind-map herzuzunehmen und auf meine Stresskarte zu schauen, was mein Hauptstressor ist, an dem ich vorrangig zu arbeiten habe. Dieser kann auch wechseln. Mal ist es das Privatleben, dann wieder der Beruf. Man muss auf jeden Fall auf der Ebene arbeiten, auf der Stress stattfindet, von der er herkommt und nicht auf eine Ebene ausweichen, auf der er gar nicht ist. Das kann ich, indem ich ihn identifiziere.



Häufiger Streit

Ein weiteres Frühwarnzeichen, dass der Stress zu groß wird – z. B. in einer persönlichen Beziehung, bei der Arbeit, in der Familie –, sind Streitereien mit Freunden, Kollegen oder Angehörigen in immer kürzeren Abständen.

Ist mein Denken negativ verseucht?

Eines der schlimmsten Frühwarnzeichen, das gefährlichste und das am meisten zu beachtende ist, viele destruktive Gedanken zu haben. Immer über Probleme nachzudenken. Immer daran zu denken, was passiert, wenn es nicht klappt. Negative Gedanken über andere Menschen, über meine Situation, über meine Zukunft, über die politische Lage, nur noch Schlimmes im Fernsehen zu sehen. Ist mein Denken negativ verseucht? Das wäre ein absolutes Zeichen dafür, unter zuviel Stress zu stehen. Es gibt Leute, die sind von Haus aus negativ, die wollen das nicht anders, so wie der Berliner gesagt hat: „Ick will mich ja ärgern“. Aber wenn ich nicht prinzipiell so veranlagt bin, ist es für mich ein klares Zeichen von Stress.



Die schlechten Gewohnheiten nehmen zu

Ein weiteres Zeichen von Stress ist, daß unsere schlechten Gewohnheiten zunehmen. Mehr essen, wenn ich abnehmen will, mehr trinken, obwohl ich vom Wein am nächsten Tag Kopfschmerzen bekomme und schlecht schlafe, mehr rauchen, obwohl ich mir seit zwei Jahren das Rauchen abgewöhnen möchte, mehr fernsehen, mir jede Sendung noch reinzuziehen bis in die Nacht hinein und nicht die Kraft zu haben, vom Fernseher aufzustehen, meine Zähne zu putzen, mich zu waschen und ins Bett zu legen.

Die Zunahme all dieser schlechten Gewohnheiten ist ein ganz starkes Alarmzeichen dafür, dass ich unter zuviel Stress stehe. Wenn Sie nur ein einziges dieser Frühwarnzeichen bei sich erkennen, dann sollte es sofort Ihr Thema sein, sich Ziele zu setzen, sich in jeder Situation zu überprüfen ob Ihre Aktivitäten, Ihr Denken, Fühlen, Wollen und Handeln in Richtung dieser Ziele geht. Kommen Sie vor allem Ihrem Hauptziel näher?



Glauben Sie ja nicht, was Sie sehen

Jetzt gehen wir zurück zu unserem Stresskreislauf und setzen dort auf der allerersten Stufe ein: der Wahrnehmung. Sie wird fälschlicherweise als die Wahrheit betrachtet. Genau dies ist aber nicht der Fall. Es gibt einen schönen Spruch: Glauben Sie ja nicht, was Sie sehen. Am meisten merken Sie das, wenn Sie sich Unfallschilderungen von fünf Personen machen lassen, die an der gleichen Stelle standen, als ein Unfall passierte. Und jeder hat die Wahrheit gesagt. Trotzdem sind es völlig unterschiedliche Dinge. Wie wir Dinge wahrnehmen, hängt ganz enorm davon ab, welche Vorerfahrung wir in Bezug auf diese Sache haben. Es gibt irgendein Ereignis, das einen Menschen überhaupt nicht berührt und einen anderen in die Psychiatrie bringt, je nachdem, welche Vorerfahrungen dieser Mensch in dieser Sache hatte.

Überreaktion auf Kritik

Menschen reagieren sehr heftig auf Kritik. Warum tun sie das? Sie tun es, weil sie z. B. als Kinder sehr viel kritisiert wurden, als sie sich noch nicht wehren konnten. Sie haben

eine ganz schlechte Verarbeitung von Kritik, weil sie jede Form von Kritik negativ sehen. Nehmen wir an, ein Problem, mein Hauptstressor, den ich auf meiner Mind-map identifiziert habe, ist Unfähigkeit im Umgang mit Kritik. Dieser Stressor ist sehr verbreitet. Dann weiss ich ganz genau, dass ich sofort, wenn meine abwehrende Überreaktion eintritt, einen Gedankenstopp als Stressbremse einsetzen muss. Ich weiss, an dieser Stelle muss ich mir überlegen: Was hat das zu bedeuten? Kritik sagt oft viel mehr über den aus, der Kritik übt, als über den, an dem die Kritik geübt wird. Jede Kritik enthält eine Chance. Ich kann also über den Gedankenstopp vollkommen anders damit umgehen, wenn ich nicht sofort zur stressigen Abwehrreaktion übergehe.

Luft sein

Das Nichtwahrgekommenwerden vom Partner, bis zur vermeintlich absoluten Unsichtbarkeit von sich selbst, hat dazu geführt, dass einmal eine ziemlich jung verheiratete Ehefrau, die von ihrem Mann noch erwartete, dass er morgens beim Frühstück in ihre Augen und nicht in die Zeitung blickt, zu einer ganz komischen Reaktion kam. Sie hat sich völlig entkleidet und ist am Fernseher vorbei gelaufen. Dann hat ihr Mann zu ihr gesagt: „Ach, bring' mir doch auf dem Rückweg ein Bier mit.“. Das hat sie so in Rage gebracht, dass sie eine Vase ergriff – ihre eigene – und sie gegen die Wand donnerte. Für den Augenblick war es effizient, das zu tun, auf Dauer wäre es einfach blöd. Denn ihr Mann würde sie dadurch nicht beachtenswerter finden.

Die Aktion war emotional verständlich; sie war aber überhaupt nicht produktiv für das Ziel, auf das sie zusteuern wollte. Wenn sie sich z. B. in dieser Situation, als sie zur Vase griff, gesagt hätte, „Stop, stop...“, dann hätte sie in ihrer Stressbewältigung denken können: „Für diese hübsche Vase kaufe ich morgen ganz teure Blumen von seinem Geld.“. Das wäre eine Alternative gewesen, wie sie die Handlung an dieser Stelle hätte unterbrechen können.

80 % hervorheben oder auf 20 % herumreiten

Es gibt viele völlig ineffiziente Verhaltensweisen in Partnerschaften, ganz genauso wie im Unternehmen. Sie leben mit jemandem zusammen, im Beruf oder im Privatleben, der ist zu 80 % absolut in Ordnung. Und 20 % an ihm können Sie nicht ausstehen. Was glauben Sie, worüber man überwiegend diskutiert? Natürlich über die 20 % die nicht in Ordnung sind. Ist das effizient? Ist das stressreduzierend? Bringt Sie das Ihrem Ziel näher? Im Gegenteil. Eines Tages haben Sie dann eine Partnerin oder einen Partner, an dem Sie 20 % in Ordnung und 80 % nicht mehr in Ordnung finden – so fängt der falsche Umgang mit meiner Wahrnehmung des anderen an.



Wer bestimmt, wer mich wütend macht?

Wie groß ist ein Problem wirklich? Zum Beispiel: Jemand macht mich wütend. Ich ärgere mich, ich entscheide freiwillig, wie wütend ich wirklich sein will. Das ist meine Verantwortung, mein Stress. Niemand kann mich wütend machen, wenn ich nicht will. In dem Moment, indem ich merke, dass die Wut in mir hochsteigt, denke ich „Halt, halt“. Das genau ist der benötigte Gedankenstopp. Denn ich bin verantwortlich für meine Wut, nicht der andere.

Deshalb: ruhig Blut, nicht ärgern. Das Entscheidende ist, dass es die Stressoren sind, die für mich problematisch sind und dass sie aus meiner eigenen Historie stammen.

Schnarcher

Ich weiß z. B., dass sich Ehepaare oft streiten, wenn der eine schlecht schläft und der andere schnarcht. Aber das Problem liegt nicht bei dem, der schnarcht, sondern bei dem, der deshalb nicht schlafen kann. Das ist die Person, die unter Stress steht. Das ist die Person, die sich mit ihrem eigenen Schlafverhalten auseinandersetzen muss. Denn derjenige, der schnarcht, der schläft ja ziemlich gut. Eigentlich ist er zu beglückwünschen. Oft ist es vermutlich der Neid, dass man denkt, der schnarcht hier und ich kann nicht schlafen. Wo ist der Fokus? Ärgere ich mich darüber, dass der andere schnarcht oder darüber, dass ich nicht schlafen kann? Oder mache ich ihn dafür verantwortlich,



dass ich nicht schlafen kann? Wenn ich schlafen könnte, wäre das ja gar nicht das Problem. Dann würde ich sagen: „Lies noch fünf Minuten bis ich eingeschlafen bin, dann kannst du schnarchen“. Sie sehen, auch hier ist das Ziel schon entscheidend, mich in meine Zielrichtung zu bewegen; nicht dass der andere nicht schnarcht, sondern dass ich schlafen kann. Ich schlafe nicht mehr so gut ein und durch. Das ist ein Alarmzeichen.

Die Leidtragenden

Beispiel: Ich habe viel Ärger im Büro und kann nicht abschalten, nehme also den Fokus mit nach Hause und streite mit meinem Partner weiter. Ein ganz typischer Fall von zuviel Stress ist es, Dinge, die ich auf der einen Ebene nicht erledigt habe, in die andere mitzunehmen.

Statusverlust

Zwei Unternehmen wurden fusioniert, ein Software- und ein Hardwarehaus. Es war unbedingt notwendig, denn heute müssen sie Systemlösungen und nicht einfach nur einen PC verkaufen. Dadurch ist eine Führungsposition weggefallen, auch die von einem Herrn, der bis dahin ein äußerst erfolgreicher Betriebsleiter in dem einen Unternehmensteil war. Leider ist der Betriebsleiter vom anderen Unternehmensteil geblieben, weil er auch der Gesellschafter war. Ihn konnte man schlecht entlassen, obwohl er wahrscheinlich nicht besser gewesen ist. Aber gut, die Firmensituation war so, und plötzlich stand ein Mann, der bekannt, der erfolgreich war, auf der Straße. Das war ein enormer Stress. Er hatte keine Visitenkarte mehr, auf der „Direktor“ stand, er hatte auch keine Mitarbeiter mehr, denen er sagen konnte, was sie tun sollen. Die Nachbarn haben ihn am Tag davor im Garten gesehen. Seine Frau hat ihn morgens mitleidig gefragt, wie es ihm heute geht. Das war kein positiver Eustress für ihn, sondern härtester, böser Distress. Ein Stress, der ihn sehr stark beeinflusst hat.

Selbstausschluss

Er sieht dann eines Tages eine Anzeige in der Zeitung und bewirbt sich. Er bekommt aufgrund seines Namens und seiner Kompetenz auch gleich eine Einladung zum Inter-

view und hinterher eine freundliche Absage mit keiner sehr guten Begründung. Was ist in diesem Moment passiert? Sein Selbstbewusstsein ist unter Polareis verschwunden, es ist nicht mehr zu orten. Das ist zweifellos auch eine existenzielle Bedrohung; er hat eine Familie für die er sorgen muss. Außerdem will er in seinem Bekanntenkreis gut dastehen. Was dann ganz automatisch bei solchen Menschen stattfindet, ist ein Selbstausschluss aus dem übrigen Umfeld, weil er sich minderwertig fühlt, weil er nicht weiß, wie er den Zustand erklären soll oder weil er sich erklärungsbedürftig fühlt, es aber niemandem erklären will.

Das innere Drama

Jetzt kommen seine stressigen Gedanken: „Bin fast 50; mit 50 bekomme ich im Management ja sowieso keine Funktion mehr. Die Situation ist fast aussichtslos. Die Jüngeren sind ja auch schon qualifiziert, kommen von der Hochschule, haben ein paar Jahre praktisch gearbeitet, sind viel billiger, passen sich mehr an, haben nicht solche Forderungen wie ich“. Stressgedanken sind ja so klar. „Ja, und dann habe ich mich sicher im Interview schlecht verkauft. Die wollten mich haben, sonst hätten sie mich ja nicht zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Ich habe wenig Erfahrung in Vorstellungsgesprächen, ich war 18 Jahre in meiner vorherigen Position. Wenn ich am Vorstellungsgespräch scheitere, werde ich wahrscheinlich immer scheitern, wenn ich einen neuen Job suche.“

Was ist mein Ziel?

„Ich will einen neuen Job. Und ich werde ihn bekommen. Ist das klar!“ Das ist sein Ziel. Denn wenn er sich die Frage stellt, ob diese stressigen Gedanken, die er hier eben hatte, ihn seinem Ziel näher bringen, wird er denken: „Bin ich denn doof? Das ist ja diametral die andere Richtung. Da habe ich ja gar nichts verloren. Ich will einen Job, so schnell wie möglich, damit ihr alle Bescheid wisst“. Und damit hat er den Boxen-Stop Nr. 2 eingesetzt.



Was ist mein Ziel und wie komme ich ihm näher? Dann geht's weiter: Jetzt werden die stressigen Gedanken durch stressreduzierende ersetzt. Bewusst und absichtlich, weil ihn die stressigen Gedanken vom Ziel wegbringen. Das ist seine freie Entscheidung und seine eigene Verantwortung. „Meine Erfahrung, meine Kompetenz stehen außer Frage.“ Ein stressreduzierender Gedanke. Ebenso: „180 Mio. Umsatz 1998 geschafft. Wer kann das schon vorweisen. Ich muss nur den richtigen Zeitpunkt und die richtige Firma finden.“ Jetzt auch die positiven Gedanken: „Und außerdem ist es auch einmal gut, wenn ich Zeit habe für meine Familie, ich wollte so vieles erledigen, jetzt kann ich meinen Dachumbau noch nebenher durchführen. Und auch wenn ich diesen alten Job jetzt nicht mehr habe, dann bin ich trotzdem immer noch ein qualifizierter Betriebsleiter. Ich kann mich ja auch selbständig machen, ich habe viele Möglichkeiten; es gibt ja nicht nur die eine Möglichkeit, dass ich wieder nur Angestellter bin, ich könnte sofort eine Vertriebsgesellschaft gründen, mache denen gleich ein paar Klienten abspenstig, ich habe sowieso die besseren Kontakte.“

Für diese Kontakte muss er nun auch etwas tun. Vorher hat er aus dieser Minderwertigkeit heraus, aus dem Abbau des Selbstwertgefühles, Selbstausschluss aus seinem normalen und geschäftlichen Umfeld betrieben. Er hat die Kontakte nicht aufgenommen, er hat die Leute nicht angerufen, er ist nicht mehr zu den Veranstaltungen von seinem Club gegangen usw. Und jetzt plötzlich geht er wieder hin – „Vielleicht rufe ich morgen gleich den alten Studienkollegen an; außerdem haben wir hier ein Treffen, da gehe ich auch hin.“ Und schon ist dadurch, dass er wieder ein Ziel hat und nur Handlungen und Gedanken zulässt, die ihn dem Ziel näherbringen, dieses große Problem bei ihm abgebaut.

Alles gegen sich selbst richten

Einem Mitarbeiter eine kritische Rückmeldung geben zu müssen, ist eine schwierige Sache, wenn ich einen erwische, der keine Kritik erträgt. Das ist sehr häufig. Was immer Sie ihm auch sagen, alles kehrt er ins Negative um

und richtet es gegen sich selbst, auch in Partnerschaften. Ich sage einer Frau „Du hast so schöne Augen“, sie sagt „Ich weiß doch, dass du meinen Mund nicht leiden kannst.“ Hier ist es unerlässlich, zunächst ein grundsätzliches Einverständnis mit dem Mitarbeiter oder dem Partner zu erzielen, um dann, kurz an einer Sache orientiert, den Kritikpunkt anzusprechen. Wir machen uns viel zuviel Stress, indem wir auf den 20 % herumreiten, statt die 80 % erst einmal hervorzuheben und hoch zu loben.

Alle diese Stressbremsen muss man üben, eine nach der anderen. Zum Beispiel zu sagen, heute überprüfe ich immer meine automatisierten Gedanken. Heute ist der Tag des Gedankenstopps, an dem ich alle automatischen Gedanken überprüfe. Stopp..... Es gibt auch andere Möglichkeiten, wenn ich mit Situationen nicht klar komme.

Selbsthilfebücher

Zum Beispiel gibt es Menschen, die immer Selbsthilfebücher lesen. Ich komme mit meinem Partner nicht klar und jetzt lese ich ein Selbsthilfebuch zum Thema Partnerschaft. Da sind natürlich die ganzen negativen Beispiele über Partner drin. Plötzlich stelle ich fest: Dieses negative Beispiel im Buch, das macht mein Partner ja auch, da hab ich noch gar nicht dran gedacht. Und das auch, und jenes auch... Und plötzlich wird die Situation noch viel negativer als in der Realität. Statt durch Gedankenstopp zu relativieren, was wirklich echt ist.

Selbsthilfebücher, die sogenannte Bibliothherapie zur Stressbewältigung, sind nicht geeignet, wenn ich ganz tief im Loch sitze, sondern nur, wenn es mir bereits wieder besser geht und ich eine kritische und stabile Sicht einer stressigen Situation einnehmen kann. Ansonsten sind viele von diesen Selbsthilfebüchern eher noch problemverstärkend, weil sie mir noch viel mehr Identifikation für meine reale Problematik bieten und weil ich geneigt bin, meinen Stress dann höher zu werten, als er wirklich ist – weil die Wahrnehmung des Stresses in mir stattfindet, es ist ja mein Stress. Und dann liefert man mir noch die Erklärung, dass ich mich mit meinem Stress und seinem Ausmaß über-

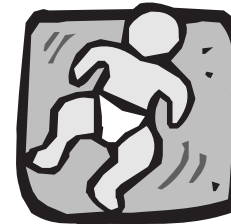
haupt nicht auseinandersetzen muss. Jetzt wird mir klar, warum es mir so geht, hier steht's ja.

Auslösen durch Schweigen

Ein Mann will bestimmte Verhaltensmuster seiner Frau verändern, und er spricht sie so oft an, dass er alle diese Verhaltensweisen immer wieder auf sich zieht. Es hat geradezu Magnetwirkung, wenn ich Kritikpunkte ständig überbewerte, statt sie zu ignorieren. Es gibt ein gutes Mittel, ungewünschtes Verhalten abzubauen: es einfach ignorieren. So arbeitet man in der Kindererziehung. Der gesamte Sozialisationsprozess läuft auf Bestätigung und Nichtbestätigung oder Bestrafung heraus. So kann man zum Beispiel durch Schweigen auslösen.

Hyperaktive Kinder Paradoxe Verstärkung

Eine große Stresssituation in Familien ist es, wenn sie ein hyperaktives Kind haben. In dem Moment, wo sie sich wohlverhalten, sagt man, bloß nicht anrühren, heute ist er ruhig, heute ist er brav, kein Stress. Dann erlebt dieses Kind bei Wohlverhalten Nichtbeachtung. Und in dem Moment, wo es das tut, was es nicht soll, wenn es aggressiv wird und mit Gegenständen schmeißt, wenn es brüllt und tobt, dann stürzt sich das ganze Umfeld auf das Kind; es bekommt Zuwendung und man versucht, es zu beruhigen. Das ist die sogenannte paradoxe Verstärkung eines Krankheitsbildes durch nicht bewusstes Verhalten des Umfeldes. Und so ist es auch bei meinem Partner. Wenn ich permanent nur Zuwendung aufgrund von Verhalten gebe, das ich bei ihr oder ihm abschaffen möchte, dann bekommt dieses Verhalten die größte Bedeutung und ich verstärke es. Auch hier Gedankenstopp! Alles was ich nicht will, alles was durch automatische Gedankengänge ausgelöst wird, werde ich bereits auf der Wahrnehmungsebene relativieren.



Boxenstopp Nr. 3:



Wie wichtig wird das für mich in einem Jahr sein?

Sie selbst tragen die Verantwortung dafür, worüber Sie sich aufregen, wie stark Ihr Ärger ist und zu welchem Zeitpunkt er stattfindet. Wenn ich wütend werde, stelle ich mir folgende Frage, um den Grad meiner Verärgerung zu relativieren: Wie wichtig wird das für mich in einem Jahr sein?

Gefühle sind einfach da

Mit den rationalen Reaktionen *geht es noch einigermaßen*, weil wir sie durch Überdenken vernünftig in den Griff bekommen können. Die emotionalen Reaktionen sind etwas komplizierter. Gefühle sind nun mal da, auch spezielle Gefühle, die Stress auslösen oder durch ihn ausgelöst sind. Es gibt keine Gefühle, die richtig oder falsch, zuviel oder zu wenig sind. Gefühle entziehen sich jeglicher Kontrolle. Wir glauben stets, auf das aktuelle Ereignis zu reagieren, das jetzt gerade stattfindet und die Gefühle auslöst. In Wirklichkeit reagieren wir aber auf ein Ereignis, das irgendwann einmal – meist vor langer Zeit, z. B. in der Kindheit – in unserem Leben stattgefunden hat, an das wir uns aber nicht mehr erinnern können. Die Kinderkrankheiten der Seele zeigen sich im Alter. Die meisten Reaktionen, die wir heute als Erwachsener zeigen, sind Aktualisierungen von Kindheitserlebnissen. Nur so lässt sich erklären, dass jemand auf eine Kleinigkeit völlig irrational reagiert. Der wunde Punkt wurde genau getroffen.



Wie gehe ich mit Kritik um?

Es gibt Menschen, die können keinerlei Kritik ertragen, die auch den kleinsten Hinweis als sehr persönliche, harte Kritik verstehen und entsprechend heftig darauf reagieren. Die Reaktion ist dieselbe wie die auf jenes Erlebnis als sie drei Jahre alt waren und beschimpft wurden, dass Sie etwas kaputt gemacht haben, obwohl Sie es nicht waren. Und Sie sind in einem Familiensystem aufgewachsen, in dem viel kritisiert wurde, in dem nur angesprochen wurde, wenn etwas nicht lief, wenn es nicht in Ordnung war. Wenn es Fehlverhalten gab, wurde bestraft, wenn etwas in Ordnung

war, dann wurde es nicht erwähnt. Vor allem dafür kritisiert worden zu sein, was ich nicht getan habe, das schafft eine Grundhaltung für das ganze Leben. Solche Menschen können kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Ein selbstbewusster Mensch kann dagegen sehr gut mit Kritik umgehen. Ein Mensch mit einem unterentwickelten Selbstwertgefühl hat große Schwierigkeiten, auch die konstruktivste Kritik entgegenzunehmen.

Legitimationsarien

Viele Menschen haben ein extremes Problem, mit Kritik umzugehen, was sich dadurch äußert, dass sie ein extremes Verteidigungsverhalten haben. Sie verteidigen sich immer sofort und singen diese Legitimationsarien. Sie kennen das: Man macht so einen kleinen Hinweis und plötzlich erklärt der Angesprochene lang und breit, warum das so nicht war. Besonders für Führungskräfte ist das genau das, was sie nicht ertragen können. Wenn sie einem Mitarbeiter ganz locker sagen, dass irgend etwas besser gemacht werden muss und er dann in riesige Erklärungen verfällt. Dies gehört auch zu der Vergangenheitsbewältigung, von der ich mehrfach schon gesprochen habe. In dem Moment, wo ich legitimiere, warum etwas wie gewesen ist, verhindere ich eine Lösung. Das Ziel muss sein, sofort eine Lösung zu finden. Es gibt Menschen, bei denen ist dieses „Sich-wütend-machen-lassen“ und dieses „Sich-ärgern-lassen“ über irgend etwas, dieses völlig irrationale Umgehen mit jeglicher Form von kritischer Rückmeldung, eine richtige Lebenshaltung geworden.



Beschwerden

Und diese Menschen, die ich eben erwähnt habe, die ein extremes Verteidigungsverhalten haben, sitzen in ihrer Firma in der Reklamationsabteilung. Sie sind die ersten, die die Anrufe über Kundenbeschwerden bekommen – und das von wichtigen Klienten. Eine ihrer Standardantworten ist: „Ich war's ja schließlich nicht.“ Das ist natürlich tödlich an dieser Stelle. Ein so extremes Verhalten ändern zu wollen, ist so gut wie unmöglich. Diese Menschen sind einfach auf dem falschen Dampfer; die Stellung, die sie inne haben, ist eine totale Katastrophe für sie. Da hilft nur eins: Job-

wechsel. Stressbewältigung kann nämlich auch bedeuten, die falsche Position festzustellen. Es gibt ja auch Ziele, die besser zu einem passen. Und als Stressbremse die Frage: Wie wichtig wird das für mich in einem Jahr sein? Dies hilft mir, meine Reaktion sehr viel emotionsloser und freier zu wählen.

Ich glaube, eine der schlimmsten Situationen, in die wir geraten können, ist die, der Peinlichkeit preisgegeben zu sein. Wem von Ihnen ist es nicht schon passiert, dass Sie sich bis auf die Knochen blamiert haben? Ich habe mich schon oft blamiert. Ich habe z. B. jahrelang einen meiner Lieblingsswitze erzählt, bei dem die Zuhörer immer auch gelacht haben. Der Grund war aber, ich hatte den Witz nicht kapiert. Irgendwann hat mich jemand aufgeklärt, dass der Witz etwas ordinär war. Das war mir natürlich sehr peinlich. Und ich habe dann auch nie wieder Witze erzählt. Na ja, jedenfalls nur solche, bei denen ich mir hundertprozentig sicher war, dass sie stubenrein sind. Aber wie wichtig wird das für mich in einem Jahr sein, es war ja nun mal geschehen.

Selbstsicherheit

Ein weiterer Punkt, und zwar ein sehr wichtiger, ist die Selbstsicherheit und der Stress im Zusammenhang mit Emotionen. Stress und Selbstsicherheit sind stark voneinander abhängige Faktoren. Je größer das Maß der Selbstsicherheit, desto größer die Möglichkeit, peinliche emotionsgeladene Situationen zu relativieren und desto geringer die Stressreaktion. Nachfolgend ein paar Beispiele, wo wir permanent unter Stress geraten.

Völlig baff

Wir befinden uns in einer Sitzung oder einer Besprechung, und plötzlich macht jemand eine Behauptung, die uns persönlich betrifft, vielleicht sogar kritischer Art, aber wir können im Augenblick keinen Nachweis führen. Es fehlen Unterlagen, es fehlen Informationen; er behauptet etwas, was im Augenblick nicht nachweisbar ist. Jetzt sind wir paralytisch, wir wissen nicht was wir tun sollen. Wir sind in einem enormen Stress. Gerade wenn es sich in einer Hierarchie



abspielt, wenn ich vor einer größeren Gruppe, z. B. in einer Besprechung, irgendeiner Sache bezichtigt oder verdächtigt werde, etwas verbummelt zu haben, muss ich reagieren. Wieder einmal die erste Frage in dem Moment, wo ich merke, dass meine Emotionen hochkommen: Wie wichtig wird diese Situation in dieser Gruppe in einem Jahr sein? Und schon gelingt es mir wieder, wesentlich cooler zu bleiben. Dann kann ich rational reagieren, dann kann ich sagen, „Sicher kann man auch Ihre Meinung vertreten. Ich respektiere das“. Und je mehr es mir dann gelingt, weniger von meinem Interesse zu legitimieren, desto selbstsicherer wirke ich in dieser Situation. Möglichst wenig zu legitimieren und zu erklären, hängt eben mit dem Grad meiner Selbstsicherheit zusammen.

Boxenstopp Nr. 4:



Ich muss nicht gleich Stellung nehmen

Ich muss nicht immer gleich Position beziehen und Antworten geben. Der Stress, dass ich immer gleich antworten muss, ist hausgemacht. Jemand sagt z. B. zu Ihnen, „Sie haben eine falsche Materialbestellung aufgegeben“ – das können Sie im Augenblick gar nicht nachprüfen. Sie haben die Bestellung nicht vor sich. Jetzt sind Sie aber verpflichtet oder Sie fühlen sich verpflichtet, sofort etwas zum Inhalt zu sagen und das ist der Stress, unter dem Sie jetzt stehen. Sie können aber auch genauso gut antworten: „Ich möchte bitte über meine Antwort noch nachdenken“. Das gilt auch für Situationen, wo Sie persönlich angegriffen werden und völlig baff sind, wo Sie sogar beleidigt werden und sich wünschen, dass Ihnen jetzt eine wirklich brillante, schlagfertige, souveräne und coole Antwort einfällt. Aber sie fällt Ihnen gerade nicht ein. Oder Sie haben tatsächlich etwas auf der Zunge, aber der Mann ist in der Hierarchie wesentlich höher als Sie, vielleicht ein Kunde, dem können Sie jetzt keine Retourkutsche geben. Dann können Sie auch sagen, „Erlauben Sie mir bitte, dass ich mir die Antwort noch mal überlege“, und schon sind Sie aus dem Stress. Sie haben Stellung bezogen zu dem, was gesagt wurde. Die Stressbremse „Wie wichtig wird dies für mich in einem Jahr sein?“ dient der Möglichkeit, mich von meinen Emotionen, die ich im Augenblick habe, zu distanzieren, meine Stellungnahme aufzuschieben, mir Zeit zu nehmen, eine richtige Antwort zu finden, mir zu überlegen, ob sich die Antwort in Einklang mit meinem Selbst befindet. Das Gefühl der Peinlichkeit reduziert sich dann oder verschwindet völlig.

Beruf: Permanentes Survival-Training

Wir haben eben von Selbstsicherheit und Stress gesprochen. Je geringer die Selbstsicherheit, desto größer der Stress. Der Beruf ist für uns in unserer heutigen Gesellschaft die beste Möglichkeit, Selbstsicherheit aufzubauen. Im normalen Leben, haben wir nicht so viele Gelegenheiten, denn dort sind wir sehr starken Schwankungen, z. B. in Beziehung und Aktivitäten, unterworfen. Im Beruf kann

ich ein permanentes Survival-Training mit Dingen durchführen, die mich im Augenblick stressen, weil ich weiß, sie können mir in Zukunft helfen, Lösungen einfacher zu finden.



Projekt „geht in die Hose“

Stellen Sie sich vor, Sie kommen in eine katastrophale Situation an Ihrem Arbeitsplatz. Ihnen ist ein Projekt vollkommen daneben gegangen. Es ist Ihnen peinlich gegenüber den Kollegen und Klienten und Sie sind todunglücklich, dass Ihnen das passiert ist. Es kostet Sie sehr viel Lehrgeld. Aus dieser Situation können Sie die Selbstsicherheit beziehen, dass Sie das nächste Mal bei einem noch viel größeren Projekt diesen Fehler nicht mehr machen werden. Fehlverhalten kann ich demnach auch in Selbstsicherheit umwandeln, und der Beruf bietet dafür die größten Möglichkeiten.

Mädchen verstehen nichts von Technik

Sie mussten sich oft mit Vorurteilen herumschlagen, z. B.: Mädchen verstehen nichts von Technik. Sie hatten es selbst geglaubt. Dann haben Sie intellektuell erfahren, dass Sie das doch können, aber erst, als Sie es wirklich einbringen konnten und verhaltensmäßig umgesetzt haben. Die Verhaltenssituationen brachten dann für Sie die Bestätigung, dass Technik tatsächlich Ihre Sache ist. Dadurch, dass ich mit der Frage „Wie wichtig ist es für mich in einem Jahr?“ meine Emotionen so reduzieren konnte, dass ich die momentane Lage besser bewältigte, werde ich es nach einem Jahr verhaltensmäßig so umgesetzt haben, dass vorher problematische Situationen dies dann nicht mehr sind. Denn mit jeder Verhaltensänderung bin ich einen Schritt weiter, bin ich eine Entwicklungsstufe höher, bin ich durch eine Türe gegangen.

Boxenstopp Nr. 5:



Alle Lösungen sind in mir

Boxen-Stopp Nr. 5 führt mich wieder auf meine eigenen Möglichkeiten, auf meinen Selbstwert zurück. Ich muss das absolut sichere Bewusstsein haben: Alle Lösungen sind in mir, ich muss sie nur finden; Situationen können so schwierig und aussichtslos sein, wie sie wollen. Es gibt hier zwei Ebenen. Zum ersten das Anstreben der Problemlösung. Das heißt, dass ich mir ein Problem durchdenke und sofort zur Lösung komme. Die zweite Ebene, die emotionale, setze ich dann ein, wenn ich es rational nicht schaffe, zu einer Lösung zu kommen. Das bedeutet nur, dass ich sie noch nicht gefunden habe.

Cholerischer Chef Was will ich mehr?



Ich nenne Ihnen nun ein Beispiel einer rationalen Problemlösung. Ludwig hat einen sehr cholerischen Chef, der immer gleich tobt und schreit, wobei der Chef meist sachlich und inhaltlich im Unrecht ist. Je mehr er im Unrecht ist, desto mehr schreit er. Ludwig kann mit dieser permanenten Aggression nicht umgehen. Das ist sein Problem. Das raubt ihm die Freude an der Arbeit, er geht nicht mehr gern in die Firma. Er würde am liebsten den Job wechseln, hat aber noch nichts Passendes gefunden. Im Grunde genommen gefällt es ihm in der Firma, er hat ein Aufgabengebiet, das ihm Freude macht, es liegt alles sehr günstig für ihn, er kann sich dort auch verwirklichen, er sieht auch weitere Entwicklungsmöglichkeiten, aber im Augenblick hält er das nicht mehr aus.

Im Augenblick ist es so, dass auch sein Arbeitsergebnis unter der permanenten, unqualifizierten Aggression seines Vorgesetzten leidet. Jetzt ist die Frage: Wie ist das Problem zu formulieren? Er hat gesagt, er will, dass sein Chef weniger aggressiv ist. Was haben wir heute schon festgestellt? Ich kann die anderen nicht ändern. Also ist in diesem Fall die Problembeschreibung falsch. Was er beschreiben muss ist, was er selbst eigentlich will: Zum Beispiel mehr Frieden für sich; mit der Aggressivität besser umgehen

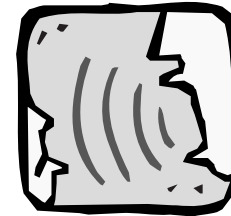
können. Und was will er noch? Er möchte Kontrolle über sein Verhalten, Denken und Handeln in der Situation. Und damit ist das Problem jetzt ganz genau eingekreist.

Erst nachdem er erkannt hat, was er mehr will, und dass er das, was er weniger will, nicht beeinflussen kann (weniger Aggression des Chefs), war er in der Lage, etwas zu ändern. Als erstes hat er sich in diese Auseinandersetzung nicht mehr eingelassen, er hat nicht mehr heftig mit seinem Chef diskutiert, denn das Ziel der Aggressionen war ja Streit. Es ging nicht um Inhalte, denn bei den Inhalten war es klar, dass Ludwig im Recht war. Er diskutierte nur eng an der Sache und ging auf persönliche Angriffe überhaupt nicht mehr ein. Das heißt, er hat immer an seinem Fokus weiter diskutiert, denn Vorgesetzte, die cholerisch und unsachlich sind, verändern permanent den Fokus. Dann wird über etwas anderes geredet als das, was Sache ist. Irgendwann war es dann so, dass die Angriffe schwächer wurden, um schließlich ganz aufzuhören. Die Lösung war in Ludwig, er musste sie finden.

Menschen schlecht machen

Ungerechte Vorgesetzte gibt es leider, es können auch Lebensgefährten, Partner sein. Sie arbeiten permanent mit Fokusveränderungen. Da ist ein Mitarbeiter zu seinem Vorgesetzten gegangen und erklärte ihm, dass er es nicht gut findet, dass dieser Vorgesetzte permanent bei anderen Kollegen schlecht über ihn und seine Leistungen redet; er fände es besser, wenn er es in Zukunft ihm selbst sagen würde. Darauf sagte der Vorgesetzte „Verbessern Sie mal ihre Leistungen, dann braucht Sie niemand zu kritisieren.“ Darum ging es dem Mitarbeiter, der sich dann gemüßigt fühlt, allein seine Leistungen zu verteidigen, aber gar nicht.

Sein Fokus ist der, dass er will, dass der Chef ihn selbst anspricht und nicht schlecht über ihn redet. Wenn der Chef zu ihm sagt, „Verbessern Sie mal ihre Leistungen“, dann müsste er antworten, „Das will ich gerne tun, wenn Sie konkret sagen, wo Sie mit mir nicht zufrieden sind. Aber Sie sagen es ja immer nur meinen Kollegen und nicht mir“. Nun sagt der Chef: „Seien Sie doch nicht so empfindlich“.



Jetzt würden 99 von 100 Personen sagen „Ich bin doch nicht empfindlich.“ Das ist die übliche Antwort und das Karussell dreht sich, ich habe es mit Tausenden von Menschen durchprobiert. Besser wäre es, der Mitarbeiter würde bei seinem Fokus bleiben, in dem er z. B. sagt: „Ich bitte Sie nochmals im Interesse unserer guten Zusammenarbeit, Kritik in Zukunft nur mir selbst zu sagen und nicht anderen. Ok? Vielen Dank. Jetzt sind wir in unserer Zusammenarbeit einen Schritt weiter. Und bitte, würden Sie jetzt noch einen konkreten Kritikpunkt äußern, damit wir auch wirklich besser zusammenarbeiten können.“

Die Lösung war in ihm, nur durch sein Verhalten konnte er den Stress in sich reduzieren. Denn das Ziel des Vorgesetzten war nicht, dass er seine Leistungen verbessert, sondern die Auseinandersetzung. Es gibt ja Vorgesetzte, die regieren Unternehmen durch die Intrige, indem sie die Leute gegeneinander ausspielen. Das machen nicht nur Vorgesetzte, sondern auch Kolleginnen und Kollegen liebend gern. Indem sie die anderen gegeneinander ausspielen, behalten sie die Macht. Denn Leute, die sich nicht solidarisieren, haben keine Macht.

Dagegen: Wenn ein gutes Einvernehmen auf der Mitarbeiterebene herrscht, dann hat es der Vorgesetzte sehr viel schwerer, Dinge durchzusetzen, die nicht im allgemeinen Interesse sind. Wovon will ich mehr und wovon will ich weniger? Ludwig wollte mehr Kontrolle über sich, aber nur er konnte dieses Problem lösen. Das heißt nochmals zusammenfassend: Ich fokussiere nur die Dinge, die unter meiner Kontrolle sind. Der erste Schritt, ein Problem zu lösen, kann ein Aktionsplan sein, in dem ich das Problem mit einem Satz beschreibe und mir überlege, wovon ich mehr will und wovon weniger. Möglicherweise kann ich sogar eine Liste meiner Bedürfnisse erstellen und daraufhin mein Verhalten ausrichten – eng am Fokus.

Keine Lösung?

Es gibt auch Situationen, wo mir die rationale Lösung einfach nicht einfällt. Es gibt Probleme, über die ich schon lange nachdenke, ohne zu einem Schluss zu kommen.

Warum? Weil wir linear denken und immer nur von Problemen ausgehend in die gleiche Richtung blicken. Es gibt da einen ganz praktischen Lösungsansatz: Du darfst alles tun, um das Problem zu lösen, nur das nicht, was du bisher getan hast.

Ein anderer, sehr empfehlenswerter Lösungsweg ist die sogenannte kreative Problemlösung: Ich weiß z. B. bei einem Problem nicht, wo ich anfangen soll. Ich habe es nach allen Richtungen durchdacht und hinterleuchtet; es bringt mich permanent unter Stress. Oder ich habe z.B. einen unspezifischen Stress, ich kann mich an meinen Erfolgen nicht freuen, ich lebe im Moment in einer nervösen ängstlichen Spannung und weiß nicht genau, woran es liegt. Ich bin nicht zufrieden, ich habe alle Frühwarnzeichen von Stress, kann aber die Ursache nicht herausbekommen. Dann gibt es eine tolle Möglichkeit, den Bewusstseinsstrom. Das heißt, ich wende jetzt ganz konkrete und kreative Methoden an, um herauszufinden, was in meinem Unbewussten wirklich los ist. Ich fordere sozusagen mein Unbewusstes heraus, um festzustellen, was falsch läuft. Ich nehme einen Kugelschreiber und ein Blatt Papier und ich beginne mit dem ersten Wort zu schreiben, was ich sehe, und schreibe, und schreibe vor mich hin, immerzu, ganz gleich was es ist. Es erhebt keinen Anspruch auf germanistische Perfektion, Rechtschreibung, Groß- und Kleinschreibung, sondern ich schreibe nur vor mich hin. Ich lasse frei und locker meine unbewussten Gedanken den Kugelschreiber führen. Das Niedergeschriebene kann sehr aufschlussreich sein.

Erfolgsgeschichten

Nicht nur der Bewusstseinsstrom, überhaupt ein Tagebuch zu führen, ist ein hervorragendes Mittel um Probleme zu lösen. Und achten Sie darauf, dass Sie eine Erfolgsgeschichte schreiben. Die meisten Menschen, die Tagebücher führen, halten nur Situationen fest, wenn sie gerade verzweifelt oder unglücklich sind, wenn sie Probleme haben – dies muss dann der Nachwelt erhalten bleiben. Dann lesen sie nach zwei Jahren ihr Tagebuch, und es ist ein Jammerbuch. Dann denken sie: „Ja, um Gottes Willen, warum lebe ich denn überhaupt noch? Mein Leben ist ja völlig verrotten.“



Das ist ja ein entsetzliches Leben." Das ist der Fehler, den wir oft machen; statt aufzuschreiben, welche Erfolge wir hatten, was uns glücklich macht, was uns gut getan hat.

Wer von Ihnen führt ein Tagebuch? Ist es Ihre Erfolgsstory? Wenn sie es nicht ist, und Sie lesen Ihr Tagebuch, wenn es Ihnen schlecht geht, wenn Sie unter Stress stehen, bringt es Sie dann ihrem Ziel näher oder eher weiter weg? Baut es Ihr Selbstwertgefühl auf oder ab? Das ist ein ganz wichtiger Aspekt. Aus einem Tagebuch mit Erfolgserlebnissen kann ich in schwierigen Situationen Selbstwert schöpfen. Es gibt die Methode des permanenten Tagebuchführens; dann gibt es aber auch das Tagebuchschreiben in Situationen, wo ich unter Stress bin. Stress-Situationen ganz genau schriftlich zu beschreiben, ist ein gutes Mittel zu einer Lösung zu kommen – zu einer ungewöhnlich kreativen.

Rechte Hand – linke Hand

Es gibt auch noch andere Methoden, die ich mir aneignen kann, die aber geübt werden müssen. Zum Beispiel: Ich schreibe mir selbst eine Frage – mit der Hand, mit der ich gewöhnlich schreibe, das ist normalerweise die rechte, die dominante. Dann gebe ich mir die Antwort mit der linken Hand, mit der ich normalerweise nicht schreibe. Ich kann versuchen, einen Satz zu schreiben, ich kann aber auch eine Zeichnung machen. Was die linke Hand ausführt, bringt oftmals unbekannte Wahrheiten ans Tageslicht.

Beispiele:

Memomanie

Bei einem meiner Klienten gab es eine sogenannte Memomanie. Die Leute haben sich permanent Memos geschickt, weil sie nicht mehr miteinander geredet haben. Die ganze Abteilung war so zerstritten, dass man nur noch schriftlich miteinander verkehrte. Das Problem war, dass die Abteilung von einem Ehepaar geleitet wurde, das auch viel stritt, und dass die Mitarbeiter unbewusst Bündnisse mit dem einen oder anderen Ehepartner eingegangen waren und dann den Konflikt auf der Mitarbeiterenebene austrugen. Das ist häufig so. Ich habe noch nie so viele Memo-Ordner in einer so relativ kleinen Abteilung gesehen.

Kontrollierter Dialog

Ehestreitigkeiten

Die Lösung war: Ihr dürft kein einziges Memo mehr schreiben, ihr müsst es immer ausdiskutieren. Und zwar nie zu zweit, sondern immer zwei, die die Diskussion führen und ein neutraler Dritter, der sie steuern hilft und aufpasst, dass sie fair geführt wird.

Es empfiehlt sich die Methode des kontrollierten Dialogs, bei dem man immer erst antworten darf, wenn der andere bestätigt hat, was man ihm rückgemeldet hat. Das führt ganz, ganz schnell zur Lösung der Probleme. Nämlich dass ihnen klar wurde, was hier passiert war: Der eine Ehepartner hat immer das Geld ausgegeben, hat wahnsinnig eingekauft und war irrsinnig großzügig. Und der andere Ehepartner hat immer gespart und hat zufällig auch noch die Rechnungskontrolle gemacht. Kein Wunder, dass es da zu bewussten und unbewussten Polarisierungen kam. Oft feindete man sich schon wegen Kleinigkeiten an.

Kaufrausch

Ein junger Mann fühlte sich unruhig, schlecht und wusste nicht so recht warum. Er ist immer so ein bisschen nervös, das Leben macht ihm keine besondere Freude. Jetzt fing er an zu schreiben. Setzte sich auf den Balkon, schaute runter, und was sah er da: seinen herrlichen roten Sportwagen. Und sofort ging ihm das Herz auf „Mein Auto ist wirklich super, der Nachbar guckt gerade neidisch hin. Wenn ich mein Auto anschau, ach das hab ich mir doch mein ganzes Leben gewünscht. Hat ja auch eine schöne Stange Geld gekostet. Ist ja kein Wunder, dass ich jetzt pleite bin. Hoffentlich zahlt die Bank die letzten Daueraufträge.“

So, jetzt sind wir beim Problem – es belastet ihn sehr, dass er durch einen zu großen Kauf in eine enge finanzielle Situation geraten ist. Er hat sich übernommen, er hat ziemlich hohe Schulden bei der Bank und weiß im Moment nicht so genau, wie er da runter kommt. Er hat es aber verdrängt. Er hat es nicht so ernst genommen, hat es sich wahrscheinlich vorher nicht so genau ausgerechnet, denn sonst hätte er gemerkt, dass er sich diesen Kauf nicht lei-

sten kann. Aber über diesen Bewusstseinsstrom hat er jetzt entdeckt: Das ist mein Problem und das muss ich jetzt irgendwie lösen. Er kann eine zusätzliche Kreditlinie einrichten lassen, er kann die Oma besuchen und fragen, wie es ihr geht; es gibt Omas die sich dafür eignen. Er kann ab diesem Moment, wo er festgestellt hat, was seine momentane Belastung ist, zu Lösungen kommen bzw. er kann das Problem zumindest angehen.

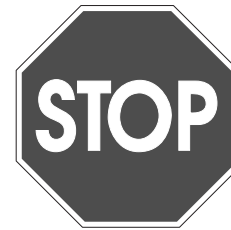
Mies und klein



Eine Mitarbeiterin hatte ein Problem mit dem Vorgesetzten. Sie war sehr unglücklich mit ihm: Die Zusammenarbeit hat nie so recht geklappt, sie fühlte sich überhaupt nicht anerkannt und respektiert, sie fühlte ihre Leistungen nicht gewürdigt und es war eine ungute Stimmung. Sie konnte nicht sagen warum, denn er war höflich, er war freundlich, er hat sie nicht überfordert, er hat sie respektiert, er hat ihr zum Geburtstag gratuliert, sie hat Urlaub bekommen, wann sie wollte, sie war mit ihrem Gehalt zufrieden. Sie konnte nicht orten, was es war.

Dann hat sie mit der rechten Hand, ihre erste Frage aufgeschrieben. „Warum bin ich an meiner Arbeitsstelle so unglücklich? Ich habe Probleme mit meinem Chef.“ Das nutzte ihr erst mal gar nichts, weil sie die Probleme nicht definierte. Dann hat sie mit der linken Hand eine Zeichnung gemacht. Es war ein riesengroßer Kreis und dabei ein winzig kleiner Punkt. Das war das Ergebnis. Sie sagte: „Ich habe plötzlich an meinem Vater gedacht, und mein Vater, war eine so kluge, starke und mächtige Persönlichkeit und ich fühle mich immer so mies und klein neben ihm. Ich habe immer gedacht, wenn ich neben meinem Vater stand, dass ich ein Nichts bin.“ Und jetzt hat sie plötzlich festgestellt, dass sie ihr eigenes Erleben mit dem Vater auf ihren Chef projizierte. Und dass das Problem viel mehr von ihr ausgegangen ist. Sie konnte nun an der Lösung arbeiten. Ab dieser Stelle wurde es leichter für sie: Weil sie dann auch wahrnehmen konnte, dass er sie respektiert hatte, weil sie auch positive Rückmeldungen bei ihm abfragen konnte und weil sie sich eben selbst nicht mehr als das kleine dumme Kind fühlte.

Boxenstopp Nr. 6:



Entspricht das meiner Wertehaltung?

Der Boxen-Stop Nr. 6 hat mit meinen Wertvorstellungen zu tun, mit der Frage an mich selbst, was soeben geschieht und was geschehen soll. Oder mit der Frage: Tut mir das gut? Ein ganz wichtiges Thema. Körper, Geist und Seele, das ganzheitliche Denken und Leben, ist die einzig wirklich konsequente Lebensform.

Balance:

- Arbeit
- Freizeit
- Gesundheit

Jemand arbeitet in einem Job, der ihn verrückt macht. Lange Zeit – viel zu lange – weil ihm sein Einkommen wichtiger ist als seine Gesundheit. Das heißt, wenn ich in den drei Ebenen Arbeit, Privatleben und Gesundheit eine vernachlässige, dann bin ich unbalanciert. Dann bin ich nicht ausgewogen. Dann hat das eines Tages Konsequenzen für mich. Die Wahrscheinlichkeit, dass ich über einen längeren Zeitraum in diesem Beruf keinen besonderen Stress empfinde, ist groß, denn ich habe ihn frei gewählt. Aber die gesundheitlichen Folgen werden irgendwann zu Tage treten. Das Geheimnis eines guten Stressmanagements ist es ganz einfach, ausgewogen zu leben.

Meine Werte

Für mich persönlich bedeutet das: Was sind meine Prioritäten? Wo liegen meine eigenen Werte? Kann ich einen Beruf ausüben, der etwas beinhaltet, was ich nicht vertreten kann? Kann ich etwas verkaufen, z.B. Zigaretten, von dem ich weiß, dass es anderen Menschen schadet? Wir werden in der Zigarettenindustrie überwiegend Raucher als Mitarbeiter finden. Das ist ganz verständlich, denn es gibt viele Menschen, die würden krank davon werden, ein Produkt zu unterstützen, das sie eigentlich ablehnen – selbst wenn sie zwei Jahre arbeitslos waren.

Finden Sie heraus, was Ihnen wichtig und wertvoll ist und fördern Sie es durch Ihr Verhalten. Investieren Sie Energie in ihre Werte? Dies ist eine Frage, die man sich im Arbeitsleben sehr selten stellt. Das Arbeiten im kreativen Bereich hat den Vorteil, dass man selbst bestimmen kann, in welcher Qualität man kreative Leistungen erbringt. Wenn man aber als kleines Rädchen in einen großen Produktionsprozess eingegliedert ist, hat man relativ wenig Bestimmungsmöglichkeiten.



Gesundheit, das höchste Gut

Wenn Sie z.B. den Wert haben, dass Ihre Gesundheit Ihr höchstes Gut ist – ich glaube, die meisten Menschen würden es sofort unterstreichen, wenn ich sage: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“ –, dann muss ich Sie gleich als nächstes fragen, wieviel Energie investieren Sie in diesen Ihren höchsten Wert?

Wenn Sie die letzten zwei Wochen Revue passieren lassen, was haben Sie alles für Ihre Gesundheit getan? Haben Sie dementsprechend gelebt und gegessen? Achten Sie auf Ihr Gewicht? Betreiben Sie Sport? Haben Sie ausreichend geschlafen? Ungesund zu leben, kostet wenig Energie. Aber Ihre Gesundheit ist doch Ihr höchstes Gut! Warum tun Sie so wenig dafür? War es zu kalt, um Sport zu treiben? War das Wetter zu schlecht, um Rad zu fahren? Haben Sie keine Zeit gehabt, um ausgewogen zu essen, sich auszuruhen? Wir finden immer Gründe.

Wenn ich herausgefunden habe, was meine wirklichen Werte sind, muss ich Energie einsetzen, um sie zu unterstützen. Zum Beispiel: das Bewegungsthema. Die meisten Muskel- und Skeletterkrankungen oder orthopädischen Erkrankungen kommen durch Fehlhaltungen, durch zu wenig und falsche Bewegung. Das Gute daran: Die meisten sind durch Bewegung heilbar. In den wenigsten Fällen wären Operationen auf diesem Gebiet notwendig, wenn ich rechtzeitig mit einem sinnvollen Programm beginnen würde. Ist die Gesundheit mein höchstes Gut, dann muss ich eben etwas dafür tun.

Was beherrscht mich am meisten?

Ganzheitlich zu leben, ist die vernünftige Investition in eine positive Zukunft. Ich habe mein Privatleben, meinen Beruf und meine Gesundheit. Welcher Bereich beherrscht mich am meisten? Ganz klar der, den ich am meisten vernachlässige, mit dem ich am wenigsten zurecht komme. Die Risiken, die sich aus dem Nichtstun ergeben, sind groß. Hier sollte ich große Anstrengungen unternehmen, um die Ausgewogenheit wieder herbei zu führen.

Elastisch in den Knien

Das ganzheitliche Leben ist entscheidend. Denn nur wenn Sie nach diesem Motto leben, haben Sie Ihre feste Verwurzelung und Bodenhaftung. Denken Sie einmal an die asiatische Kampfsportart Tai-Chi. Wenn ich fest auf dem Boden stehe, falle ich nicht um. Wenn ich aber auf einem Bein stehe, dann werden Sie mich ganz leicht umwerfen können. Besser ist es also, fest auf dem Boden zu stehen, aber elastisch in den Knien zu sein. Einen Menschen, der dies beherzigt, kann fast nichts umwerfen. Wenn Sie mich in so einer Haltung schubsen, kann ich das ausgleichen. Ich falle nicht um.

Stau im Straßenverkehr

Wie verhält sich ein Mensch, der ausbalanciert ist? Zwei Autobahnspuren werden zu einer. Sie reihen sich rechtzeitig ein. Und nun kommt irgend so ein hirnamputierter Rambo, überholt Sie und versucht, sich gerade vor Ihnen noch reinzudrängeln. Natürlich halten Sie Abstand und lassen ihn rein, denn Sie sind ausbalanciert. Aber dieser Verkehrslümmel bedankt sich nicht einmal.

Machtspiele

Am nächsten Tag – Sie fahren die Strecke wie immer – kommt wieder so einer. Diesmal geben Sie aber Gas. Sie lassen keine Lücke. Natürlich schauen Sie nicht hin, sonst könnte er Ihnen ja unterstellen, dass Sie es absichtlich machen. Sind Sie ausbalanciert? Natürlich nicht. In dem Moment lassen Sie sich auf gleicher Ebene auf ein primitives Machtspiel ein. Am folgenden Tag machen Sie es wie-

der so, Sie lassen ihn wieder nicht rein und Sie grinsen ihn sogar dabei an. Sind Sie ausbalanciert? Natürlich nicht.

An diesen kleinen Symptomen können Sie für sich selbst feststellen, ob Sie ausbalanciert sind oder nicht. Wir können hier viel von den Asiaten lernen, die kulturell gar nicht die Möglichkeit haben, sich so zu verhalten. Es ist auch kulturell bedingt, dass wir ein hohes Aggressionspotenzial haben, wenn etwas nicht so läuft, wie wir es im Augenblick gerne hätten. Wir erkennen also: Wenn ich nicht ausgewogen bin, ergreift der Stress unweigerlich Besitz von mir.

Beispiele Testpilot



Testpiloten sind Menschen, die einen ungeheuren Stress aushalten müssen. Allein schon 2000 Stundenkilometer zu fliegen (zweifache Schallgeschwindigkeit) ist so schnell, dass der Pilot ohnmächtig würde, wenn er um die Ecke fliegen würde, weil durch die Fliehkraft sein Blut aus dem Gehirn absackt. Ein Testpilot muss deshalb Kompressionsanzüge tragen, die sich aufblasen, genau in dem Moment, wenn eine zusätzliche physische Belastung kommt, um die Blutzirkulation aufrecht zu erhalten.

Im Cockpit eines Testpiloten passieren permanent unvorhergesehene Dinge. Seine Aufgabe ist es, das Flugzeug zum Funktionieren zu bringen und Fehlerquellen auszuschalten. Wenn er einen Fehler identifiziert hat, ist er heftig im Stress, denn er muss sofort richtig reagieren, sonst ist er tot und die Maschine für 30 Millionen kaputt. Das will weder die Organisation noch er. Ein Testpilot kann riesige Mengen sowohl physiologischen Stresses als auch psychologischen Stresses ertragen.

Was tut ein Testpilot, wenn er mit dem Fliegen fertig ist? Dann geht er ein Bierchen trinken. Und worüber redet er? Übers Fliegen, klar. Bei allen Testpiloten wird nur übers Fliegen geredet. Es gibt kein anderes Thema. Der Testpilot ist also extrem stressresistent in seiner Pilotenkanzel und abends an der Bar auch noch.



Kindergeburtstag

Dann kommt er nach Hause. Kindergeburtstag. 20 Kinder. Seine Frau hat den Geburtstag organisiert. Ist er jetzt auch noch so stressresistent? Im Gegenteil: Jetzt ist es plötzlich unter extrem negativem Stress, denn für diese Stresssituation, der völlig irrationalen Reaktion, für die Stresssituation Kinder, hat er keine Bewältigungsmechanismen. Da gibt es jetzt Reaktionen bei ihm, die ganz eigenartig sind. Entweder er wird zum Rambo und tut so, als ob er alles voll im Griff hätte, kommandiert die Kinder herum, worauf allerdings Drei- bis Fünfjährige mit Rebellion reagieren und dann gerät er noch mehr unter Stress. Oder er wird vollkommen kataton, vollkommen reaktionslos, sitzt dabei in scheinbarer Ruhe, dabei ist er nichts anderes als abgeschaltet, weil er mit dieser Situation überhaupt nicht umgehen kann.

Der wunde Punkt

Also: Auch unsere Stressresistenz ist in der Regel auf ganz bestimmte Themen zugeschnitten. Und Sie alle sind hervorragende Stressverarbeiter, solange es Sie nicht dort betrifft, in Ihren spezifischen Problemen, wo Sie eben unter Stress zu bringen sind. Sie merken es gar nicht, wie phantastisch Sie mit Stress umgehen, weil Sie eine Situation nicht besonders stresst. Weil es etwas ist, womit Sie gut umgehen können.

Einsame Spitze oder Partnerschaft

Nehmen wir das Beispiel eines allein lebenden, extrem dynamischen, erfolgreichen Managers. Einer von denen, bei denen die Familie schon auf der Strecke geblieben ist oder die nie eine hatten. Dann haben sie ganz ähnliche Erscheinungen, wie die Testpiloten. In der Firma sind sie brilliant. Sie sind natürlich Workaholics, denn ihr Privatleben ist verrotten, da ist nichts mehr. Die Kinder haben sie längst verloren. Nur in der Arbeit, da können sie noch fliegen bis zum Abheben.

Es stellt sich die Frage: Ist nicht Karriere mit Scheidung und Entfremdung von den eigenen Kindern zu hoch bezahlt? Haben sie nicht schon lange vorher den Fehler

gemacht, dass sie eines von drei Gebieten missachtet haben: Das Privatleben? Das ganzheitliche Leben? Können sich später überhaupt Glücksgefühle entwickeln, wenn sich das entkoppelte Burn-Out-Syndrom einstellt und Sie sich fragen: „Für was habe ich das alles gemacht?“

Hobbies

Sie arbeiten doch eigentlich sieben Tage in der Woche und trotzdem haben Sie sich am Sonntag zum Segeln verabredet. Da wird nicht die Steuererklärung gemacht, sondern gehalst und gerefft. Vergleichsweise eine Kleinigkeit. Aber: Wenn Sie im Augenblick ein Defizit haben, dann macht das sehr viel Sinn. Sie haben z. B. gute Freundinnen oder Freunde, die haben Sie ein Jahr lang nicht gesehen. Ist das nicht schrecklich? Dabei schätzen Sie ihre Gesellschaft und es baut Sie auf, wenn Sie sie treffen. Vielleicht sollten Sie lieber einmal einen Auftrag sausen lassen, um dieses Gebiet, das Sie so vernachlässigt haben, zu pflegen. Eine Investition in die Zukunft! Denken Sie daran: Das Gebiet, das Sie am wenigsten im Griff haben, wird Sie am meisten beherrschen.

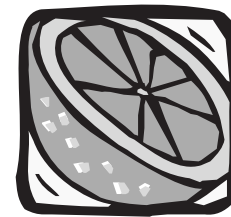
Boxenstopp 7: Well-Being



Ernährungstips

Wieviel Liter Kaffee trinke ich morgens schon auf nüchternen Magen? Wie fühle ich mich anschließend? Fühle ich mich dann gut, gesund? Wie viele Zigaretten brauche ich? Je weniger ausbalanciert ich bin, desto mehr rauche ich. Die meisten Raucher wissen das: Wenn ich unter Stress bin, steigt die Zahl der Glimmstengel. Dabei erhöhen Zigaretten den Stress!

Das gilt auch für falsches, schweres Essen. Zum Beispiel: Ich bin nervös und unter Stress, und plötzlich kriege ich einen Fressanfall. Esse wahllos Dinge in mich hinein, die ich gar nicht essen will. Ein ganz typisches Zeichen für fehlende Balance.



Sich wohlfühlen

Wir müssen also investieren, um ein ausbalanciertes Leben zu führen. Ein ganz gutes Mittel ist es, sich auf bestimmte Dinge zu konzentrieren. Das sind nicht die großen Sachen, das ist nicht der Rolls Royce vor der Tür. Alles, was mir Freude macht, gibt mir Energie zurück. Stressbewältigung hat sehr viel mit Energiegewinn durch positives Denken, durch Freude zu tun. Ein Spaziergang in der Sonne, in der Mittagspause. Ein paar Seiten eines schönen Buches lesen – mal keine Fachliteratur. Eher einen schönen Roman, ein paar Gedichte. Mir selbst Blumen kaufen. Mit Freund oder Freundin zum Mittagessen gehen. Wenn beide gar keine Zeit haben, sich die Zeit nehmen, schöne Musik zu hören.

Solche Erlebnisse muss ich mir ganz bewusst als Stressbewältigungsstrategie verschaffen. Gutes Essen und Trinken gibt auch Freude. Dem wird in unserer hektischen Zeit viel zu wenig Bedeutung beigemessen. Und dann gibt es noch den Dauerkampf um die drei Kilo zuviel. Es ist ein enormer Stress, wenn ich über den Tag verstreut Energieschwankungen habe. Sie alle kennen das postmittägliche Tief. Das entsteht nicht nur dadurch, dass ich zu schwer oder zu fett esse, sondern auch aus der übermäßigen

Einnahme bestimmter konzentrierter Kohlenhydrate. Was passiert?

Kohlenhydrate

Der normale Blutzuckerspiegel beim Menschen beträgt 1 g/Liter. Der glykämische Index ist die Höhe des Blutzuckerspiegels, um den dieser beim Genuss dieser Kohlenhydrate ansteigt. Es gibt Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel sehr stark erhöhen – das Weißbrot und die Kartoffel um 70 % bis 90 %. Auch Bier hat einen sehr hohen glykämischen Index. Mittags ein Bier, das schmeckt im Augenblick ganz gut. Doch nach ca. 30 Minuten reagiert mein Körper mit einer enormen Insulinausschüttung und senkt den Blutzuckerspiegel stark unter den Ausgangswert. Und das ist dann das Tief. Also: Achten Sie darauf, Kohlenhydrate nur mit einem glykämischen Index von maximal 50 zu sich zu nehmen. Das ist z. B. Vollkornbrot, viele Arten von Gemüse, ein großer Teil der Milchprodukte oder ein leichtes Proteinessen. Leichte Proteine sind z. B. Fisch, Eier, Geflügel.

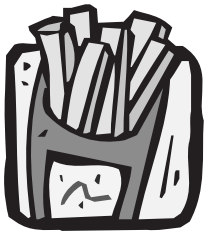


Wasser

Um Ihren Stresslevel ausbalanciert zu halten: Trinken Sie über den Tag verteilt eine große Menge Mineralwasser. Mit viel Wasser oder auch Kräutertee können Sie ihren Stresspegel niedrig halten. Der Grund: Durch die Flüssigkeitszufuhr wird die Blutzirkulation unterstützt. Und eine gute Blutzirkulation unterstützt Ihr Energiepotential.

Fette

Der dritte Punkt ist noch: Achten Sie auf die Fette, die Sie zu sich nehmen. Es gibt Untersuchungen über die Verteilung von bestimmten Krebsarten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aus denen eindeutig hervorgeht, dass die Häufung regional sehr unterschiedlich ist. Unter Stress steigt das Krebsrisiko. Andere Risiken genauso. Die Fette in unserem Körper oxidieren. Durch diese epidemiologischen Landkarten hat man festgestellt, dass z. B. in Ländern, wo viel Olivenöl konsumiert wird, das Krebsrisiko und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wesentlich niedriger ist. Also: große Mengen kohlenstoffsaurefreies Wasser oder



Tee, Trennkost mit möglichst hochwertigen Kohlenhydraten – Stichwort niedriger glykämischer Index – sowie Öle und Fette mit vielen ungesättigten Fettsäuren. Damit können Sie den Bereich Ihrer Gesundheit, den Sie über die Ernährung regeln können, massiv unterstützen.

Bewegungsprogramm

Wenn Sie z. B. 14 Tage nicht Rad gefahren sind und dann gleich 32 Kilometer fahren müssen, sind Sie anschließend groggy. Wenn Sie nur 16 Kilometer fahren und sich dann langsam weiter steigern, fühlen Sie sich wesentlich besser. Die meisten sind nun mal keine Hochleistungssportler. Sie haben ein großes Bewegungsbedürfnis, aber sie müssen ja nicht das Pensum eines Profis absolvieren. Auch hier kommt es auf die richtige Dosierung an. Entscheidend ist, dass ich jeden Tag vielleicht 30 Minuten etwas mache.

Lernen Sie wieder spielen

Die nächste Stressreduktionsmöglichkeit ist: Lernen Sie spielen. Sehen Sie Dinge, die den Stress reduzieren, als Spiel. Nehmen Sie sich jede Woche einen Tag vor, an dem Sie für Stunden nur tun, was Ihnen Freude bereitet. Nehmen Sie sich die Zeit, über Dinge nachzudenken, die Ihnen Spaß machen. Treffen Sie sich mit Ihren Freunden und spielen Sie Trivial Pursuit, Schach oder irgend etwas anderes. Es kann auch etwas sehr Einfaches sein, Rommé, Canasta, oder Spiele mit Kindern, z. B. Badminton. Die Luft, durch die der Federball fliegt, die habe ich überall. Die Tischtennisplatte allerdings nicht.

Luft holen

Eines unserer besten Stressreduktionsmittel, das wir ständig zur Verfügung haben und das keiner besonderen Anstrengung bedarf, ist unser Atem. Schnaufen ist ziemlich langweilig. Dabei brauche ich nicht viel zu denken. Ich kann es aber denkenderweise verwenden, um meinen Stress zu reduzieren. Wie Sie wissen: Stress ist eine körperliche Reaktion. Und wenn ich meinen Körper so programmiere, als ob er nicht unter Stress wäre, dann wird auch mein Stress kleiner. Das geht ganz automatisch.

Tiefen- oder Hechelatmung

Wenn ich mich so verhalte, als ob ich selbstsicher wäre, werde ich auch selbstsicherer. Das Wesen des Stresses ist die Flachatmung oder Hechelatmung. Das Wesen der Entspannung ist die Tiefenatmung. Jetzt kann ich auf zwei Ebenen meine Entspannung erzeugen. Erstens dadurch, dass ich meine Atmung ganz bewusst als Entspannungstechnik einsetze, und zweitens, indem ich noch ganz bestimmte Muskellockerungsübungen hinzufüge, um den Stress weiter zu reduzieren.



Ich kann nicht zu jemandem sagen: „Jetzt entspannen Sie sich endlich!“. Das lässt sich nicht so einfach befehlen. Zum Beispiel beim Zahnarzt: Sie sitzen ganz verkrampft da, und er sagt zu Ihnen „Entspannen Sie sich!“ Sie können auch nicht zu jemandem sagen: „Bitte schön, hab' keinen Hunger, es gibt sowieso nichts zu essen!“. Oder zu jemandem, der Schlafstörungen hat: „Schlaf' doch endlich ein!“. Das funktioniert alles nicht. Aber ich kann immer wieder sagen: „Atme ruhig, atme tief.“. Das reduziert meinen Stress.

Die Fünfer-Regel

Die erste Atemübung, um meinen Stress zu reduzieren, ist die einfachste überhaupt und eine der wirksamsten. Dazu setzen Sie sich bitte ganz bequem auf Ihren Stuhl, rutschen mit dem Po zurück und lehnen sich ganz aufrecht an Ihre Rückenlehne. Ihr Körper bildet zwei rechte Winkel. Nun konzentrieren Sie sich auf nichts als auf Ihre Atmung. Und denken Sie daran: Das Wesen der Entspannung ist die Tiefenatmung. Atmen Sie also tief bis in den Beckenboden. Sie sollten also den Luftdruck beim Atmen bis auf den Sitz spüren. Dabei zählen Sie Ihren Atem: Beim Ausatmen zählen Sie bis 5 und konzentrieren sich nur auf dieses Zählen. Beim Einatmen zählen Sie bis 3. Nach drei, vier tiefen ruhigen Atemzügen haben Sie schon einen Teil Ihres Stresses reduziert.

Lassen Sie uns jetzt gemeinsam diese Übung machen:

1 ... 2 ... 3	Tief in den Bauch einatmen
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5	Langsam ausatmen
1 ... 2 ... 3	Wieder tief in den Bauch einatmen
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5	Langsam ausatmen

Insgesamt fünf mal üben.

Durch die Konzentration auf meinen Atem in einer Stress-Situation verlasse ich mein momentanes Problem.

Irre cool

Sie begegnen einer Person, mit der Sie eine schiefgelaufene Beziehungskiste hatten. Als Sie diese Person nach einem Jahr wiedertreffen mussten, waren Sie gestresst. Sie hatten nur den Wunsch, ihm irre cool, völlig gelassen gegenüberzutreten. Als Sie auf ihn warteten und ihn von ferne kommen sahen, begannen Sie zu Ihrer eigenen Belustigung, Ihren Atem zu zählen. Sie werden es nicht glauben: Sie waren tatsächlich irre cool. Es war einfach phantastisch. Ihnen war nichts anzumerken. Die Begegnung war nicht problematisch für Sie; Sie haben es unglaublich genossen.

Bruststimme

Wenn Sie jetzt zu sprechen beginnen, müssen Sie unbedingt in der Bruststimme anfangen, damit Ihre Aufregung nicht überkommt. Das kriegen Sie hin durch Atemzählen. Das gleiche können Sie machen, wenn Sie irgendwo in großen Gruppen das Wort ergreifen müssen, z.B. mit einem unpopulären Beitrag, der Sie vorher schon etwas stresst. Machen Sie doch einfach erst einmal zwei, drei Atemzüge, und dann melden Sie sich erst zu Wort. In der Regel passen dann die Stimme, die Lautstärke und der Inhalt zu dem, was Sie vorhaben.

Übrigens: Sie müssen das üben, wenn Sie es nicht brauchen, damit Sie es können, wenn Sie es brauchen. Nicht dass Sie gestresst sind und sich fragen: „Wie war das noch mit dem Atemzählen?“. Das ist eine Übung, die Sie immer und immer wieder zu bestimmten Zeiten machen

können, z.B. bevor Sie das Telefon abnehmen: Lassen Sie es ein- bis zweimal klingeln. Grabschen Sie nicht sofort danach, sondern machen Sie erst die Übung und melden sich dann am Telefon. Das ist eine gute Gelegenheit, innere Ruhe herzustellen und sie nach außen auszustrahlen. Sie haben Ihren Ankerpunkt und reagieren prinzipiell erst nach einer Atemübung. Sie müssen das aber vorher geprobt haben, denn wenn Sie erst überlegen müssen, ist die Situation schon vorbei.

Atemtechnik und speziell Tiefenatmung ist das A und O für die Entspannung und den Abbau von Stressreaktionen Ihres Körpers, was Sie mit messbaren Parametern im Körper sofort nachweisen können. Nach drei, vier tiefen Atemzügen hat sich Ihre Herzfrequenz erheblich reduziert.

Muskelentspannung

Das allein genügt nicht immer, weil sich die Spannung schon in Ihrer Muskulatur festgesetzt hat. Speziell für die Muskulatur können Sie Übungen machen, die es Ihnen ermöglichen, durch Anspannung und plötzliche Lockerung von bestimmten Muskelpartien Ihren ganzen Körper zu entspannen.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Eine dieser Übungen für den Oberkörper sieht so aus: Sie legen Ihre Hände auf die Knie und sitzen aufrecht. Während der Einatmungsphase erheben Sie sich halb auf dem Stuhl.

1 ... 2 ... 3	Einatmen, Po vom Stuhl abheben
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5	Dann lassen Sie sich wie ein Sack auf den Stuhl zurückplumpsen, dabei ausatmen

Das ganze fünf mal.

Wichtig ist, dass Sie sich aus dieser halben Stellung schwer und völlig gelöst wieder zurückplumpsen lassen. Das ist eine Übung, die den Oberkörper entspannt.

Die Last auf den Schultern

Jetzt eine zweite Übung, die auf den Bereich abzielt, wo die meisten Menschen Verspannungen haben: Schultergürtel und Nacken. Wir kennen die lästigen Kopfschmerzen, die von Schulterverspannungen kommen.

Lassen Sie die Arme ganz locker seitlich fallen. Während Sie jetzt einatmen, ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch.

1 ... 2 ... 3	So hoch wie möglich, noch höher, dabei einatmen.
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5	Und ausatmen, Schultern fallen lassen und genießen.
1 ... 2 ... 3	Und hoch die Schultern, bis über die Ohren.
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5	Und wieder fallen lassen, als ob sie nicht zu Ihnen gehören.

Noch etwas sehr Wichtiges gehört zu der Übung: Wenn Sie die Schultern fallen lassen, dann lassen Sie auch das Gesicht fallen. Besonders das Kinn, auch wenn das komisch aussieht. Sie entspannen gleichzeitig mit den fallenden Schultern auch das Gesicht. Die Zähne sind nicht zusammengebissen, das Kinn fällt auch locker herunter.

Freie Wirbelsäule

Jetzt machen wir noch eine Übung für die Beckenmuskulatur. Denn auch der untere Wirbelsäulenbereich, in dem es ja oft zu Bandscheibenschäden kommt, ist durch die Sitzhaltung oft angespannt und verkrampft. Um Ihre Wirbelsäule beweglich zu halten, machen Sie eine einfache kleine Übung. Bitte die Beine nicht übereinanderschlagen, sie stehen nebeneinander.

1 ... 2 ... 3	Einatmen; verlagern Sie dabei Ihr Gewicht auf eine Pohälfte.
1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5	Ausatmen; verlagern Sie das Gewicht auf die andere Pohälfte, lassen Sie sich richtig herunterplumpsen.



1 ... 2 ... 3 Richtig hoch
 1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 und wieder herunterplumpsen lassen.
 Wiederholen Sie die Übung zur anderen Seite.

Sie haben dadurch eine Möglichkeit gefunden, erst durch Ihre Tiefenatmung, dann durch das bewusste Atemzählen sich psychisch von Ihrem Stress abzulenken und eventuell vorhandene Spannungen in Ihrem Körper abzubauen. Diese Übungen können Sie mehrfach am Tag machen.

Phantasiespiele

Sie sitzen an Ihrem Schreibtisch, und Ihnen fällt absolut nichts mehr ein. Dann ist das die beste Möglichkeit, Entspannung zu suchen, denn wenn ich meinen Körper, meine Psyche entspanne, dann entspannt sich auch mein Geist, und schon bin ich wieder frei für neue Gedanken. Schon sind die Verhakungen, die Vernetzungen und die Beklemmungen weg. Diese Übungen sind so einfach und leicht zu machen, dass Sie sie immer und überall machen können. Am allerbesten ist es, wenn diese Übungen zu Ihrer Gewohnheit werden.

Black-Out

Beispiel: Ein Student, der in einer Prüfungssituation ist und an einem Blackout leidet. Durch diese Übungen ist es ihm gelungen, eine Prüfung erfolgreich abzuschließen. Wie er verlassen Sie durch Tiefenatmung den Fokus. So passiert es, dass plötzlich der Blackout weg ist.

Phantasiespiele sind sehr wichtig bei Situationen, die Sie fast um den Verstand bringen. In solchen Situationen können Sie sich oft nur mit Phantasiespielen retten, z. B. bei großen familiären Problemen: Ein Verwandter wird schwer krank, und zu allem Unglück erkrankt auch noch zusätzlich ein Familienmitglied an einem Herzleiden. Wenn Sie dann kranken Angehörigen über die schwere Erkrankung anderer Familienmitglieder Mitteilung machen müssen, gehört das zu den schlimmsten Momenten des Lebens. Und Sie selbst sind außer sich und sollen trotzdem Ihrem Beruf mit Höchstleistungen nachgehen.



Panik

Es kann gefährlich werden, wenn Sie so in Panik geraten, dass Ihnen der Atem wegbleibt und Sie nicht mehr sagen können, was relevant ist. Ein Gedankenspiel hierbei ist: Sie organisieren die Party, die Sie arrangieren, wenn alles gut geht. Zum Beispiel planen Sie, was es zu essen gibt, welchen Service Sie nehmen ... Durch diese Methode können Sie Ihre ganzen Energien darauf richten, dass es gut geht, dass es klappt, dass Sie alles überleben.

Alles, was wir bisher gemacht haben, geht überall: am Arbeitsplatz, in der U-Bahn, im Auto, im Zug, im Flugzeug, im Restaurant, im Stau an der Ampel.

Erdung

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie wissen nicht genau, wo Ihre Spannungen im Körper sitzen, dann versuchen Sie eine Übung, die aus dem Thai Chi kommt, die etwas mit der Erdung zu tun hat. Diese Übung heißt: Einen sicheren Stand gewinnen auf unsicherem Boden, denn wenn ich nicht ganz sicher bin, wenn ich im Stress bin, habe ich das Gefühl, dass ich nicht auf sicherem Boden stehe. Ein ähnliches Gefühl können Sie haben, wenn Sie z. B. in einem fahrenden Zug umherwandeln.

Stand auf unsicherem Grund

Machen Sie folgendes: Nehmen Sie ein kleines weiches Kissen, legen Sie es auf den Boden und stellen Sie sich darauf. Dann beginnen Sie, auf dem Kissen auf der Stelle zu gehen. Je mehr Sie darauf gehen, desto sicherer werden Sie sich fühlen. Dann konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper. Beim Durchführen dieser Übung merken Sie, wo und in welchem Bereich Ihres Körpers Spannungen sitzen. Ob es in den Schultern ist oder in der Brustwirbelsäule, im Lendenwirbelbereich usw.

Durch dieses lange „Auf-der-Stelle-Gehen“ auf einem weichen Kissen gewinnen Sie auch Sicherheit auf einem unsicheren Grund. Sie können Ihren Körper wieder entspannen und gezielte Entspannungsübungen für die verspannten Bereiche durchführen.

Fortschritt statt Perfektion

Alle diese Entspannungstechniken sind unbedingt zu üben, vor allem dann, wenn ich sie nicht brauche, damit ich sie voll beherrsche, wenn ich sie tatsächlich benötige. Es gibt vielfältige Situationen, in denen ich diese Übungen einsetzen kann, um Selbstsicherheit zu gewinnen, um sicher zu sein, dass ich mit Stresssituationen besser umgehen kann.

Wir haben sowohl die mentale und psychische Ebene als auch die körperliche angesprochen. Ganzheitliche Organisation – Geist, Körper, Seele – ist die einzige Möglichkeit, dauerhaft und auch in Zukunft meine Stressmanagement-Fähigkeiten zu verbessern und mir selbst die Sicherheit zu geben, in jeder Situation souverän und gelassen bleiben zu können.

Sie können lernen, in Situationen, in denen Sie sehr traurig und sehr gestresst sind, trotzdem zu funktionieren. Zum Beispiel: Eine Situation ist katastrophal, und Sie müssen trotzdem etwas erledigen. Sie haben bestimmte Gefühle, die Sie kaum bewältigen können. Da gibt es einen Satz, den Sie befolgen können: „Ich schalte um auf Maschine.“ Dann sehen Sie nur noch Ihre Funktion und es geht nur noch um die eine Sache, die Sie erledigen müssen – in dem Bewusstsein, dass Sie die „Maschine“ jederzeit wieder abschalten können. Und dann können Sie wieder ganzheitlich leben und denken.

Sinn und Zweck dieses Programms ist es nicht, dass Sie plötzlich keine Stressoren mehr haben, dass Sie Stressursachen in Ihrem Leben total abschaffen können. Das ist nun mal nicht möglich. Aber Sie können z. B. dadurch, dass Sie bestimmte Stressoren erkennen, gelassener reagieren und sie minimieren oder sogar vermeiden. Ganz sicher werden dafür wieder neue auf Sie zukommen. Durch Ihr Stressmanagement können Sie jedoch lernen, immer weniger von ihnen tangiert zu werden.



© Copyright IBM Corporation 2000

IBM Deutschland
70548 Stuttgart
ibm.com/de

IBM Österreich
Obere Donaustraße 95
1020 Wien
ibm.com/at

IBM Schweiz
Bändliweg 21, Postfach
8010 Zürich
ibm.com/ch

Die IBM Home Page finden Sie im
Internet unter:
de.**ibm.com**
ibm.com