

# SICH FÜR SEIN WOHLBEFINDEN EINSETZEN

Einige Reflexe gegen den  
Stress - um Gesundheit,  
Wohlbefinden und  
Effizienz zu bewahren  
oder wiederzufinden !





## Was ist Stress?

Eine plötzliche Veränderung stellt sich in Ihrem Leben oder auf Ihrer Arbeit ein: ein neues Programm, ein Umzug, eine Versetzung, neue Arbeitsabläufe; Sie haben vielleicht ein Problem mit einem Kollegen oder man erwartet von Ihnen, die Aufgaben eines Kollegen zu übernehmen, der zur Zeit nicht im Betrieb ist...

Unser Körper reagiert auf Veränderungen, er wird versuchen sich daran anzupassen. Das Leben erfordert ständige Anpassung an die Situationen. Unsere körpereigenen Funktionen lassen diesen Mechanismus ablaufen. Welche Situation auch immer den Stress verursacht, unser Gehirn reagiert immer gleich und stellt eine Reihe von biochemischen Reaktionen zur Verfügung, die uns auf eine Aktion vorbereiten. Durch diese Handlung wird eine Anpassung möglich. Seit Anbeginn der Zeiten hängt unser Überleben von diesem Mechanismus ab. Der Stress sorgt dafür, dass unser Körper noch besser in Aktion treten kann.

Normalerweise wechseln Aktion und Ruhephasen ab, ohne dass dies eine Schwierigkeit darstellt. In länger andauernden Gefahrensituationen – die Gefahr kann wahrhaftig oder nur subjektiv empfunden sein – kann es zu chronischen Stressreaktionen kommen: Das Nervensystem der Aktion bleibt in Alarmbereitschaft, wodurch ein verfrühter Alterungsprozess der Zellen beginnt und andere Folgen auftreten wie Nervosität, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhegefühl, ein Druckgefühl im Brustkorb etc. Heutzutage läuft all dies sogar ab, wenn wir mit Stress auf psychischer Ebene konfrontiert sind: Der Körper bereitet sich auf eine Handlung vor, wobei diese gar nicht eintrifft.

### **Chronischer Stress**

ist wirklich störend:  
Unser Körper kann 7 Stressquellen in der Woche gut verarbeiten, jedoch sind wir *jeden Tag* ebenso vielen ausgesetzt, wenn nicht sogar noch mehr.



# Stress auf der Arbeit



Stress auf der Arbeit resultiert aus dem Ungleichgewicht zwischen dem, was man ArbeitnehmerInnen abverlangt und den Kapazitäten über die sie verfügen, um den Anforderungen gerecht zu werden.

Stress kann verschiedene Ursachen haben, bspw. bestimmte Arbeitsinhalte, organisatorische Abläufe, Beziehungen auf der Arbeit, das materielle Umfeld oder die sozial-wirtschaftlichen Umstände: Nicht jeder reagiert mit der Einschätzung, das sei „Stress“. Ein wesentlicher Faktor liegt in uns selbst: Wie nehmen wir persönlich, ganz subjektiv, die Anforderungen und Umstände wahr – fügen wir selbst bspw. noch Druck hinzu?

Unsere persönlichen Schwierigkeiten außerhalb unserer Arbeitsstelle können noch zusätzliche Stressfaktoren sein: Krankheit, Todesfall einer nahestehenden Person, finanzieller Engpass, Konflikte in der Familie etc. Bezüglich all dieser Stress-Situationen wird unser Körper, unabhängig unseres Willens, Substanzen ausschütten, die sich im Organismus anhäufen. Diese Ansammlung kann schädlich, ja sogar giftig werden.

„Stress ist gut für Effizienz und Leistungsfähigkeit!“, hört man manchmal sagen. Unglücklicherweise stellen Studien zu diesem Thema unter Beweis, dass in mehr als 70% aller Fälle die Leistung von gestressten Angestellten sinkt.


## **Das Problem erkennen und akzeptieren: Ausgangspunkt jeder Veränderung**

Ich habe das Recht zu sein, was ich bin, ich habe das Recht, mich gestresst zu fühlen, mich geschwächt und zerbrechlich zu fühlen. Ich kann diesen Zustand erkennen und vollkommen akzeptieren. Das ist mein Ausgangspunkt, um daran zu arbeiten und ihn zu verbessern. Die Ablehnung meines Zustandes und Schuldgefühle sind absolut nicht hilfreich. Nur durch vorhergehende Akzeptanz können wir die Schwierigkeiten überwinden, die Ressourcen finden und den Zustand verwandeln.

Es gibt eine direkte Verbindung zwischen der Stress-Intensität und dem Krankheitsgrad. Wenn die Menschen ihr Leben im Griff haben, wenn sie die Arbeitsmenge kontrollieren können, wenn sie gerecht behandelt werden, sinkt der Krankheitsgrad.

Nicht jeder Mensch ist auf dieselbe Weise anfällig für Stress. Daher stellen wir fest, dass wir in manchen Lebensphasen besser damit umgehen können und dann wieder empfindlicher und sensibler sind. Trotzdem zeigen aktuelle Studien auf, dass der Stresspegel insgesamt ansteigt, und zwar durchgehend für alle Berufsgruppen. Unabhängig vom Ausgangspunkt sind *wir* davon überzeugt, dass man in jedem Moment aktiv werden kann.

Wir haben bestimmte Reflexe angesprochen: Aus kleinen Übungen kann eine tägliche Hygiene werden. Wir hoffen, dass Ihnen diese Übungen durch Wiederholung ermöglichen werden, dem Stress besser zu begegnen und ihn zu einem nützlichen Freund für Ihre Projekte im Leben zu machen.



# Einige Übungen für mehr Gelassenheit und Widerstandskraft

Ein Tip: Machen Sie eine Übung pro Tag oder sogar eine Woche lang und gehen Sie erst dann zur nächsten über.



## 1. Ich werde aktiv !

Bewegen Sie sich regelmäßig, kommen Sie zum schwitzen, strengen Sie sich körperlich an, möglichst 20min. pro Tag. Dies ist eine der besten Antworten auf Stress: Durch Aktivität können Anspannungen und Gifte im Körper abgebaut werden und der Organismus wird gestärkt.

Wandern / Walking gehören zu den einfachsten Übungen, und es ist überall einsetzbar:

- Lieber die Treppe als den Aufzug nehmen.
- Nutzen Sie beim Einkaufen den großen Parkplatz dazu, sich entfernt des Eingangs zu stellen, um die Distanz zu laufen.
- Gehen Sie von Zeit zu Zeit in den Wald und die Natur. Dies regeneriert uns. Wenn Sie Zweifel an ihren körperlichen Fähigkeiten haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, er wird sie bestmöglich beraten.



## 2. Ich atme

Atmen Sie tief durch, „lüften“ Sie sich. Die Luft in Büros oder Werkstätten ist manchmal ungut, es fehlt Frischluft. Öffnen Sie die Fenster und nehmen Sie sich die Zeit, langsam und tief einzuatmen, so bewusst wie möglich, und konzentrieren Sie sich dabei auf die einströmende Luft. Atmen Sie in Ruhe aus und konzentrieren Sie sich dabei auf die ausströmende Luft, die gleichzeitig Anspannungen und Schwierigkeiten ausleitet.



## 3. Ich entspanne mich

Machen Sie Entspannungsübungen und denken Sie über Tag daran, Ihren Unterkiefer, die Schultern und den Bauch zu entspannen. Sie können sogar ein Post-It mit einem Smiley auf Ihren Arbeitsplatz kleben – die Erinnerung an das Entspannen! Es genügt schon, seine Aufmerksamkeit auf den Körperbereich zu lenken, der entspannen soll und die Absicht zu formulieren, loszulassen. Ausreichend Wiederholung wird zum gewünschten Ergebnis führen. Sie haben eine Verabredung mit sich selbst, um etwas Abstand zu finden. Weitere Möglichkeiten: Besuchen Sie Kurse sanfter Gymnastik wie Nadi Yoga o.ä., Meditation, Massage, Autogenes Training, machen Sie sich ein Vollbad mit wohlrigem Duft, oder lesen Sie ein gutes Buch ....

*Die Erfahrung zeigt : Strukturierte Entspannungsmethoden noch wirksamer sind, als einfache Freizeitaktivitäten.*



## 4. Ich stecke mir Ziele

Stecken Sie sich Ziele und Prioritäten, schreiben Sie diese am besten auf – das hilft dabei, Ihren Tag besser zu organisieren. Sobald man seine Ziele nicht stark genug definiert und sich keine Absichten steckt, wird man schwächer und unterliegt leichter den Auswirkungen vom Stress.

## 5. Ich lache!

Humor ist ohne Zweifel das beste Mittel (Lach-Yoga). Lachen wirkt sich auf den Organismus förderlich aus. Über sich selbst lachen zu können ist eine große Qualität. Passen wir jedoch auf, nicht ins Lächerlichmachen zu verfallen, das ist manchmal eng miteinander verbunden. Lachen, Lächeln... ohne Ende zu wiederholen!

## 6. Ich verbessere meine Anpassungsfähigkeit



Verändern Sie Ihre Gewohnheiten. Auch wenn diese im Alltag sehr nützlich sind, schlafen wir durch Gewohnheiten ein. Rechtshänder können sich bspw. die Zähne einmal mit der linken Hand putzen (allerdings: rasieren Sie sich lieber nicht auf diese Art!). Fordert man die weniger genutzte Körperhälfte, wird unser Gehirn stimuliert. Durch bestimmte ungewohnte Gesten entwickeln wir unsere Anpassungsfähigkeit.

## 7. Ich pflege Dankbarkeit

Pflegen Sie Dankbarkeit für alles, was man für Sie tut, auch für die kleinen Handgriffe. Pflegen Sie Dankbarkeit in allen Lebensumständen, für die Qualitäten der anderen, von denen wir profitieren, und für unsere eigenen Qualitäten. Sagen Sie häufig „danke“.



## 8. Ich gebe, ich säe

Wir sind Gesellschaftsmenschen und haben es schwer, wenn wir keine Anerkennung bekommen. Wir kommen nicht ohne sie zurecht. Wie wäre es, auch wenn wir nicht genügend erhalten, und auch wenn wir uns zu Recht beklagen, trotzdem um uns herum Anerkennung zu verteilen – Ihren Nächsten, die Sie lieben, und auch denen, die Sie weniger mögen... „nur für die Schönheit der Geste“. Manchmal genügt schon ein Lächeln, ein aufmerksamer Blick oder ein Wort der Dankbarkeit. Kümmert man sich um die anderen, macht man jedem ein Geschenk. Rufen Sie Gesprächsgruppen oder Hilfe-Aktionen mit anderen Menschen ins Leben: das nährt uns selbst, heilt uns und liefert uns ein längeres Leben! Engagiert man sich in einem Projekt, welches der Allgemeinheit dient, lindert das auch die Stress-Anfälligkeit. Jeder kann wählen, welchen Dingen er einen Sinn und einen Wert beimisst. Ist man großzügig oder tut man Gutes, nennt sich das „egoistischer Altruismus“ (Dr. Rodet).

## 9. Ich relativiere

Arbeit ist nicht alles. Es gibt andere Orte und Kreise, durch die man seine Qualitäten entwickeln kann und sich in den Dienst eines höheren Zieles begeben kann. Schauen Sie einmal, wo Sie Ihre Leidenschaften auch außerhalb der Arbeitsstelle ausleben können.



Nehmen Sie nichts persönlich. Manchmal ist es hilfreich zu hören, wo man Fehler macht oder Schwächen hat, auch wenn diese durch den Gesprächspartner verzerrt dargestellt werden. Akzeptieren Sie dessen Schwächen wie Ihre eigenen und nehmen Sie das nicht persönlich. Solch eine Information kann analysiert werden, wir können noch mit anderen darüber sprechen, und wenn nötig daran arbeiten und es ausmerzen. Kritik zu verweigern verhindert jeglichen Fortschritt.

## 10. Ich spreche auf effiziente und ehrliche Weise

Reden wir lieber über die Dinge, die gut laufen, als sich auf das zu fokalisieren, was schlecht läuft. Unterstützen wir eher Dinge, die sich weiterentwickeln, wenn auch nur in kleinen Schritten. Nichts ist perfekt, alles ist ständig aufzubauen oder zu erneuern. Ihr Leben ist heute, gestern ist definitiv vorbei.

Verwandeln wir Klagen oder Vorwürfe in eine konstruktive Fragestellung. Haben wir dennoch ein Problem: Suche ich einen Schuldigen oder eine Lösung? Was kann ich an Schönem, Intelligentem oder Nützlichem mit dieser Situation anfangen? Was kann ich tun, um die Situation zu verbessern?

Wagen Sie etwas! Formulieren Sie Ihre Vorschläge möglichst in der „Ich“-Form. „Ich bin genervt“ wirkt nicht genauso wie „Du nervst mich“. Beschuldigt man den anderen in der „Du“-Form, verbessert sich die Beziehung sicherlich nicht. Wenn wir uns respektvoll in der „Ich“-Form ausdrücken, positionieren wir uns selbst, und der andere kann sich besser auf uns einstellen.

## 11. Ich lebe im gegenwärtigen Augenblick



Nehmen Sie bewusst wahr, was in diesem Augenblick geschieht: Geraten wir in eine stressige Situation, reagieren wir häufig automatisch, manchmal sogar ohne die Auswirkungen zu bemerken. Lebt man wie „ferngesteuert“, laufen immer dieselben Reaktionen ab. Werden wir uns der Situationen bewusster, die wir gerade erleben, können wir uns besser distanzieren, Abstand finden, um eine neue Handlung zu beginnen (z.B. die bewusste Atmung).

Man kann dies besonders gut in sanften Bewegungsmethoden wie Yoga der Derwische oder Tai Chi Chuan oder auch bestimmten Meditationsformen wie ZaZen oder Achtsamkeitsübungen lernen.

## 12. 1+1=3 oder mehr !

Sind wir in Schwierigkeiten wie einer Phase der Ungewissheit, einer Entmutigung, Ängstlichkeit oder Depression haben wir nicht automatisch den Reflex uns helfen zu lassen. Manchmal finden wir in unserem Umfeld ein offenes Ohr, gute Ratschläge oder Unterstützung. Manchmal sollten wir Spezialisten aufsuchen, wie den Hausarzt, einen Psychologen, Psychotherapeuten oder Coach...

Wir sollten diese Hilfe nicht unterschätzen, denn sie kann uns wieder in Kontakt bringen mit unseren Selbstheilungskräften, dem Vertrauen in uns selbst: Wir finden den „notwendigen Punch“ wieder und können mit dieser Hilfe eine Wendung in unserem Leben beginnen.



**Für diejenigen, die am Stress hängenbleiben wollen – und die ein Burnout nicht abschreckt:**

**Sieben sichere Wege, um sich niemals vom Stress zu befreien!**

(Auszug aus dem Buch von Dr. Clara Naudi: „Emotionale Hygiene“)

Es geht darum, all seine Energie für alles Mögliche zu verwenden, außer dafür, Lösungen zu finden. So verbleibt das Nervensystem der Aktion immer in Vorbereitung einer Handlung, ohne jemals zu agieren.

1. Beklagen Sie sich.
2. Beschuldigen Sie die anderen und die Situationen.
3. Pflegen Sie Schuldgefühle.
4. Unterhalten Sie Ihre negativen Gefühle und rechtfertigen Sie diese.
5. Sagen Sie niemals klar was Sie möchten oder nicht wünschen. Verdrängen und verschweigen Sie Ihre Verletzungen und sagen Sie niemals deutlich Ihre Meinung.
6. Denken Sie immer daran, was die anderen Ihnen schulden, und fragen Sie sich niemals, was Sie für die anderen tun könnten.
7. Stecken Sie sich kein Ziel im Leben.

**Ich verwandle die Energie vom Stress für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit.**





## Autor

Frédéric Theisman, Samaa, Luxembourg, [ft@samaa.eu](mailto:ft@samaa.eu)

Übersetzung : Hedda Janssen, [hedda.janssen@googlemail.com](mailto:hedda.janssen@googlemail.com)

Der ursprüngliche Text war auf Französisch für die SESF Luxemburg geschrieben.

## Danksagungen

Allen Personen, die direkt oder indirekt zur Realisierung dieses Textes beigetragen haben. Dank auch an alle Gestressten, mit denen ich mich austauschen konnte. Dank an Dr. Clara Naudi. Dank an Hedda Janssen für die Übersetzung.

## Well-Being und Anti-Stress Seminare...

Contact : Frédéric Theismann (FR/LU) oder Hedda Janssen (DE)

[www.samaa.eu](http://www.samaa.eu) email : [ft@samaa.eu](mailto:ft@samaa.eu)

Hedda Janssen web Site : [www.samadeva.de](http://www.samadeva.de)

Credit Photos : fotolia.fr

