



**Gelassen bleiben**  
Die innere Einstellung entscheidet, wie sehr wir uns vom Alltags-trubel stressen lassen



# Immer mit der Ruhe

**Durchatmen, innehalten, die richtigen Fragen stellen. Unsere Tricks und Entspannungstechniken helfen bei akutem bis dauerhaftem Stress**

## **SOFORTMASSNAHMEN**

Zeitdruck und Unvorhersehbares können einen schnell überfordern. Wer von Anfang an innehält und fokussiert bleibt, wahrt die Kontrolle

## **ACHTSAMKEIT STATT AUTOPILOT**

Eine Präsentation im Job, Streit mit dem Partner oder Stau vor einem wichtigen Termin: Wir alle kennen Momente, in denen uns plötzlich Stresshormone beherrschen. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse stehen sechs von zehn Menschen in Deutschland regelmäßig unter Strom. 23 Prozent fühlen

sich häufig gestresst. Entscheidend ist der Umgang damit – ob wir uns davon überrennen und frustrieren lassen oder ob es gelingt, das eigene Stressverhalten zu hinterfragen und zu modifizieren.

„Bei den ersten Anzeichen von Stress reagiert unser Körper wie vor Urzeiten auf den Säbelzahn tiger. Er wechselt in den Kampf- oder Flucht-Modus“, erklärt Tobias Esch, Leiter des Instituts für Integrative Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke. Das Ge-

hirn schaltet auf Autopilot und verfällt in altbewährte Denk- und Handlungsmuster (kämpfen oder fliehen). Um das archaische Notfallprogramm im Kopf abzuschalten, halten Sie bewusst inne. Mit etwas Abstand lässt sich klarer unterscheiden, was zu akzeptieren ist (äußere Umstände) und was sich ändern lässt (persönliche Sichtweise).

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Moment der Wahlmöglichkeit. Wer ihn nutzt, hat die Lage wieder besser im Griff und entscheidet, wie es weitergeht“, sagt Esch.

Folgende drei Fragestellungen helfen bei Akutstress, die Ruhe zu bewahren:

1. Habe ich Beweise dafür, dass die negativen Folgen eintreten, die ich mir im Kopf ausmale?
2. Kann ich die Situation für mich positiv uminterpretieren?
3. Hilft mir meine Stressreaktion jetzt wirklich weiter?

### **Muße statt Multitasking**

Um sich nicht in zu viel Arbeit zu verstricken, hilft es, eine Sache nach der anderen zu erledigen



## **TIEF DURCHATMEN UND REFLEKTIEREN**

Wer bei den ersten Anzeichen von Stress sofort aktiv wird, hat bessere Chancen, die Situation schnell in den Griff zu kriegen. Dabei hilft es, im Geiste die SARW-Technik (Stoppen-Atmen-Reflektieren-Wählen) durchzuspielen. Nehmen Sie zuallererst Ihr Stressempfinden wahr, und unterbrechen Sie dieses, indem Sie zu sich selbst entschlossen „Stop!“ sagen. Anschließend tief durch die Nase in den Bauch einatmen. Legen Sie dabei Ihre Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne an den Gaumen. Atmen Sie langsam durch den Mund wieder aus, dabei lösen Sie die Zungenspitze. Gesundheitsforscher Tobias Esch empfiehlt: „Reflektieren Sie dann, welche Möglichkeiten der Reaktion Sie haben, und wählen Sie die angemessenste aus.“

Regelmäßig angewendet, hilft die SARW-Technik dabei, unter Druck einen klaren Kopf zu bewahren. Das funktioniert auch bei Konflikten in der Familie, mit Freunden, dem Chef oder den Arbeitskollegen. Aus der Situation zu lernen beugt zudem künftigem Stress vor.

### **Entspannung in Sekunden**

#### **Umschreiben**

Betätigen Sie sich bei Stress als innerer Drehbuchautor. Ersetzen Sie negative Gedanken und Monologe durch positive.

#### **Einordnen**

Dinge in die richtige Perspektive rückt oft die Frage: „Würde ich in drei Tagen, drei Monaten, drei Jahren noch an die Situation denken, die mich jetzt stresst?“

#### **Ablenkung**

Wenn Sie nicht wissen, was Sie zuerst erledigen sollen: Tun Sie bewusst erst einmal etwas ganz anderes. Die Ablenkung hilft, die Gedanken zu sortieren.

## **WER FOKUSSIERT ARBEITET, BLEIBT ENTSPANNT**

Gefährlich ist Stress, wenn er zum Dauerzustand wird, auf eine Anspannungsphase keine Entspannung folgt. Für viele ist der Job besonders aufreibend. Laut einer Studie des Sozialforschungsinstituts Forsa im Auftrag des Arzneimittelherstellers Weleda gaben 68 Prozent der Befragten an, sich beruflich stark eingespannt zu fühlen. Schuld daran sind der heute weit verbreitete Zeit- und Leistungsdruck sowie die ständig auf uns einprasselnde Informationsflut. Ein akutes Stressempfinden erhöht auch das moderne Multitasking – der Zustand, wenn eine Person zwei oder mehr Aufgaben zeitüberlappend ausführt.

„Allein der Versuch, im Meeting eine E-Mail zu beantworten und aufs Handy zu spicken, lenkt ab und erhöht die Fehleranfälligkeit“, sagt der Münchner Psychologe Louis Lewitan. Sinnvoller ist es, sich zu fokussieren und eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen. Lewitan: „Hinterfragen Sie, ob Sie wirklich immer erreichbar sein müssen.“ Weniger gestresst ist derjenige, der überhöhte Erwartungen runterschraubt.

**PRÄVENTIV HANDELN**

Freundschaften und Hobbys schützen vor Überforderung. Feste Auszeiten beruhigen und stärken die Nerven

**EIN STABILES NETZWERK SENKT DEN STRESS-LEVEL**

Bei wie vielen Menschen dürften Sie nachts anrufen, wenn Sie Hilfe brauchen? Wenn Ihnen ein bis drei Freunde einfallen, können Sie auf ein stabiles soziales Netzwerk zählen, das in Krisensituationen Halt bietet. Lockere Beziehungen und unklare Rollenverhältnisse begünstigen hingegen Ängste, Unsicherheit und Anspannung. „Je weniger Unterstützung jemand zu erwarten hat, desto stärker belasten ihn Stress-Situationen“, weiß Louis Lewitan. „Kollegialität und Solidarität geben Kraft und helfen, Krisen besser durchzustehen.“

**62%**

der Arbeitnehmer, die sich häufig gestresst fühlen, haben Spaß an ihrem Beruf

Quelle: TK-Stress-Studie, 2016

Leider tendieren viele Menschen dazu, ausgerechnet in fordernden Zeiten ihre sozialen Kontakte zu vernachlässigen und sich zurückzuziehen. Dauerzurückweisung gefährdet jedoch die stabilsten Beziehungen. Hier helfen Traditionen, etwa in Form eines fixen Termins für ein Treffen einmal im Monat.

Psychologe Lewitan rät zudem, nicht in Dauerschleife über seine Probleme zu sprechen. Sich bewusst zurückzunehmen und zu fragen, wie es dem Gegenüber geht, sowie aktiv zuzuhören sind wichtig, um Freundschaften zu pflegen und zu festigen. Miteinander zu lachen baut Anspannung ab. Das wiesen kalifornische Forscher nach. Schon die Aussicht auf ein unterhaltsames Treffen senkt ihren Erkenntnissen zufolge den Stresshormonspiegel.

**DIE FREIZEIT BEWUSST OFFLINE GENIEßEN**

Für viele bedeutet Erholung nach einem stressigen Tag ein Fernsehabend auf der Couch. Sich zu mehr aufzuraffen fällt den meisten Menschen schwer. Dabei ist es besser abzuschalten, indem man offline geht. Statt fernzusehen oder mit dem Smartphone zu spielen, sollten Sie lieber einer Freizeitaktivität nachgehen, die einen Gegenpol zum Beruf bildet. Einsame Büroarbeiter etwa profitieren von einem Mannschaftssport. Wer sich dauernd unter Menschen aufhält, kommt eher allein runter, zum Beispiel beim Schwimmen oder beim Joggen. Um nicht in die Freizeitstress-Falle zu tappen, sollte kein Leistungsgedanke im Vordergrund stehen. Entscheidend ist, dass die Aktivität Stress und Ärger für eine gewisse Zeit aus den Gedanken verbannt.

„Bringen Sie mehr Wochenende in den Alltag“, empfiehlt Stress-Experte Tobias Esch. Wer seine Leidenschaften auslebt, kann leichter eine gesunde Distanz zum Job wahren. Ob kochen, am Auto schrauben oder nähen: Wann waren Sie zuletzt im Flow? Das englische Wort (geprägt vom US-Psychologen Mihályi Csikszentmihályi) beschreibt das Gefühl, in einer anspruchsvollen Aufgabe völlig aufzugehen. Sind wir ganz bei uns, finden wir Entspannung und innere Stärke. ▶



**In guten Händen**  
Ein stabiles Netzwerk aus Freunden und Familie gibt Halt in Krisenzeiten

## PAUSEN IM BERUF SIND EIN MUSS

Es ist paradox: Unseren Handy-Akku laden wir täglich auf, bei uns selbst sehen wir Auszeiten als Luxus an. Dabei sind sie notwendig, um effektiv zu arbeiten. „Halten Sie Pausen genauso penibel ein wie Arbeitszeiten“, rät Psychologin Lewitan. „Man sollte respektvoll mit sich und anderen umgehen und sich selbst ein guter Freund sein. Wird es zu viel, schützt ein Nein vor Zeitdruck und Terminstress. Setzen Sie Prioritäten, und kommunizieren Sie diese – auch dem Vorgesetzten gegenüber. Das ermöglicht ihm, seinerseits zu entscheiden, welche Aufgaben akut am wichtigsten sind.“

„Gesundheit findet nicht nur am Feierabend oder Wochenende statt“, betont der Mediziner Tobias Esch. „Lässt die Konzentration nach, am besten mit der Arbeitsroutine brechen und eine kurze Pause einlegen. Aufstehen, tief atmen, die Muskeln lockern.“ Wer meint, Nervennahrung zu benötigen, sollte zu Nahrungsmitteln greifen, die reich an ungesättigten und essenziellen Fettsäuren sind, zum Beispiel zu Nüssen.

## WENIGER GRÜBELN, BESSER SCHLAFEN

Wer sich nachts nicht erholt, reagiert tagsüber gereizter. Stress-Experte Tobias Esch rät: „Bei Schwierigkeiten mit dem Einschlafen nicht früher, sondern später ins Bett gehen. Das nimmt oft den Schlafdruck.“ Falls Sie nachts aufwachen, nicht auf den Wecker schauen. Der Blick auf die Uhr löst meist körperliche Reaktionen und Gedanken aus, die das Weiterschlafen erschweren können.

Die Münchner Psychologin und Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel empfiehlt bei nächtlichen Grübelattacken eine Achtsamkeitsmeditation. „Spüren Sie in sich hinein. Wie fühlen Sie sich? Oft sind wir wie abgespalten von unserem Körper. Nehmen Sie Ihre physischen Empfindungen bewusst wahr, gewinnen Sie inneren Abstand von Ihren Sorgen.“ Manchen hilft es, ihre Gedanken aufzuschreiben und somit abzuhaken – oder sich vorzunehmen, ein ungeklärtes Thema am morgigen Tag nochmals anzusprechen.



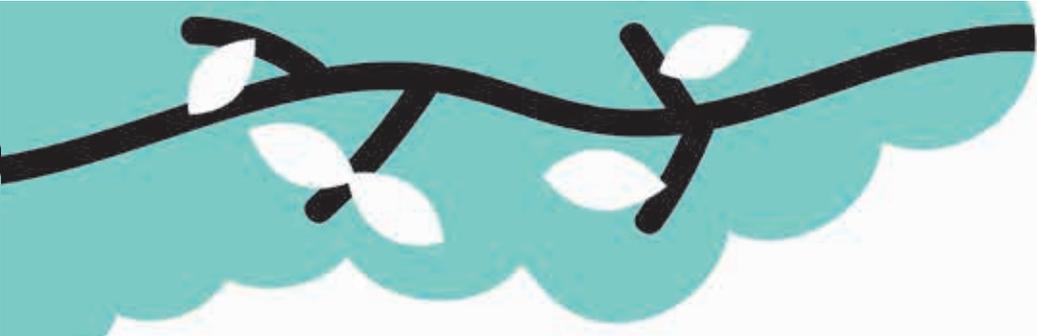
52%

der Deutschen faulenzten,  
um Stress abzubauen

Quelle: Statista-Umfrage, 2017

### Kraft der Gedanken

Ein Achtsamkeitstraining schult die Wahrnehmung und senkt das Stress-Empfinden



## LANGFRISTIG ENTSPANNEN

Gelassenheit lässt sich lernen. Wer entsprechende Techniken regelmäßig übt, stärkt seine Ressourcen und bleibt nachhaltig in Balance

### Zum Weiterlesen

#### Der Selbstheilungscode

„Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit“, Tobias Esch, 337 S., Beltz Verlag, 19,95 Euro

#### Stressless

„Das A-B-C für mehr Gelassenheit in Job und Alltag“, Louis Lewitan und Markus Böhler, 256 S., Ariston Verlag, 16,99 Euro

#### Workbook

„Ein guter Plan“ (Terminkalender für 2018 mit Techniken und Tipps für mehr Achtsamkeit und weniger Stress), 240 S., 24,99 Euro ([www.einguterplan.de](http://www.einguterplan.de))

## BEWEGUNG HÄLT KOPF UND KÖRPER FIT

Dauerstress fördert Verspannungen. Die progressive Muskelentspannung nach dem US-Arzt Edmund Jacobson (1888–1983) löst diese gezielt. Der Übende konzentriert sich nacheinander auf einzelne Muskelpartien, spannt diese für zehn Sekunden fest an, lässt danach los und spürt dem Lockerungsgefühl 30 Sekunden lang nach. Begonnen wird mit der rechten Hand, es folgen Unter- und Oberarme, Schultern, Nacken, Gesicht, Rumpf, Gesäß, Beine und Füße.

Der Wechsel aus An- und Entspannung soll eine tiefe körperliche und geistige Gelöstheit hervorrufen. Regelmäßig praktiziert, hilft die Technik bei innerer Unruhe, hohem Blutdruck, Migräne sowie chronischen Rücken- und Kopfschmerzen. Krankenkassen und Volkshochschulen bieten Kurse an. Sport und vor allem Yoga beugen ebenfalls nachweislich Stress vor. Ausreichend Bewegung setzt im Körper stimmungsaufhellende Hormone frei.

## AUTOGENES TRAINING UND MEDITATION

Das autogene Training (in den 1930ern entwickelt) hat das Ziel, durch die eigene Vorstellungskraft körperliche Vorgänge wie Atmung, Herzschlag oder Durchblutung zu beeinflussen und belastende Gedanken sowie Reize der Außenwelt auszublenden. Die Technik besteht aus drei Grundformeln, die Ruhe, Schwere und Wärme hervorrufen. Jede Einheit startet mit autosuggestiven Formeln. Der Übende sagt sich zuerst im Geiste: „Ich bin ruhig, gelöst und entspannt.“

Den Satz wiederholt er, bis die Entspannung eintritt. Anschließend erzeugt die Formel „Mein rechter Arm ist schwer“ ein Schweregefühl. Entsprechend funktioniert die Wärmeformel. Fortgeschrittene können den Zustand am ganzen Körper hervorrufen. Regelmäßiges Üben baut Stress ab, lindert Kopf- und Rückenschmerzen, unterstützt die Nikotin-Entwöhnung und zeigt auch bei der Therapie von Angststörungen Erfolge. Da die Methode nicht ganz einfach zu erlernen ist, empfiehlt sich ein Kurs unter professioneller Anleitung. Anbieter sind etwa Krankenkassen oder Volkshochschulen.

Meditieren fördert ebenfalls den Stress-Abbau und die Konzentration. „Nach acht Wochen Praxis sind Veränderungen in den Hirnregionen messbar, die für Gedächtnis, Selbstwahrnehmung, Empathie und Stress zuständig sind“, erklärt Neurowissenschaftlerin Britta Hölzel, die an der Harvard Medical School in Boston an wegweisenden Studien beteiligt war. Für Anfänger ist es gut, sich auf das Atmen, ein Mantra, ein Bild oder einen Klang zu fokussieren.

## SEINE UMGEBUNG AUFMERKSAM BEOBACHTEN

„Treten wir bewusst mit unserer inneren und äußeren Welt in Verbindung, gehen wir langfristig gesehen mit belastenden Situationen anders um: Wir schaffen Raum, um konstruktive Lösungen zu entwickeln“, erklärt Britta Hölzel. Anfängern empfiehlt die Neurowissenschaftlerin das Achtsamkeitstraining Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Der US-Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte es in den 70ern mit dem Ziel, die Aufmerksamkeit auf gegenwärtige Empfindungen zu lenken und so mit Stress oder Schmerz einen anderen Umgang zu finden.

Die MBSR-Technik lässt sich beispielsweise mit einem Apfel trainieren: Wie sieht er aus? Wie fühlt er sich an? Wie riecht er? Wie schmeckt er? Welche Geräusche entstehen beim Kauen? Gefällt mir, was ich spüre? Kursangebote gibt es bei Krankenkassen, Volkshochschulen und über die Website des MBSR-Verbands ([www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)). ■

MAIKE MAUER