

Dr. Sabine Schonert-Hirz: Energie statt Stress

Viel arbeiten und trotzdem gut leben!



Anerkannte Stressmanagement- und Gesundheitsexpertin: Dr. Sabine Schonert-Hirz.

Stress ist für uns so wichtig, wie die Luft zum Atmen. Sonst hätte die Evolution ihn schon längst aus unserem Repertoire ausgesondert. Nach neueren Erkenntnissen ist Stress nichts anderes, als eine Software unseres Gehirns, die vom Anbeginn des Lebens an dazu da ist, Probleme zu lösen. Dafür zu sorgen dass jedes Lebewesen in Bruchteilen von Sekunden alles bekommt, was es zum Leben braucht und in Balance bleibt. Schnelligkeit ist ihre wichtigste Eigenschaft! Stress bewahrt unsere körperliche Unversehrtheit, indem er blitzartig Kampf oder Flucht organisiert. Fehlt etwas zum Leben, wie Nahrung oder Schutz, macht Stress uns unruhig und schickt uns los. Er warnt uns vor Verlust lieb gewonnener Mitmenschen und hilft, seelische Verletzungen zu vermeiden. Ohne Stress kein Lernen, keine Weiterentwicklung und kein Glück! Wir verlangen viel von unse-

rem Stress und wollen trotzdem gut leben. Grund genug also, sich mit dieser „Problemlösungssoftware“ gründlich zu befassen. Denn eines ist heute für uns das Wichtigste: Wir müssen noch schneller sein, als unser Stress! Um unangenehme Folgen abzufangen, die zwangsläufig auftreten, wenn die Software durch Überlastung aus der Balance gerät. Unsere Schnelligkeit heißt Vorbeugung.

Dazu gibt es drei Strategien:

1. Den Körper in Ordnung halten
2. Kurzfristig die Balance wieder herstellen
3. Langfristige Balance: Probleme lösen

1. Den Körper in Ordnung halten

Wartung und Pflege ist für jeden

Autobesitzer eine Selbstverständlichkeit – für den Körperbesitzer nicht. Sorgen Sie also dafür, dass Ihr Körper optimal „ge-tunt“ ist. Das ist die Basis für Leistungsfähigkeit, Konzentration und gute Stimmung. Machen Sie Ihre Hausaufgaben. Stressforscher gehen heute davon aus, dass die Hälfte der Stresssymptome sofort verschwände, wenn wir nur die Gebrauchsanleitung für unseren Körper richtig beachten würden.

Bewegen Sie sich regelmäßig

Dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde aufs Rad, oder den Heimtrainer, walken, joggen oder schwimmen! Zur Not auch vor dem Fernseher auf der Stelle laufen! Hauptsache Sie bewegen sich aus der Kraft der großen Beinmuskeln und bringen Herz und Kreislauf auf

einen Puls von ca. 130. Sie sollten nicht außer Atem kommen und nach dem Training fit und frisch sein! Lieber etwas kürzer, dafür aber regelmäßig trainieren. Ausdauersport macht schön, glücklich, schlank und gesund!

Schlafen Sie täglich mindestens 7 Stunden:

Schlaf ist das wichtigste Mittel, um Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Schlaf erholen sich alle Organe und das Gehirn sortiert und speichert das, was Sie tagsüber an wichtigen Informationen aufgenommen haben. Schalten Sie abends ab, indem Sie noch einmal über die schönen Momente des Tages nachdenken:

- * Was habe ich heute geschafft?
- * Was habe ich mit allen Sinnen genossen?
- * Worüber habe ich mich gefreut?
- * Worüber habe ich gelacht?
- * Worauf freue ich mich morgen?

Positive Gedanken und Gefühle signalisieren der Stressreaktion, dass sie alle Ziele erreicht hat und ein wenig pausieren kann.

Trinken Sie täglich mindestens 8 Gläser Wasser:

Wasser ist sehr wichtig für die Arbeit des Gehirns! Es verbessert Konzentration und Gedächtnis, Motivation und Überblick. Es hält die Stimmung oben und die Haut straff. Einfach einschenken und runter damit! Fangen Sie gleich morgens damit an! Wer erst abends daran denkt, bringt sich um die wohlverdiente Nachtruhe! Schade.

Essen Sie viel Obst und Gemüse und weniger Süßes und Fettiges:

Finger weg von Süßem und Fettem vor allem zwischendurch. Essen Sie regelmäßig, am besten ganz normale drei Mahlzeiten. Sparen Sie am Fett (70-80g pro Tag sind erlaubt!) und an den schnell verdaulichen Kohlenhydraten. Man kann sich Vollkornbrote und Obst oder rohes Gemüse ins Büro oder sogar auf eine Geschäftsreise mitnehmen! An alles wird gedacht, wenn man seine Sachen ein-

packt, nur nicht daran, wie das arme Gehirn den Tag überstehen soll! Das braucht Eiweiß (fettarmer Käse, eine dünne Scheibe Tofu mit Kräutersalz, magere Wurst) auf dem Vollkorn-Brot und keine Fritten, Bratwürste oder Schokoriegel als Snack. Ein Apfel, ein paar geschälte Möhren, Paprikastücke oder kleine Cocktail-Tomaten passen in eine kleine Plastiktüte. Erinnern Sie sich? Richtig kauen, auf etwas Festes zu beißen, ist gut für die Zähne! Achten Sie auf pflanzliche Öle (besonders Rapsöl). Sie enthalten wertvolle Omega-drei-Fettsäuren. Sie sind wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit, stabilisieren die Stimmung und wirken entzündungshemmend. Übrigens, kennen Sie die Diät für die Sie keine Bücher, keine Fernsehsendungen und keinen Coach brauchen? Sie stammt von Oma: FDH (Friss die Hälfte!).

2. Kurzfristige Balance herstellen:

Alle positiven Emotionen signalisieren der Stressreaktion, dass sie abschalten kann. Das spart Energie! Sorgen Sie immer wieder dafür, dass Sie auch während der Arbeitszeit positive Gefühle erleben. Sie haben eine bessere Balance und Sie können besser durchhalten.

- * Schließen Sie, wann immer Sie können, eine Aufgabe nach der anderen ab. Das erzeugt Zufriedenheit. Arbeiten Sie mit Checklisten.
- * Vermeiden Sie Multitasking. Es führt zu Fehlern. Langfristig ist man langsamer.
- * Fragen Sie sich immer wieder warum Sie etwas Bestimmtes tun. Wenn Sie wissen, wozu Ihre Mühe gut ist, fällt die Arbeit leichter!
- * Planen Sie immer vom Ende her. Wann müssen Sie womit fertig sein? Die verbleibende Zeit zeigt Ihnen, was Sie schaffen und was Sie weglassen müssen. Das vermeidet langfristig Frust.
- * Sparen Sie nicht mit Lob, Dank und kleinen Komplimenten. Die positive Stimmung, die Sie erzeugen, hilft

auch Ihnen weiter. Loben Sie ganz normale alltägliche Dinge und formulieren Sie mit einfachen Worten. Mit super, Spitze, fantastisch machen Sie sich leicht unglaubwürdig. Sagen Sie lieber einfach nur danke, auch wenn etwas „nur“ genauso läuft, wie Sie es erwartet haben. Jeder, der sich im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis engagiert, braucht Lob und Anerkennung für die alltägliche Dauerleistung. Wenn die Nahrung der Seele fehlt, brennt man aus.



Positive Gefühle alleine lösen natürlich noch keine Probleme. Dazu muss man gründlich nachdenken. Doch wer in guter Stimmung ist, beflügelt die Gedanken, fördert die Kreativität und die Motivation, mal endlich die Dinge anzupacken, die einen schon länger stören oder belasten. Nicht das, was wir erledigt haben, stresst uns, sondern das, was wir immer vor uns herschieben.

3. Probleme lösen.

Probleme am besten beherzt angehen. Der Mensch ist mit seiner Stresssoftware im Gehirn bestens dafür eingerichtet. Viele Probleme werden kontinuierlich gelöst, ohne dass wir es überhaupt bemerken. Sauerstoffversorgung, Temperaturregulation, Steuerung von Atmung und Herzschlag zum Beispiel. Allein, dass Sie gehen oder einen Kuli in die Hand nehmen und ihren Namen schreiben können, sind schon gewaltige Problemlösungsprozesse, die so perfekt ablaufen, dass unser Be-

wusstsein sie der Stressreaktion blind anvertraut. Wir denken nicht mehr darüber nach. Manche Probleme sind neu oder ungewohnt. Da werden wir mit unserem Verstand gebraucht. Wir stellen einen IST-Wert fest (Stapel auf dem Schreibtisch, zu besprechende Themen, Angebot an den Kunden muss formuliert werden, Kühlschrank ist leer) und legen einen SOLL-Wert fest (Stapel ist abgearbeitet, Themen sind alle geklärt, Angebot ist richtig gut geworden, Kühlschrank ist voll mit Obst, Joghurt und Gemüse). Jetzt schlägt die Stunde der Stressreaktion. Sie springt an und erstellt blitzschnell einen Plan, wie Sie von IST nach SOLL kommen, wie Sie das jeweilige Ziel erreichen. Und noch besser: Sie gibt Ihnen alles, was Sie dafür brauchen. Stresshormone sind für die Konzentration und Denkfähigkeit unverzichtbar, Gefühle regen Ihre Motivation an und geben ihr eine Richtung, der Stoffwechsel stellt die entsprechende Energie bereit. Sie tun alles, was nötig ist und wenn Sie den SOLL-Wert erreicht haben, schaltet die Stressreaktion wieder runter. Wenn nicht? dann powert sie weiter. Das ist nur logisch. Ziel noch nicht erreicht, also Energie und Leistung weiter hochfahren. Wer zu viele Probleme hat und zu wenige Ziele erreicht, lebt unter chronischer Hochspannung. Solange, bis das System Schaden nimmt. Deshalb ist es gut, sich mit Problemen zu beschäftigen. Sie sind zum Lösen da!

Machen Sie sich immer Notizen und denken Sie zielorientiert und konstruktiv über die Lösungsmöglichkeiten nach. Wer ständig nur jammert oder analysiert, kreist wie hypnotisiert um das Problem und zieht sich und andere runter.

- * Wo drückt der Schuh? (Was stört, belastet, ärgert oder fehlt?)
- * Ist es überhaupt mein Problem? (Kann ich etwas dagegen tun?)
- * Habe ich vielleicht sogar selbst dazu beigetragen? (Durch mangelnde Selbstdisziplin, Vergesslichkeit oder auch aus bestimmten guten Gründen?)
- * Was wäre meine Ideallösung?
- * Was brauche ich dazu? (Was muss ich tun? Brauche ich Hilfe? Informationen?)
- * Was ist realistisch? (Reichen die Zeit, das Geld, die Kraft? Was geht wirklich?)
- * In welchen Schritten setze ich die Lösung um? (Zielzeitpunkt, Teilziele, erster Schritt)



Dr. Sabine Schonert-Hirz: Stellen Sie die Balance Ihres Körpers wieder her!

- * Wer kann mir dabei helfen? (Delegieren? Fachleute fragen)
- * Wann kontrolliere ich das Ergebnis? (Belohnung: Gute Gefühle!)

Diese Schritte eignen sich für berufliche wie für private Probleme. Auch wenn es manchen vielleicht etwas seltsam vorkommt, die persönlichen Sorgen, fehlende Liebe oder schlechte Schulleistungen der Kids so gezielt anzugehen. Die Stresssoftware funktioniert am besten, wenn sie genau weiß, was los ist, wenn Sie ihr sagen, wo sie hin wollen und wie Ihr Ziel genau aussieht. Dann kann sie auch einen Lösungsweg errechnen. Ihr ist es egal, ob das beruflich oder privat ist. Sie ist immer im Dienst.

Alle diese Strategien machen ein wenig Mühe, das ist wahr! Doch diese

Mühe ist für einen guten Zweck! Ihre Stressbalance! Ein regelmäßiges Abwechseln von Anstrengung und Erholung, von Leistung und Belohnung, von Energieverbrauch und Energiegewinn. Diese Stressbalance heißt auch Glück. ■

vita Dr. Sabine Schonert-Hirz

Dr. Sabine Schonert-Hirz ist Ärztin und seit über zwanzig Jahren gefragte Dozentin und Beraterin zu Fragen des persönlichen und betrieblichen Stress- und Gesundheitsmanagements.

Literaturtipp: Meine Stressbalance, Sept. 2006, Campus Verlag.

Weitere Infos unter www.doktorstress.de