Bislang war es mir immer ein Rätsel, warum sich Stress-Situationen so häufig zu kleineren oder größeren Katastrophen auswachsen: Der Blitzeinkauf kurz vor Geschäftsschluß, bei dem ich das dringend benötigte Brot einfach vergesse. Die Altglas-Entsorgungsaktion, die mich mehr als achttausend Mark kostet: In aller Eile noch zwischen Büroschluß und Sommerfest eingeschoben, schramme ich beim Rückwärtsfahren einen Mercedes von vorne bis hinten.

Für das Malheur, das uns gerade dann trifft, wenn wir es überhaupt nicht gebrauchen können, hat Dr. Sabine Schonert-Hirz eine einfache Erklärung: "In Stress-Situationen treiben wir uns innerlich zu immer höherer Geschwindigkeit an, so daß wir oft gar nicht mehr richtig reagieren und dann Fehler machen." Und diese Fehler addieren sich, bis sie uns völlig lahmlegen. Dann geht gar nichts mehr, nicht einmal die einfachsten Dinge.

Sabine Schonert-Hirz weiß es aus Beruf und Erfahrung. Als Ärztin und Management-Trainerin beschäftigt sie sich seit Mitte der achtziger Jahre mit dem Phänomen Stress. Und weil die Mechanismen, die unheilvolle Stress-Situationen hervorrufen, immer die gleichen sind, hat sie ein Programm entwickelt, das Menschen dabei hilft, aus der Stress-Spirale zu kommen: "Total Power Management" nennt sie die Kunst, Belastendes in Belebendes zu verwandeln.

Sie selbst ist der fröhliche Beweis für die Wirksamkeit ihres Programms: Verheiratet mit Michael Hirz, vielbeschäftigtem Kulturchef des WDR-Fernsehens, bewältigt sie Repräsentationspflichten, stemmt Beruf und Familie, baut ein wunderschönes Haus und - lacht. Weil sie so gerne kocht, lädt sie häufig Freunde ein und verwöhnt sie mit raffinierten Menüs. Den Alltag ihrer Töchter Frederike (11) und Charlotte (9) hat sie so organisiert, daß ihr Zeit und Kraft bleiben, um den Erfolg im Beruf zu erarbeiten: Sie produziert Fernsehbeiträge (Servicezeit Gesundheit auf WDR), moderiert auf N3 das Gesundheitsmagazin "Visite" und hält in ganz Deutschland ihre Seminare ab. Trotz Mehrfach-Belastung bleibt sie locker und offen, immer bereit, Neues aufzusaugen, auszuprobieren, zuzulassen.

Was bei Sabine Schonert-Hirz so spielerisch anmutet, setzt harte Arbeit voraus. Denn Stressbewältigung bedeutet nicht, "zu entspannen und abzuschalten, sondern ganz genau hinzusehen". Im ersten Schritt müssen ihre Seminar-Teilnehmer deshalb auch eine systematische Stress-Analyse vornehmen. Die Stress-Expertin unterscheidet drei Kategorien: erstens die klassischen Nervfaktoren, zweitens die unveränderbaren Sachen und drittens alles, was unter die Kategorie: "sorry, leider selber schuld" fällt.

Die klassischen Nervfaktoren sind meistens Trivialitäten: Die Ampel springt immer auf rot. Nie findet man am Morgen Strümpfe ohne Laufmaschen. Die Zahnpasta-Tube ist wieder mal offen.

Bei den unveränderbaren Stressfaktoren wird es schon schwieriger. Dazu zählt zum Beispiel der unangenehme Kollege, mit dem man im gleichen Büro sitzen muß. Oder chronische Krankheiten, wie etwa Diabetes, die man nicht ungeschehen machen kann. Oder die Schwiegermutter, die sich immer einmischt. "Hier muß man schon genau hinsehen, ob das, was uns stresst, wirklich unveränderbar ist, oder ob wir nur zu faul sind, um es zu verändern", weiß Sabine Schonert-Hirz aus Erfahrung.

Die heikelste Kategorie ist "sorry, leider sel-

ENERGIE QUELLE Die Erfolgsrezepte der Fernseh-Ärztin SabineSchonert-Hirz Fernseh-Hirz



Wir haben es selbst in der Hand, wie wir auf Stress reagieren. Wir können uns von den Belastungen des Alltags niederdrücken lassen oder aber die Herausforderung annehmen und aus deren Bewältigung ungeahnte Energie schöpfen. FOTOS: HELMUT CLAUS, HAARE, MAKE UP: BIRGIT KRANZL





...Gleich verliere ich die Nerven...

...Alles geht schief... ...So ein blöder Job... ...lch schaff das nicht... ...Niemand lobt mich...

...Ich trau` mich nicht, ich habe Angst...

...Ich muß...

sportlichen Seite!

...wie schön wird das sein, wenn das hier vorbei ist!

...Wer weiß, wofür das gut war!

... Versuche das Beste daraus zu machen!

...Mut zur Lücke!

...Ich freue mich auch ganz allein an meinen kleinen Erfolgen!

...Angst ist ein Zeichen von Lebendigkeit. Laß dich dadurch nicht blockieren: "Wo die Angst ist, da geht's lang!

...lch will! Ich möchte!

Welche der Formeln scheinen Ihnen für sich selbst in bestimmten Situationen geeignet? Haben Sie eine eigene Formel, die Sie erfolgreich für die Umstimmung nutzen?

ENERGIE QUELLE STRESS

ber schuld.". Dazu gehört zum Beispiel der Zwang zum Perfektionismus, die Unmöglichkeit "nein" zu sagen oder die Unfähigkeit, sich entscheiden zu können. Das sind all die eingeschliffenen Verhaltensmuster, von denen man leichthin sagen kann: "Das ist halt mein Charakter". Und damit hat man eine wunderbare Ausrede. nichts verändern zu müssen.

Ist die Analyse gemacht, geht es darum, Schritt für Schritt alle Stressfaktoren zu entschärfen. Bei den "Peanuts" geht das meist einfach: Für Sabine Schonert-Hirz selbst sind es beispielsweise die Schulranzen ihrer Töchter. Statt in Hektik am Morgen, läßt sie sie schon am Vorabend packen. "Damit fängt der Tag schon gut an. "Es bleibt Luft, im Berufsverkehr gelassen mitzuschwimmen - grüne Welle statt roter Ampeln ist der Lohn vorausschauender Organisati-

Schwieriger wird es bei den selbstverschuldeten Streßssfaktoren. Sich selbst in seinem Verhalten zu ändern. bedurfte schon immer Mut. "Um einen Kick zu erleben, braucht man gar nicht am Bungee-Seil in die Tiefe zu springen oder sich einen Skorpion über die Brust laufen zu lassen", so die praktisch veranlagte Trainerin, "viel spannender ist es, seine eigenen Alltagsängste zu überwinden und gerade das, was man glaubt nicht zu können, in Angriff zu nehmen." Und weil Sabine Schonert-Hirz nichts empfiehlt, was sie nicht selbst ausprobiert hat, hat sie dafür ein Beispiel aus ihrem persönlichen Nähkästchen parat: Mitte der achtziger Jahre hatte sie lange Zeit Angst, sich von ihrem damaligen Geschäftspartner zu trennen, weil sie sich selbst nicht zutraute, eigene Seminar-Kunden an Land ziehen zu können. Irgendwann wachte sie auf und sie wußte: "Genau, weil du denkst, du kannst das nicht, deshalb machst du das jetzt." Von da an ging alles rasant: Sie sprang ins kalte Wasser, entwickelte ein neuartiges Seminar-Programm und ging damit bei Unternehmen Klinken putzen. Mit Erfolg: Heute ist sie eine gewandte Akquisiteurin geworden und weit bis ins nächste Jahrtausend ausgebucht.

Bei ihren Seminar-Teilnehmern beobachtet sie immer wieder, welche Energien freigesetzt werden, wenn eingeschliffene Verhaltensmuster angepackt werden. Der größte Stressfaktor: die vermeintliche Unmöglichkeit, sich entscheiden zu können. Wer einmal erlebt, wie wohltuend es ist, wenn man wagt, sich klar für oder gegen etwas zu entscheiden, der wird systematisch mit seinem Leben aufräumen - und dann wird auch der Stress weniger.

Und was man bislang nicht für möglich hielt: Auch bei den "unveränderlichen Stressfaktoren" läßt sich vieles zum Positiven verändern. Nicht, daß sich der ungeliebte Kollege auf einmal in den netten Kumpel verwandelt. Eine Besserung tritt dann ein, wenn sich die eigene Einstellung ändert. (Siehe auch auf Seite 10: Was ist das Gute am Schlechten?) Es ist das Prinzip der fernöstlichen Kampfkunst: Den Schlag des Gegners so umzuwandeln, dass er zur Energiequelle wird. Ein Beispiel gefällig? Am Anfang ihrer Karriere als Trainerin, als sie Managern Entspannungstechniken beibringen sollte, hatte es Sabine Schonert-Hirz mit Urenitenten Männern zu tun, die derartiges als Humbug ablehnten. Und sich ihr gegenüber entsprechend verhielten: sie versuchten sie lächerlich zu machen und in die Defensive zu bringen. Zunächst versuchte sie, sich selbst mit Entspannung so einzustimmen, daß sie ruhig und gelassen in die unangenehme Situation gehen

Tipps für den Stressnotfall:

Bevor Ihnen der Hut hochgeht...

- Bewegung: Joggen, Radfahren oder schnelles Spazierengehen sind die besten Methoden, um im Körper das Streßhormon Adrenalin abzubauen.
- Atmen (vor allem aus!): Im Stress vergessen wir oft das Ausatmen und haben dann das Gefühl, außer Atem zu sein. Beim bewußten Ausatmen können Sie Spannung ablassen.
- Trinken (viel, schnell). Denn: der Schluckakt beansprucht den Entspannungs-Nerv des vegetativen Nervensystems, mit der Folge, daß die Spannung nachläßt.
- Sprechen/schimpfen: Wann immer es Ihnen möglich ist, sprechen Sie sich aus. Zuerst wird Ihnen der ganze Ärger noch einmal bewußt werden, doch dann löst sich die Spannung.
- Gedanken-Stopp: Ziehen Sie die "innere Notbremse", so können Sie sich einen Moment auf sich selbst konzentrieren.

- Analyse (Durchbrechen der Automatismen): Halten Sie inne und überprüfen, was Sie gerade ärgerlich macht. Vielleicht ist es nur ein Anlaß Dampf abzulassen.
- Umstimmung: Das Glas ist halbvoll statt halb leer. Die Situation ändert nicht durchdiese "Innere Umstimmung". Unsere Reaktion darauf können wir verändern, wenn wir wollen: Der Frust über ein halb leeres Glas weicht der Freude über das halbvolle.
- Energie konstruktiv nutzen: Putzen Sie das Bad oder misten Sie den Keller aus, statt Ihren Frust herunterzuregeln. Sie erleben hinterher ein Gefühl der Entspannung und Zufriedenheit.

Bevor Sie zusammenklappen...

- Atmen (vor allem ein!): versorgt den Körper mit Sauerstoff.
- Muskelspannung aufbauen: Nach dem Spannungsaufbau ermüdet der Muskel und entspannt sich von selbst.

- Kaltes Wasser: trinken, ins Gesicht, über die Pulsadern: Kältereize haben eine intensive aufmunternde Wirkung auf das Gehirn.
- Kaffee, Tee, Cola: Koffein ist ein starkes Anregungsmittel für das zentrale Nervensystem. Es wirkt in Dosen von 80 Milligramm aufmunternd, konzentrationssteigernd, verkürzt Reaktionszeiten, fördert die geistige Klarheit und Kreativität.
- Etwas (!) Süßes: Zucker ist die einzige Substanz, aus dem unser Gehirn mit Sauerstoff seine Energie herstellt. Zucker hebt auch die Stimmung, er tröstet.
- Licht: erfrischt den Geist und verstärkt die positive Lebensenergie
- Bewegung: zum Beispiel Treppen steigen.
- Beingymnastik: bringt Ihren Kreislauf wieder in Schwung.
- Anregende Gedanken:
 Bringen Sie Ihre Motivation
 wieder in Erinnerung und
 Momente in denen Sie ähnliche Situationen gemeistert
 haben.

ANZEIGE

Das Königliche Heilmittel der chinesischen Kaiser



Anwendungsgebiete:
bei Streß,
Erschöpfung,
Leistungschwäche,
Konzentrationsmangel, Alterserscheinungen
aller Art.
Neben- und
Wechselwirkungen mit anderen
Arzneimitteln:
nicht bekannt.

· Hohe Wirkstoffqualität ·

Nur besonders hochwertige 6-jährige Ginsengwurzeln werden für hochkonzentrierten Roten Ginseng von Gintec verwendet. Durch ein traditionelles, auf natürliche Weise konservierendes Dämpfungsverfahren erhalten diese Ginsengwurzeln ihre typische rötliche Färbung, an der Sie die höchste Wirkstoffqualität erkennen. Roter Ginseng von Gintec ist ein reines Ginsengpräparat ohne weitere Zusätze.

Weitere Informationen zu Rotem Ginseng erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder direkt bei GINTEC - bitte einfach anrufen oder nebenstehenden Coupon ausfüllen und an folgende Adresse schicken.

· Coupon ·

Apo-Cle

Ja, bitte schicken Sie mir kostenlos und unverbindlich weiteres Infomaterial.

Name, Vorname

Straße

PLZ / Ort

Geburtsdatum