# ENERGIE STATT

STRESS

Tagtäglich sind wir den verschiedensten Stressfaktoren ausgesetzt.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Spieß umdrehen

können und aus Stresssituationen gestärkt hervorgehen.

VON DR. MED. SABINE SCHONERT-HIRZ

Sind wir nicht alle Helden? Täglich kämpfen wir gegen allgegenwärtige Stressdrachen. Gegen die mit den sieben Köpfen. Einen erfolgreich abgeschlagen, wächst sofort ein neuer nach. Genauso ist es mit E-Mails, nervigen Kollegen, Verkehrsstaus, schmutzigem Geschirr und Hundehaufen in Berlin (oder auch in anderen Großstädten) ... Es hört einfach nie auf. Doch bisher haben wir überlebt! Wie unser deutscher Lieblingsheld Siegfried. Er geht beherzt auf den Drachen los, trifft direkt ins Herz. Dann badet er im Drachenblut und ist fortan unverwundbar. Bis auf die kleine Stelle an der Schulter, die ihm

derne Alltagsheldinnen und -helden einiges lernen. Die erste Erkenntnis: Vor dem Stress davonzulaufen ist sinnlos, er ist immer da und er ist sogar ein Teil von uns. Also schauen wir ihm ins Gesicht, baden in seinem Blut und werden stark. Auch Siegfried wird ja erst durch den Drachen überhaupt zum Helden. Oder wie ich sagen würde: ohne Stress kein Leben. Denn Stress ist biologisch gesehen die Gesamtheit unserer körperlichen, geistigen und seelischen Reaktionen, die uns leistungsbereit und leistungsfähig machen, die das Beste aus uns herausholen! Danke, Stress!

zum Verhängnis wird, weil Kriemhild plaudert,

die dumme Schlange.

VOR DEM STRESS DAVONZULAUFEN IST SINNLOS, ER IST IMMER DA UND ER IST SOGAR EIN TEIL VON UNS. ER MACHT UNS LEISTUNGSFÄHIGER UND HOLT DAS BESTE AUS UNS HERAUS.

Die Drachenköpfe heißen heute Stressoren oder Stressauslöser. Wir bekommen Angst, fühlen uns hilflos, beschämt oder unsicher und steigern daraufhin unsere Stressreaktion, wenn es uns körperlich nicht gut geht, wir unfreiwillig einsam sind, unter Hunger, Durst, Kälte, Hitze, Lärm und Verletzungen leiden oder uns blamiert haben. Das ist das vorinstallierte Programm für Stressaktivierung. Weiterhin kommt es sehr oft darauf an, wie wir persönlich eine Situation bewerten, sprich: welche nega-Aus dieser Geschichte lässt sich für uns mo- tiven Gefühle bei uns auftreten.

> Es sind übrigens nicht nur die negativen Emotionen, die den Stress aktivieren. Siegfried wird sich dem Untier nicht bibbernd genähert haben. Er hatte bestimmt sogar richtig Lust auf ein kleines Kämpfchen, es ging ja schließlich um viel. Viel Geld! Den Nibelungenschatz. Jeder von uns wird munter, stark und interessiert (Personalabteilungen sagen: motiviert), wenn etwas Begehrenswertes in Aussicht steht. Geld, Lob, ein Mensch, der lieb zu uns ist, ein Statussymbol oder irgendetwas, auf das wir gerade Lust haben. Die Gefühle Hoffnung, Begehren, Lust, Erwartung, Neugier und Interesse lassen uns den "schönen" Stress erleben. Wir haben einfach "Bock", etwas zu machen, auch wenn es anstrengt. Danach sollten wir wie Siegfried gleich ein entspannendes Bad nehmen. Die "Zielerreichungsemotionen" Glück, Zufriedenheit, Stolz, Genuss, Freude, Geborgenheit, Liebe und Dankbarkeit lösen nämlich die Entspannung aus. Nur dann findet die biologische Regeneration unserer Zellen, der Enzyme, der Energiedepots und aller wunderbaren Substanzen statt, durch die unser System im Ganzen so gut arbeitet. Bekommen wir die Stressbalance, den Wechsel von Anspannung und Entspannung, hin, bleiben wir auf Dauer heldenhaft und stark. Auch wenn es zwischendurch mal hoch hergeht.

> Richtig auslaugend wird es erst, wenn wir dauerhaft gefordert sind und die Balance zwischen Leistung und Erholung länger fehlt. Dann kann es sein, dass unser System noch ein-

mal so richtig Gas gibt. Wir haben das Gefühl, wir könnten alles, schalten nicht mehr ab, schlafen zu wenig, jagen in der Freizeit auch noch von einem Vergnügen zum nächsten und landen in der Erschöpfung. Wenn diese länger als drei Wochen andauert, spricht man von Burn-out. Achten Sie deshalb auf Ihre Stresssymptome:

Geistige Stresssymptome: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsprobleme, schlechte Entscheidungsfähig-

keit, Flüchtigkeitsfehler, Fehlleistungen

- Emotionale Stresssymptome: Reizbarkeit, Unruhe, Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit
- Körperliche Stresssymptome: Schlafstörungen, Schmerzen, Infektionsanfälligkeit, Magen-Darm-Probleme
- Soziale Stresssymptome: Distanzempfinden, Ablehnung, Rückzug

All diese Symptome informieren uns so wie die gelben Symbole im Cockpit Ihres Autos und sagen uns: "Tu etwas, bitte!" Wenn bei Ihrem Auto die gelbe Tankanzeige aufleuchtet, reagieren Sie ja auch relativ zügig. Hören Sie also rechtzeitig auf Ihre Symptome! Die effizienteste Pause ist tatsächlich eine kleine Ein-Minuten-Achtsamkeitsübung (www.doktorstress.de/entspannung). Wer sie beherrscht, wird fast unverwundbar wie Siegfried. Und das wollen wir ja alle.

▶ DESHALB JETZT DIE ALTERNATIVEN ZUM DRACHEN-BLUT. DIE FÜNF STARKMACHER. MIT DENEN SIE ZU HELDINNEN UND HELDEN DES ALLTAGS WERDEN.

### ERSTER STARKMACHER: ERHOLEN SIE SICH!

Sorgen Sie für etwas mehr Bewegung. Dreimal in der Woche (dazu zählt auch das Wochenende!) mindestens eine halbe Stunde zügig spazieren gehen. Das erfrischt und ent-



DER MODERNE SIEGFRIED sorgt für ausreichend Ausgleich neben seinem Berufsleben.

spannt gleichzeitig. Die milde körperliche Anstrengung aktiviert Botenstoffe im Gehirn, die für gute Gefühle und Wohlbefinden zuständig sind: Dopamin, Endorphine, Serotonin und Noradrenalin, das die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit fördert. Weitere schöne Nebenwirkungen: Stresshormonspiegel sinken, der Blutdruck normalisiert sich, die Fettverbrennung wird angeregt, Regeneration, Immunsystem und Schlaf bessern sich. Auch ein wenig Kurzgymnastik am Schreibtisch (www.doktor-stress.de, kostenloses E-Book: Die effiziente Pause) gibt schnell wieder mehr Schwung. Sie müssen kein Leistungssportler werden, Sie brauchen nur eine kleine regelmäßige Routine. Und wenn es mal nur ein 15minütiger Spaziergang ist, auch gut! Wissen Sie, was ich manchmal mache, wenn ich abends im Seminarhotel bin? Laufschuhe an und 15 Minuten auf der Stelle joggen. Ein bisschen langweilig, aber geht auch. Was sind schon 15 Minuten?

### ZWEITER STARKMACHER: ENTSPANNEN SIE SICH!

Achtsamkeit, Entspannungsübungen und Schlaf sind die besten und schnellsten Kraftquellen überhaupt! Mindestens 7,5 Stunden pro Nacht für den Durchschnittsmenschen, sagen die Schlafforscher. Für die meisten bedeutet das ganz praktisch: Fernseher aus! Rechner aus! Entweder einen kleinen Abendspaziergang machen oder gleich richtig ins Bett. Wer auf dem Sofa einpennt, macht sich die erste Schlafstörung selbst! Eine kleine Entspannungsübung am frühen Abend ist okay. Es gibt überall Apps (www.doktor-stress.de/entspannung) und Downloads (z.B. Websites der Krankenkassen), mit denen man schnell und sicher Entspannung trainieren kann. Das Gute: Die Anleitungen verhindern das Einschlafen und man ist nach einer kurzen Trainingszeit wirklich wieder frisch für eine nette Abendgestaltung (siehe vierter Starkmacher).

# DRITTER STARKMACHER: ETWAS KÜRZERTRETEN!

Sie müssen Ihr bisheriges Leben nicht an den Nagel hängen! Das Pareto-Prinzip, nach dem 20 % der Dinge 80 % der Effekte erzeugen, ist hier eine wertvolle Richtschnur. Sie brauchen nur 20%, wenige kleine Änderungen vorzunehmen, um eine große Erleichterung zu spüren. Stellen Sie sich immer wieder folgende Fragen:

Was belastet, ärgert, nervt oder ängstigt mich am meisten? Wie kann ich diese Dinge seltener stattfinden lassen, schneller erledigen, was davon kann ich teilweise weglassen, wo reichen 80% Erledigung aus, was kann ich ganz loswerden? Auf meiner Website finden Sie ein kostenloses E-Book, das Ihnen sofort hilft, Ihren digitalen Stress auf diese Weise wirksam zu reduzieren!

## VIERTER STARKMACHER: BEGLÜCKEN SIE SICH!

Seien Sie gut zu sich selbst, denn Sie werden gebraucht! Aber was macht Sie glücklich ohne zu viel Kalorien, Alkohol, Schuhe zu kaufen oder etwas Illegales anzustellen? Was tun Sie, wenn Sie mal aus Versehen 10 Minuten, 30 Minuten oder sogar eine Stunde Zeit haben? Aufräumen, putzen, Ablage, Computer ... Macht Sie das wirklich glücklich? Werden es am Ende Ihres Lebens Ihre besten Tage gewe-

sen sein, an denen man bei Ihnen vom Boden essen konnte oder als Sie die Rasenkanten mustergültig gestutzt hatten? Wohl kaum. Trauen Sie sich also, gründlich über Ihre Lieblingsbeschäftigungen, Ihre Sehnsüchte und Träume nachzudenken. Aufschreiben, ordnen und realistische Handlungsziele formulieren. Beschäftigen Sie sich regelmäßig mit diesen wichtigen Dingen. Die Planung der Weltreise mit 60 macht auch jetzt schon glücklich.

# FÜNFTER STARKMACHER: LÖSEN SIE IHRE PROBLEME!

Eins nach dem anderen und mit den Methoden der Profis. Statt "Ich sollte mal ..." beginnen diese immer mit einer "Problemanalyse": Was genau belastet? Wann tritt es auf? Wie lasse ich selbst es dazu kommen? Wie lautet mein realistisches Ziel? Kann ich die Sache ganz aus meinem Leben entfernen, muss ich mich damit arrangieren und lernen, das

# MIT STRESS UMZU-GEHEN GEHÖRT ZUM LEBEN DAZU

Beste herauszuholen, oder kann ich die Lage ein bisschen leichter und angenehmer machen? Die meisten Leute rennen immer sofort auf irgendeinen Lösungsweg los, ohne genau zu wissen, wo sie eigentlich hinwollen. Und sie vergessen, die Ausrüstung mitzunehmen, wenn sie die Kraft verlässt: Freunde, Unterstützer, Stärkungen. Was mache ich, wenn ich vor dem Aufgeben stehe? Professionelle Problemlösung braucht immer einen guten Plan und den Plan B. Mein Tipp: Lesen Sie ein Buch zu Ihrem

Thema, das ist die preiswerteste Hilfe. Oder besuchen Sie ein Seminar, nehmen einen Coach oder Therapeuten in Anspruch. Man darf sich helfen lassen. Ihr Unternehmen wird etwas anbieten, oder schauen Sie einfach im Internet nach einem Buch und einem Volkshochschul- oder Krankenkassen-Kurs. Es gibt alles zu erschwinglichen Preisen.

Also: keine Angst vor Stress! Er ist unsere wichtigste Energiequelle, wenn wir ihn klug nutzen. Und gerade weil sich uns heute so viele stressige Drachenköpfe entgegenstrecken, hatten wir noch nie so gute Chancen für tägliches Heldentum!



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz ist seit über 20 Jahren gefragte Stress-management- und Gesundheitsexpertin. Sie war Moderatorin von Gesundheitssendungen im WDR- und NDR-Fernsehen und lehrt als Dozentin in Bonn und Berlin.



WER SICH MIT den fünf Starkmachern gut vorbereitet hat, der besiegt den Stressdrachen mit Leichtigkeit.