

Drei Wege des Stressmanagements

Viele Menschen beschwerten sich darüber, dass sie gestresst sind. Dabei können die Auslöser sehr unterschiedlich sein: Job, Studium, Familie, Freunde. Vielleicht ist es ja auch eine Kombination aus allem. Fest steht, dass wir nicht momentan gestresst sind, sondern dass Stress in unserer modernen Gesellschaft ein Dauerzustand ist. Wir können ihm nicht komplett entkommen, wenn wir mit dem Tempo der Welt mithalten wollen, wenn wir nicht stehen bleiben wollen.

Wir können in verschiedener Weise mit unserem Stress umgehen. Zum einen können wir versuchen, die Stressoren „auszuschalten“ bzw. ganz zu reduzieren. Man spricht hier von einer instrumentellen Bewältigung (z. B. Informationen suchen, Arbeitsaufgaben delegieren, Zeitplanungen verändern, Klärungsgespräche führen, Arbeitsaufgaben strukturieren, Prioritäten definieren, usw).

Zum anderen besteht eine weitere Variation in der Beurteilung, Überprüfung und Veränderung unserer Motive, Einstellungen und Bewertungen zu Einflüssen und Situationen. Man nennt diese Form kognitive Stressbewältigung (z.B. Leistungsansprüche senken oder anpassen, Schwierigkeiten als Herausforderungen betrachten, sich am Positivem, Gelungenem und Erfreulichen orientieren und dankbar sein, am Ärger nicht festhalten, andere wertschätzen und nicht als Stressoren betrachten, usw.).

In dem palliativ-regenerativen Stressmanagement stehen die Regulierung und Kontrolle körperlicher und seelischer Stressreaktionen im Vordergrund. Dabei geht es um kurzfristige Effekte, aber auch langfristige Bewältigungsstrategien.

Kurzfristig: Sich mit Kino oder Fernsehen ablenken, sich körperlich abregieren, entlastende Gespräche mit Freunden führen, Trost und Ermutigung suchen, sich kurz entspannen, bewusst ausatmen, sich etwas Gutes tun, Medikamente einnehmen (Psychopharmaka).

Langfristig: Einem Hobby nachgehen, Freundschaften pflegen, regelmäßige Entspannungsübungen durchführen, Sport treiben.

Alle drei Wege führen zu einem ausgeglicheneren Energiehaushalt, zu seelischer Stabilität und körperlicher Fitness.

Doch wie kann Stress konkret bewältigt werden, beziehungsweise wie kann man ausgeglichener und zufriedener werden?

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten den eigenen Stress zu verringern. Dies hat den wesentlichen Vorteil, dass sich jeder seine eigenen Strategien des Stressabbaus aussuchen kann, angepasst an seine Fähigkeiten und an die jeweilige Situation. Eine wirksame Stressbewältigung kann über die folgenden Punkte erreicht werden:

1. Instrumentelle Stressbewältigung

Hierbei soll eine Stressverringerung durch eine Veränderung der jeweiligen äußeren Belastungen und Anforderungen erreicht werden. Eine Veränderung der Umwelt kann durch viele Maßnahmen erreicht werden, hier ein paar kleine Anregungen: Veränderung der persönlichen Zeitplanung (beispielweise regelmäßiger Gebrauch eines Terminkalenders zur besseren Übersicht über anstehende Verpflichtungen, Einplanen von Ruhepausen in den Tagesablauf), Forderungen anderer Personen auf angemessene Weise ablehnen (beispielweise freundlich, aber unmissverständlich und beharrlich „nein“ sagen, wenn Kollegen anfragen oder der Partner nachfragt, ob man für sie/ihn eine Aufgabe erledigen könne), etc.

2. Kognitive Stressbewältigung

Hierbei wird versucht, das Ausmaß Ihres Stresserlebens durch die Veränderung eigener stressverstärkender Einstellungen und Bewertungen zu verringern. Damit ist aber nicht so etwas gemeint wie „Sehen Sie einfach alles mehr von der positiven Seite!“ Es gibt viele Ereignisse im Leben, bei denen es nicht angemessen ist, sich nur auf das Positive zu konzentrieren und bei denen Sätze wie „Kopf hoch, das wird schon wieder“ nicht weiterhelfen, sondern schaden.

Stattdessen ist das Ziel, sich eigene stressfördernde Einstellungen und Grundannahmen wie beispielweise „Ich muss das allein schaffen“ oder „Es ist eine Katastrophe, wenn mir das nicht gelingt“ zu vergegenwärtigen und zu hinterfragen, ob diese Gedanken zutreffen bzw. ob sie die Wirklichkeit am treffendsten widerspiegeln.

Eine Veränderung solcher stressfördernden Gedanken und Bewertungen könnte z. B. folgende Schritte umfassen: Einsicht in die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit (z. B. „Ich kann mir auch Hilfe holen“ statt „Ich muss das allein schaffen“), den Blick auf das Wesentliche richten und entscheiden, was Ihnen wirklich wichtig ist (z. B. „Mir ist es wichtiger, meine Freundinnen regelmäßig zu treffen, Sport zu machen, spazieren zu gehen, als die ganze Wäsche immer so schnell wie möglich zu bügeln.“), etc.

3. Palliativ-Regenerative Stressbewältigung

Belastende Gefühle sind häufig auch mit körperlicher Anspannung verbunden. Um Stresserleben zu verringern, ist es hilfreich

diese Anspannung abzubauen und die eigene Fähigkeit sich zu entspannen zu verbessern. Dabei wird eine Milderung von Stressreaktionen wie Angst, Ärger, Schuld, Neid und Kränkungsgefühlen angestrebt, was schließlich auch auf eine Milderung der mit diesen Gefühlen oft einhergehenden, quälenden Spannungszustände abzielt. Gleichzeitig werden dabei angenehme Gefühlszustände wie beispielweise Freude oder Stolz angestrebt. Auch hier kann zwischen verschiedenen Bewältigungsstrategien unterschieden werden.

Zum einen kann man akute Stressreaktionen dämpfen und dadurch kurzfristig Erleichterung und Entspannung bewirken. Zum anderen gibt es längerfristige Strategien, die für regelmäßige und anhaltende Erholung und Entspannung sorgen sollen. Dabei gibt es leider nicht nur förderliche, sondern auch sehr ungesunde Bewältigungsstrategien.

Viele Menschen versuchen gerade in stressreichen Zeiten mit ungesunden Verhaltensweisen (z. B. Rauchen, Alkoholkonsum, übermäßigem Konsum von Fast Food oder Fernsehen) den Stress zu dämpfen. Dies führt jedoch nur zu einer weiteren Belastung des unter der Stressbelastung ohnehin schon leidenden Körpers. Als hilfreich und nebenwirkungsfrei haben sich hingegen die folgenden Wege der Stressbewältigung erwiesen:

Neben den drei Wegen der Stressbewältigung lassen sich die Strategien auch in kurzfristige und langfristige Methoden einteilen. Beide Formen haben ihre Berechtigung und sind wirksam, dabei jedoch in ihrer Kombination am effektivsten. So kann gelernt werden mit Stress in akuten Situationen umzugehen und außerdem langfristig dem Stress präventiv vorzubeugen. Dazu hier einige Anregungen: Abreagieren durch körperliche Aktivität (z. B. eine kurze Runde an der frischen Luft, wenn man sich zu sehr aufregt), Gesunde Lebensweise (z. B. durch ausgewogene Ernährung und Verzicht auf Drogen jeglicher Art), etc.



Insgesamt gibt es eine sehr breite Palette von Möglichkeiten, um das Erleben von Stress zu verringern. Dabei kann man nicht allgemein sagen, welche Möglichkeit in welcher Situation die beste ist. Zu unterschiedlich sind die jeweiligen Situationen und zu unterschiedlich sind vor allem auch die betroffenen Personen mit ihren persönlichen Werten, Zielen und Fähigkeiten. Wenn Sie z. B. immer auf die Unterstützung einer anderen Person angewiesen sind, um sich von ihrem Stress zu erleichtern, dann kann es schwierig werden, wenn mal niemand Zeit hat. Dann ist es gut, wenn Sie noch andere Wege kennen und beherrschen, um sich Entlastung zu verschaffen.

Wesentliches Ziel ist damit eine Flexibilität im Umgang mit den verschiedenen Möglichkeiten der Stressbewältigung, die sich an den jeweiligen Situationsmerkmalen, an Ihren eigenen Fähigkeiten und an Ihren jeweils aktuellen Bedürfnissen orientieren. Dies wird es Ihnen ermöglichen, für belastende Situationen eine große Anzahl an Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben und dann die für den speziellen Fall beste Möglichkeit auszuwählen und einzusetzen. Das kann in einem Fall eine direkte Handlung zur Beseitigung eines Stressors sein (z. B. Wechsel des Arbeitsplatzes), während in einem anderen Fall ein Ansetzen an der Stressreaktion (z. B. ein langer Waldlauf nach einem stressigen Arbeitstag) vorteilhafter ist.

Ein erster hilfreicher Schritt in Richtung einer besseren Stressbewältigung kann darin bestehen, sich mit den Bewältigungsmöglichkeiten auseinander zu setzen, die man bisher genutzt hat. Hilfreich ist es außerdem, sich Gedanken zu machen über eventuell notwendige, zusätzliche Möglichkeiten, über die wir noch verfügen. So könnte jemandem, der sich bisher meistens über eher körperliche Methoden erholt hat (z. B. nach einem stressigen Tag abends in die Sauna gehen), auffallen, dass er bisher kaum an den Stressoren selbst oder an seinen gedanklichen Bewertungen dieser Stressoren angesetzt hat. Um ein persönliches „Anti-Stress-Programm“ zu entwickeln, ist es also wichtig, sich mit seinen bestehenden Stressbelastungen zu beschäftigen und die eigenen „Stressbereiche“ ausfindig zu machen.

Wie sieht Ihr individuelles Stressverhalten genau aus?

Wenn Sie sich selbst analysiert haben, können Sie die Warnzeichen schneller deuten und besser mit den Situationen im Alltag umgehen. Wir helfen Ihnen heraus zu finden, welcher Stresstyp sie sind. Wenn Sie das bereits wissen, können Sie gezielt damit anfangen, sich zu erholen und besser zu fühlen. Wenn Sie richtig mit Stress umgehen, werden auch die Stresssymptome nachlassen. Die Verspannungen, Haltungs- und Gelenkschmerzen werden sich verringern. Sie werden nicht mehr von den Kopfschmerzen geplagt. Auch werden Sie merken, dass ihre Leistung verbessert wird und Sie weniger erschöpft sind.

Handeln Sie jetzt und reduzieren Sie ihren Stress. Wenn Sie über einen langen Zeitraum hinweg die Warnsignale ignorieren und weitermachen wie bisher, wird es nicht lange dauern, bis Sie komplett energie- und antriebslos sind. Diagnose: Burnout. Prävention ist besser als Nachsorge. Holen Sie sich deshalb unsere [Lernmappe zum „Stressmanagement“](#) oder das [Modul „Stressmanagement“](#), um besser mit Stress in allen Lebenslagen umzugehen und Ihre Lebensqualität dauerhaft zu verbessern.