

Reiner Kreuzmann

... aus meiner Wissens-Datenbank

Thema:

Streß ade !

„Streß ist eine moderne Art von Selbst-Mord !“

(Quelle unbekannt)

- **Streß**

Streß ist eine moderne Art von Selbstmord.

(Quelle unbekannt)

Zahlreiche Manager geraten unter Streß,
weil sie nicht erkennen,
was wesentlich und was unwesentlich ist;
oder, anders formuliert:
weil sie keine Prioritäten setzen !

(Michael Birkenbihl, Dipl.-Psychologe, Heilpraktiker, Management- und Motivations-Trainer und Autor zahlreicher Bestseller sowie Lehr-Videos und Lehr-Cassetten, verstorben am 29. März 1993)

**Die Krankheit unserer Zeit ist
Aktionismus und Hektik !**

(Alfred Herrhausen, ehemaliger Vorstandssprecher der Deutschen Bank, 1930-1989)

Die modernen Sklaven werden nicht
mit der Peitsche,
sondern mit Termin-Kalendern angetrieben !

(Aristoteles (Tely) Savalas, amerik. Fernsehstar, 1924-1994)

Nur wer regelmäßig meditiert und so lernt,
bewußt abzuschalten, wird immun gegen Streß.
Studien belegen: Die Abwehr gegen Krankheiten
steigt, zellverjüngende Hormone
(*Endorphine, Serotonin*) werden ausgeschüttet.
Wer drei Jahre regelmäßig meditiert,
ist biologisch zehn Jahre jünger !

(Nikolaus B. Enkelmann, Königstein, Erfolgs- und Motivations-Trainer sowie Autor diverser Bestseller, Videos und Lern-Kassetten)

- **Streß**

Was ist eigentlich Streß ?

Unser Körper definiert sich in einem ständigen

Wechsel zwischen Anspannung

(*negativer DIS-Streß oder positiver EU-Streß*)

und Entspannung. Störungen entstehen immer dann, wenn das Gleichgewicht nicht mehr stimmt.

Streß ist also die Antwort auf alle auf uns

einwirkenden Reize. Empfindet der Körper einen

Sinnesreiz als Bedrohung oder Störung des

Gleichgewichts, setzt er eine Streßreaktion in Gang.

Streß erhöht unsere Leistungs-Bereitschaft und

bereitet uns auf einen Notfall vor.

Was geschieht aber ganz konkret,

wenn unser Körper einen Außenreiz als Bedrohung

(*Streß*) empfindet ?

Der Hypothalamus (*ein Teil des Gehirns*) schüttet

die Streß-Hormone Adrenalin, Noradrenalin

und Cortisol aus den Neben-Nierendrüsen in die

Blutbahn aus. Diese bewirken gravierende

Veränderungen in unserem Körper.

Was passiert bei Streß ?

- Das Herz schlägt schneller.
- Der Blutdruck erhöht sich (*also eine bessere Versorgung der Betriebs-Systeme*).
- Die Verdauung wird gestört.
- Das Blut fließt in die Muskeln, und es fehlt in dem für die Denk-Leistung zuständigen Gehirn-Abschnitt.

Streß hat viele Ursachen.

Ob berufsbedingt oder im privaten Umfeld,

wenn man die Stressoren kennt, ist schon ein erster

Schritt getan, diese zu vermindern oder

– soweit möglich – sogar zu vermeiden.

(Jörg Löhr, Erfolgs- und Motivations-Trainer, 1988 als bester Motivations-Trainer ausgezeichnet, aus der Zeitschrift „Chef“, Januar 1999)

- **Streß**

„*Streß ist immer individuell*“,
sagt die Münchener Psychologin und
Psycho-Therapeutin Angelika Wagner-Link.
Der eine hält große Alltags-Belastungen aus.
Der andere nicht einmal den kleinsten Konflikt
mit dem cholerischen Kollegen.
Streß ist zunächst einmal Aufregung.
Ob sie als motivierend empfunden wird
oder als überfordernd, bleibt subjektiv.

Der amerikanische Forscher Richard S. Lazarus
versteht unter Streß eine Wechsel-Beziehung
einer Person mit ihrer Umwelt, genauer zwischen
Anforderung und eigenem Leistungs-Vermögen.
Diese Definition trifft für die Arbeit am besten zu.
Ist die Anforderung vermeintlich höher als das
Leistungs-Vermögen, entsteht unweigerlich Streß !

Wie äußert sich Streß ?

Der Körper schüttet vermehrt Adrenalin und
Noradrenalin aus. Betroffene fühlen sich plötzlich
richtig wach und haben tatsächlich mehr Energie:
Der Organismus ist besser durchblutet.
Der Puls geht schneller.
Erst ein Zuviel dieser beiden Streß-Hormone ist
gefährlich und blockiert das Denkvermögen.

In der frühen Steinzeit war das sinnvoll.

Die Hormone „*befahlen*“ entweder Flucht oder
Angriff. Für Angst und langes Nachdenken war
keine Zeit. Der Gehirn-Forscher Frederic Vester
sieht deshalb auch genau hier die Erklärung für
mögliche Blackouts in Job und Privat-Leben.
Denn in Streß-Situationen, wie bei starkem
Lampenfieber, läuft die Hormon-Produktion auf
Hochtouren.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Wie wirkt Streß?

1. Eine psychische Belastung tritt auf.
2. Der Organismus reagiert mit Ausschüttung von Hormonen, darunter Adrenalin.
3. Die Atmung beschleunigt sich, der Puls steigt.
4. Die körperliche Reaktion wird als Angst, Unruhe wahrgenommen.
5. Das Gehirn arbeitet auf Hochtouren.
Es sucht auf der Basis bisheriger Erfahrungen eine Problem-Lösung.
6. Wird die Lösung gefunden, bleibt die Streß-Reaktion kurz. Die ausgeschütteten Hormone unterstützen die Bahnung und Festigung von Nervenzellen-Verschaltungen, die im Gehirn für die Informations-Verarbeitung zuständig sind.
7. Das Gehirn verankert das erfolgreiche Handlungsmuster. Es ist für künftige Probleme abrufbereit.

(Aus der Zeitschrift Bizz, November 1999)

Das Gefühl von Streß haben wir immer dann,
wenn wir uns von einer Situation überfordert fühlen.
Wir haben den Überblick verloren,
wissen noch keine Lösung für das Problem
oder meinen, noch mehr tun zu müssen.
Gerade in Beziehungen kann das Gefühl,
noch etwas tun zu müssen,
um irgend etwas zu erreichen oder zu vermeiden,
streßartige Gefühle auslösen.

Mögliche körperliche Folgen:

- Schlafstörungen
- Magen-Probleme
- Hypertonie
- Verdauungs-Störungen
- Haarausfall und Schuppenbildung
- akute Atemwegs-Erkrankungen
- Migräne
- Verspannungen
- Herz-Probleme

(Kurt Tepperwein, Heilpraktiker, Therapeut und Hypnosefachmann, Leiter des „Instituts für Mentaltraining“, Liechtenstein, sowie Autor zahlreicher Fachbücher, Ton-Cassetten und Lehrvideos)

- **Streß**

Dis-Streß = negativer Streß:

- Schlechtes Gefühl
- Zeit- und Termin-Druck
- Ärger
- Unkonzentriert
- Fehler
- Lustlos
- Pessimismus
- Kopfweg
- Mißerfolg ...
- Informations-Mangel
- Angst
- Übertriebener Ehrgeiz
- Zuviel Verantwortung
- Monotonie
- Fehlende Erholung und Entspannung
- Unklare Aufgaben-Stellung
- Falsche Strategie

Eu-Streß = positiver Streß:

- Energie
- Gutes Gefühl
- Arbeitseifer
- Schaffensdrang
- Konzentriert
- Euphorie
- Freude
- Optimismus
- Erfolg ...

(Jörg Löhr, Erfolgs- und Motivations-Trainer, 1988 als bester Motivations-Trainer ausgezeichnet, aus der Zeitschrift „Chef“, Januar 1999)

- **Streß**

Gegen Streß und Hetze hilft nur eins:

Selbst-Organisation – und der Tag wird dein Freund.
Hier sind die wichtigsten Tips:

- **Besser arbeiten.**
Zeit-Management bedeutet, produktiver zu arbeiten, nicht unbedingt schneller !
- **Zeitgewinn.**
Realistisch sind 15%.
Das sind monatlich vier Arbeitstage.
- **Pareto-Prinzip.**
20% aller Tätigkeiten tragen zu 80% zum Ergebnis bei. Diese gilt es aufzuspüren und bevorzugt zu erledigen.
- **Die wichtigsten Schritte.**
Selbst-Analyse, Prioritäten und Ziele setzen,
Arbeitstag strukturieren, Zeitfallen erkennen
und umgehen.

*(Prof. Lothar J. Seiwert, bekannter Zeitmanagement-Experte und EKS-Trainer,
Inhaber der Trainings- und Beratungsfirma „Seiwert GmbH“
- Institut für Strategie und Time-Management in Heidelberg)*

Streß-Faktor: Konflikte !

Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten,
Kollegen, Kunden sind unvermeidlich.
Da gibt es den Kollegen, der geklaute Ideen
unverblümt als seine eigenen ausgibt.
Oder die ungerechte Kritik des Chefs,
den ewig nörgelnden Kunden, den Mitarbeiter,
der ständig das letzte Wort haben will.
Sozialer Druck ist der Streß, der am stärksten an die
Substanz gehen kann. Dabei eröffnet jede
Kontroverse auch neue Chancen.
Firmen, die eine Streit-Kultur pflegen, haben erkannt:
Konflikte leiten oft notwendige Änderungen ein.
An ihnen können sich kreative Ideen entzünden,
oder sie werden Grundlage für ehrliches Miteinander.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Erfolgs-Strategie: Offene Gespräche !

Die Voraussetzung dafür, daß sich dieses Potential entfalten kann, besteht in konstruktivem Konflikt-Management, in einem offenen Gespräch also.

Das fordert Mut. Am leichtesten ist die Courage aufzubringen, wenn die Situation vorher einmal zu Ende gedacht wurde: Was passiert,

wenn der Konflikt unter den Teppich gekehrt wird ?

Und welchen Gewinn bringt der Schritt in die Offensive ?

Hilfreich kann es sein, sich an vergleichbare, bewältigte Situationen zu erinnern.

Grundsätzlich gilt:

Bevor Außenstehende oder Vorgesetzte in die Sache hineingezogen werden, sollten alle am Konflikt

Beteiligten versuchen, allein eine Lösung zu finden.

Die zweite Regel lautet: sachlich bleiben !

Persönliche Angriffe haben im Berufsleben nichts zu suchen. Was interessiert, sind allein Fakten.

Zudem wichtig: gutes Zuhören !

Vielleicht hat der Kunde triftige Gründe für seine Nörgelei ?

Wer nach dem ersten Satz des Gegenübers abschaltet, wird es nie erfahren.

Fast weise handelt, wer gar nicht erst versucht, das Verhalten des anderen zu ändern.

Sich selbst einen Ruck zu geben ist schwer genug.

Anderen neue Verhaltensweisen aufzuschwatzen fast unmöglich.

Sobald sich einer der Streithähne bewegt,

macht erfahrungsgemäß der andere automatisch einen Schritt nach vorne.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Streß-Faktor: Zeitnot !

Bei Umfragen gibt jeder dritte an, im Job unter Zeitnot zu leiden. Häufige Begleit-Erscheinung: Mehrarbeit. Rund 1,9 Milliarden Überstunden fallen jährlich in Deutschland an. Im Schnitt kommt dadurch eine gute Arbeitswoche zusätzlich auf jeden Erwerbstätigen. Dabei verteilt sich die Last allerdings nicht gleichmäßig.

Sie lastet vor allem auf den Schultern von Selbständigen und Top-Führungskräften. Beklemmend ist das Gefühl, zu schuften und doch nie fertig zu werden. Während das Erledigte Erfolgs-Erlebnisse verschafft, zerrt Unerledigtes an den Nerven, nicht selten noch nach Feierabend. Unbewältigte Arbeitsberge können Bilder erzeugen, die einen bis in den Schlaf verfolgen.

Erfolgs-Strategie: Zeit-Management !

Selbst das beste Zeit-Management macht aus einer halben Stunde keine zwei.

Es hilft jedoch entscheidend, die vorhandene Zeit besser zu nutzen. Die beste aller goldenen Regeln dabei lautet: wichtige Aufgaben zuerst und sofort erledigen, weniger wichtige aufschieben, delegieren oder vollständig ignorieren.

Wichtige Aufgaben zeichnen sich vor allem durch eine Eigenschaft aus: Sie führen zum Ziel !

Wer das nicht erkennt, kann auch keine klare Vorstellung davon entwickeln, wie es zu erreichen ist. Er wird falsch oder gar nicht handeln.

Die Grundlage jeden Zeit-Managements ist deshalb, kurz- und mittelfristige Ziele zu fixieren und einen Plan zu entwerfen, der dorthin führt.

Ist der Weg erst einmal bekannt, gibt Zeitdruck den nötigen Rückenwind, um ihn rasch und erfolgreich zu beschreiten.

(Bizz, November 1999)

- **Streß**

Die Top-Ten der Zeitfallen:

1. Unterbrechung durch Telefonate.
2. Unangemeldete Besucher.
3. Unfähigkeit, nein zu sagen.
4. Meetings.
5. Keine Ziele, Prioritäten, Tages-Pläne.
6. Versuch, zu viel auf einmal zu tun.
7. Desorganisation.
8. Privater Schwatz.
9. Schlechter Informations-Fluß.
10. Zu wenig Delegation.

(Prof. Lothar J. Seiwert, bekannter Zeitmanagement-Experte und EKS-Trainer, Inhaber der Trainings- und Beratungsfirma „Seiwert GmbH“ - Institut für Strategie und Time-Management in Heidelberg)

Kampf den Zeitdieben !

- Bevor Sie loslegen, setzen Sie Prioritäten und verschaffen Sie sich einen Überblick.
- Erledigen Sie das Wichtigste zuerst, nicht das Dringlichste.
- Bündeln Sie Tätigkeiten wie Telefonate führen oder Briefe beantworten.
- Bauen Sie Pufferzonen im Zeitplan ein, damit Sie nicht gleich unter Druck stehen, wenn Unvorhergesehenes passiert.
- Erledigen Sie anspruchsvollere Arbeiten konsequent zu Tageszeiten, in denen Sie nicht gestört werden.
- Überlegen Sie am Abend vorher, was anliegt und was Sie delegieren können.

(Bizz, November 1999)

- **Streß**

Eines der effektivsten Zeit-Management-Instrumente ist das Wort Nein.

Wer damit zu sparsam umgeht, wird immer mehr Aufgaben aufgehald bekommen. Viele müssen erst einmal richtig an Arbeit absaufen, oft verbunden mit privaten oder gesundheitlichen Konsequenzen, bevor sie diesen Begriff in ihren Sprach-Schatz aufnehmen.

Eine Bitte oder Aufgabe abzulehnen, ohne anzuecken, will jedoch gelernt sein.

Die wichtigste Regel: Zuhören !

Wer sein Gegenüber nicht ausreden läßt, macht sich wenig Freunde.

Eine einleuchtende Begründung, verbunden mit einem Alternativ-Vorschlag, weckt Verständnis und beweist guten Willen.

Diese Fragen führen zu mehr Erfolgen ...

1. Was tun Sie gerade ?
2. Warum tun Sie es ?
3. Warum tun Sie es gerade jetzt ?
4. Kann man es einfacher machen ?
5. Kann man es schneller machen ?
6. Kann man es besser machen ?
7. Wie kann man es billiger machen ?
8. Wieviel bringt es ein ?
9. Ist es gewährleistet, daß es so auch richtig ist ?
10. Steht der Aufwand im Verhältnis zum Ertrag ?
11. Wie machen es die Besten ?

(Wer heute seine Arbeit genauso macht wie gestern, der macht Rückschritte !)

(Prof. Lothar J. Seiwert, bekannter Zeitmanagement-Experte und EKS-Trainer, Inhaber der Trainings- und Beratungsfirma „Seiwert GmbH“ - Institut für Strategie und Time-Management in Heidelberg)

- **Streß**

Ob wir unsere Arbeit und unser Leben

als Eustreß (*positiver Streß*)

oder aber als Distreß (*negativer Streß*) erleben,

hängt im wesentlichen Maße davon ab,

welches Bild wir davon in uns selbst haben,

wie wir mit unserem „*inneren Dialog*“,

einer Art Positiv-/Negativ-Bilanz im Sinne eines

„*inneren Spiegels*“, auf die auf uns einwirkenden

Erlebnisse, Geschehnisse und Eindrücke

von außen reagieren !

*(Wenn ein Hund hinter einem Hasen hinterherläuft,
dann haben beide Streß !*

Nur, der Hund hat Spaß dabei !)

(Reiner Kreuzmann, Geschäftsführer der Firma Bindsysteme Schönherr GmbH, Seevetal)

Negativer Streß entsteht immer dann,

wenn Menschen eine schlechte,

eine falsche oder sogar überhaupt keine Zeit- und

Ziel-Planung betreiben.

Eine unkluge Zeit-Planung ist auch die Ursache

für eine unklare Ziel-Ausrichtung und umgekehrt !

(Der meiste Streß ist hausgemacht !)

Denken Sie möglichst oft an die Devise des

amerikanischen Groß-Industriellen

John D. Rockefeller, der einmal sagte:

Ich arbeite nach dem Prinzip, daß man niemals etwas

tun soll, was ein anderer für einen erledigen kann !

Wer also Streß vermeiden will,

muß lernen zu delegieren !

(Prof. Lothar J. Seiwert, bekannter Zeitmanagement-Experte und EKS-Trainer,

Inhaber der Trainings- und Beratungsfirma „Seiwert GmbH“

– Institut für Strategie und Time-Management in Heidelberg)

- **Streß**

Das Phänomen des Stresses tritt auf,

wenn eine oder mehrere Variablen des Organismus an die äußerste Grenze der Belastbarkeit getrieben werden. Wer die Frühwarn-Signale seines Körpers beachtet, schützt sich vor massiven Folgen.

Die Folgen reichen von Kopfschmerzen bis zum Herzinfarkt – die Überreizung der Psyche und des Körpers ist gefährlich !

Die Ausgangs-Lage ist immer die gleiche:

jahrelange berufliche Belastung, ehrgeizige Ziele, zuwenig Entspannung und körperlicher Ausgleich. Irgendwann reagiert der Körper !

Auswirkungen auf den Körper:

Kurzfristig

- Beschleunigter Herzschlag
- Erhöhter Blutdruck
- Verstärkte Adrenalin-Ausschüttung

Langfristig

- Kopfschmerzen
- Magengeschwüre
- Erhöhte Gefahr koronarer Herz-Erkrankungen
- Ohren-Geräusche
- Hörsturz
- Herzinfarkt
- Schlaganfall

Auswirkungen auf das Erleben:

Kurzfristig

- Starke Anspannung
- Oft frustriert
- Schnell verärgert
- Immer müde
- Übelkeit
- Kalter Schweiß

Langfristig

- Starke Unzufriedenheit
- Depressions-Gefahr
- Zerschlagenheit
- Sinkendes Selbstwert-Gefühl

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Auswirkungen auf die Leistung:

Kurzfristig

- Große Leistungs-Schwankungen
- Mangelnde Konzentration
- Starker Fehler-Anstieg

Langfristig

- Alkohol-Abhängigkeit
- Nikotin-Abhängigkeit
- Arzneimittel-Abhängigkeit

Auswirkungen auf das Sozial-Verhalten:

Kurzfristig

- Erhöhte Aggressivität
- Größere Verschlossenheit

Langfristig

- Eskalierende Konflikte
- Resignativer Rückzug

(Fit for Fun, November 1997)

Der Streß kann abgebaut werden durch:

- 1. Entspannung**
- 2. Bewegung**
- 3. Muskel-Training**

Es ist wichtig, diese Reihenfolge einzuhalten.

Fordert man Beweglichkeit,

während einige Wirbel-Gelenke nicht frei,

sondern in Extremelage sind, so kann dies ein nicht zu unterschätzendes Risiko darstellen.

Versucht man die Muskeln zu trainieren,

bevor die Gelenke voll beweglich sind, so kann sich die allgemeine Beweglichkeit nur verringern.

Permanenter Streß führt zur Übersäuerung

des Körpers. *(Die Übersäuerung ist eine der großen Ursachen für verschiedene Krankheiten in mittleren bis älteren Lebensjahren !)*

Anmerkung:

Wer sich eingehender mit dem lebenswichtigen Thema Übersäuerung beschäftigen will, dem empfehle ich das Buch von Dr. med. dent Beck: „Übersäuerung zu seelischer und körperlicher Gesundheit“. Zu beziehen bei: Ingeborg Oettinger, Ruckhradtshausen Str. 7 in 74613 Öhringen-Ohrnberg. Ca. 28,-- DM gegen Vorkasse.

- **Streß**

Die folgende Tabelle wurde auf einem Seminar über Schlaf, Ernährung und Gehirn vorgelegt.

Sie soll einen Beitrag zum Streß-Abbau leisten.

150 – 500 Milligramm (*mg*) Koffein verstärken Angst-Gefühle, mehr als 500 mg rufen bei manchen Menschen schon Angst-Gefühle hervor !

	<i>Koffein in mg</i>
<i>Kaffee</i>	
Filterkaffee	360
Espresso (<i>1 Tasse zu 280 g</i>)	350
Filterkaffee aus der Maschine (<i>280 g</i>)	220
Koffeinfreier Kaffee (<i>280 g</i>)	4
<i>Tee</i>	
1 Beutel zu 1,4 g, 5 min. aufgebrüht	46
Instant Tee in der Dose, 340 g	29
1 Beutel zu 1,4 g, 1 min. aufgebrüht	28
Teeblätter, 5 min. aufgebrüht	4
<i>Kakao und Schokolade</i>	
Kochschokolade	35
Dunkle Schokolade, 28 g	20
Kakao, 140 g	13
Milch-Schokolade, 28 g	6
Trinkschokolade mit Milch, 280 g	2
<i>Limonaden, Dose zu 340 g</i>	
Cola, Sunkist Orange	42
Pepsi Cola	37
Coca Cola	34
7-Up, Diet 7-Up	0
<i><u>Nicht</u> verschreibungspflichtige Medikamente, Anregungsmittel (je Tablette)</i>	
Caffedrine-Kapseln	200
<i>Schmerzmittel (je Tablette)</i>	
Exedrin	64
Anacin	32
Aspirin	0
<i>Diuretika (je Tablette)</i>	
Permathene H20 off	100
Agua-ban	100
Pre-Mens Forte	
<i>Schnupfenmittel</i>	
Dristan (<i>je Tablette</i>)	32
Coryban-D (<i>Standarddosis</i>)	30
Triaminic (<i>Standarddosis</i>)	30
Duradyne-Forte	30

(Valerie O'Hara, aus dem Buch *Streßbewältigung am Arbeitsplatz*)

- **Streß**

Die Quelle für Streß und Frustration sind z.B.:

- Unklare und sogar widersprüchliche Aufgaben und Ziele.
- Man fühlt sich überfordert.
- Zeitdruck und Hektik.
- Der Qualitäts-Anspruch paßt nicht zur Qualifikation.
- Die Verantwortung wächst, aber der Gestaltungs-Spielraum bleibt zu gering.
- Monotonie führt zu Sinn-Verlust.
- Kooperation hat kein System.
- Kein Zeit- und Zielmanagement.
- Transparenz fehlt.
- Führungskräfte erscheinen weder berechenbar noch vertrauenswürdig.
- Koordination der Arbeits-Prozesse fehlt.
- Angst vor Arbeitslosigkeit und Status-Verlust.
- Mangelnde technische Ausstattung.
- Das Firmen-Klima ist konflikt-geladen.
- Suche nach Sünden-Böcken
anstatt Suche nach Ursache und Lösung
- Kommunikation ist unsystematisch und eher zufalls-bedingt.
- Konflikte schwelen ungelöst.
- Neid und Mißgunst entstehen.
- Status-Rängeleien und Rivalitäten.
- Unklare Verantwortungs-Bereiche.

(Rainer Otte, Gesundheit im Betrieb 1995)

70% aller Krankheiten sind streßbedingt,
und rund 56% der Deutschen fühlen sich gestreßt !
Vom Gehirn über das Rückenmark bis zu den
Fuß-Spitzen leiten Nerven Erregungen weiter.
Sie transportieren Befehle für die Muskeln,
für Empfindungen aus dem Körper oder aus der
Außenwelt. Bei Streß schalten sie die Warnanlage
des Körpers ein, raten zu Flucht oder Angriff !

(Bild am Sonntag, 14. September 97)

- **Streß**

Beispiele für streßerzeugende Einstellungen:

- Starke Menschen brauchen keine Hilfe ...
- Keiner hat das Recht, mich zu kritisieren ...
- Ich bin vom Pech verfolgt ...
- Änderungen sind unnatürlich ...
- Ich muß besser sein als die anderen ...
- Ich werde es nie schaffen, mich zu ändern ...
- Nur wenn ich absolut sicher bin,
kann ich Entscheidungen treffen ...
- Es ist wichtig, daß mich alle akzeptieren ...
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen ...
- Jede Kritik an mir ist eigentlich berechtigt ...
- Es gibt immer eine perfekte Lösung ...
- Ich darf niemandem wehtun ...
- Je weniger ich offen von mir zeige, desto besser ...
- Die anderen sind besser dran als ich ...
- Es ist wichtig, immer recht zu haben ...
- Wenn man Problemen und unangenehmen
Situationen aus dem Weg geht,
verschwinden sie mit der Zeit von selbst ...
- Ich bin für alles verantwortlich ...
- Man kann sich auf niemanden verlassen ...
- Die anderen sind besser, schöner, stärker als ich ...
- Es ist wichtig, daß ich immer die Kontrolle
über alles habe ...
- Ich brauche jemanden,
auf den ich mich stützen kann ...
- Ich bin an allem schuld ...
- Er/Sie ist an allem schuld ...
- Ich bin minderwertig ...
- Ich habe überhaupt keine Probleme ...
- Ich kann es nicht mehr ertragen ...
- Die Welt muß gerecht sein ...

*(Nikolaus B. Enkelmann, Königstein, Erfolgs- und Motivations-Trainer
sowie Autor zahlreicher Bestseller, Videos und Lern-Kassetten)*

- **Streß**

Die Zeit-Falle:

Streß ist eine moderne Form des Selbstmordes.
(Chronische Überlastung macht den ganzen Menschen krank. Erst psychisch, dann beziehungsmaßig und schließlich körperlich.)

Streß verändert die Wahrnehmung !

Wer seinen Streß leugnet oder seine körperlichen Warn-Signale mißachtet, muß zwangsläufig irgendwann mit gesundheitlichen Konsequenzen rechnen. Wer den Teufelskreis durchbrechen will, muß sein Selbst-Management konsequent verändern. Nur wer die Ursachen bekämpft, wird bessere Lebens-Qualität und somit eine bessere Gesundheit erreichen.

Wer unter Streß gerät, muß wissen,

daß der Körper dauernd Adrenalin produziert, das sich negativ auf die Verdauungs-Organen und das gesamte Immunsystem auswirkt. Selbst-Beobachtung und verschiedene Techniken können wesentlich helfen, den alltäglichen Streß in den Griff zu bekommen.

Eine große Hilfe bieten:

autogenes Training, Autosuggestion, Meditation, progressive Muskelrelaxation (*Tiefenmuskel-Entspannung*) nach Jakobsen, Atem-Technik, Bio-Energetik usw. ...

(Vera F. Birkenbihl, dt. Autorin zahlreicher Bestseller, Ton-Cassetten und Lehr-Videos sowie Management-Trainerin und Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten, geb. 1946)

- **Streß**

Zehn Regeln für Ihren persönlichen Umgang mit Streß:

1. Übernehmen Sie Selbst-Verantwortung !

Sehen Sie Streß als Herausforderung, und bemitleiden Sie sich nicht selbst.

Leben und Leistung sind ohne Streß nicht möglich, und Flucht vor Streß ist keine Streßbewältigung, sondern führt zu neuem Streß.

Wichtig ist Ihre Einstellung, denn Sie sind für Ihr Leben und Ihr Handeln verantwortlich.

Der größte Teil der negativ empfundenen Streß-Situationen ist selbst verursacht.

2. Bestimmen Sie Ihre Ziele soweit wie möglich selbst !

Nehmen Sie möglichst nur Aufgaben an, die herausfordernd, befriedigend sind und für Sie eine Selbstbestätigung darstellen.

Überprüfen Sie Ihre bisherigen Zielsetzungen.

Übersteigerte Ansprüche sind ständige Quellen für Streß-Reaktionen. Die Erfüllung materieller Bedürfnisse und Status können die eigene Selbst-Verwirklichung nicht ersetzen.

3. Tun Sie, was Sie tun, überzeugt !

Leben Sie im Hier und Jetzt. Genießen Sie Ihr Leben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Wenn Sie „*sündigen*“, dann überzeugt.

Verteilen Sie Ihre Kraft auf verschiedene Lebens-Bereiche, z.B. Beruf, Familie, Freizeit, Soziale Kontakte.

Leben, lieben, lernen und leiden Sie bewußt.

4. Sehen Sie auch die guten Seiten !

Sehen Sie an Krisen und Negativ-Ereignissen auch Chancen. Beunruhigen Sie sich nicht schon vorher über mögliche Streß-Situationen.

Sehen Sie das Leben nicht als eine überwiegend ernste Sache, entwickeln Sie Sinn für Humor.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

5. Entspannen Sie sich bewußt !

Planen Sie täglich Zeiten bewußter Entspannung ein. Pausen, Mittagszeiten, Wochenenden und Urlaub sollten der Problem-Entfernung dienen. Dies gelingt durch Entspannungs-Übungen und bewußte Freizeit-Gestaltung: Fitneß, Sport, Sauna, Hobbys. Freizeit muß Spaß machen, egal, ob aktiv oder passiv genutzt.

6. Achten Sie auf eine aktive Lebens-Führung !

Neben der Entspannung ist der körperliche Streß-Abbau wichtig. Er wird durch sportliches Training erreicht. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Vorsicht: Übersteigerte Lebens-Ansprüche können Distreß erzeugen.

7. Schaffen Sie sich eine streßfreie Umgebung !

Streß im Beruf hängt wesentlich von den zwischenmenschlichen Beziehungen ab. Vom Führungs-Stil und dem Betriebs-Klima. Vergleichbares gilt auch für die Familie oder Partnerschaft. Arbeiten Sie aktiv an einem positiven Klima.

8. Agieren sie, statt zu reagieren !

Streß entsteht vor allem im reaktiven Zeit-Streß. Bewahren Sie sich eine ausgewogene und herausfordernde Arbeits-Menge. Überlastungen und Krisen müssen durch Zeiten des Aufatmens ausgeglichen werden.

9. Schaffen Sie sich Ruhe- und Rückzugs-Zonen !

Streß entsteht auch, weil die notwendige Distanz zu Aufgaben, zu Menschen und zu sich selbst verlorenght. Entziehen Sie sich einmal in der Woche allen Anforderungen. Die unterschiedlichen Rollen-Erwartungen verhindern sonst eine eigene Standort-Bestimmung, die Voraussetzung zur Streß-Bewältigung.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

10. Lernen Sie, sich wieder zu freuen !

Verschaffen Sie sich positive Erlebnisse und Freude. Viele Menschen haben leider verlernt, sich zu freuen und alltägliche Dinge zu genießen. Positive Erlebnisse, auch die kleinsten, erhöhen die Streß-Toleranz.

(Prof. Dr. Klaus Linneweh, Hannover, Streßforscher und Trainer)

Interview mit dem Psychologie-Professor

Cary Cooper über Manager und ihren Umgang mit Streß, erschienen in der Wirtschaftswoche am 22. Oktober 1998:

Warum leiden immer mehr Manager unter Streß ?

Früher waren Manager weniger gefährdet als

Fabrik-Arbeiter. Ihre Autorität war unangefochten, und so genossen sie eine Art Job-Garantie, verbunden mit einem hohen Einkommen.

Während die Arbeiter heute von Gewerkschaften und Betriebsräten geschützt werden, sitzen die Manager auf Schleudersitzen.

Wer kurzfristig keine guten Zahlen vorweisen kann, wird einfach gefeuert !

Mit der ständigen Angst vor dem Versagen im Nacken steigt auch der Streß. Manager sind deshalb heute eine Hoch-Risiko-Gruppe !

Ist das ein internationales Phänomen ?

Ja, aber deutschen Managern geht es im

internationalen Vergleich bislang noch recht gut.

In Großbritannien dagegen wenden sich viele Firmen an Agenturen, die ihnen Manager auf Zeit vermitteln.

So werden sie die Leute schneller wieder los und sparen sich auch noch die Abfindung.

Aber auch in Deutschland wird diese Entwicklung kommen, denn der sich verschärfende internationale Wettbewerb wird die Unternehmen dazu zwingen.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Wird dadurch der kurzfristige Erfolgs-Druck für die Führungs-Kräfte noch größer ?

Ja, sie werden noch härter und länger arbeiten als heute und sich damit nicht nur körperlich überanstrengen.

Auch ihre Familien, bislang für viele noch ein Hort der Entspannung, werden darunter leiden.

So dehnt sich der Streß vom Beruf auch auf das Privatleben aus.

Können sich Manager vor Streß schützen ?

Natürlich. Das ist im wesentlichen eine Frage der Selbst-Organisation. Für jeden gibt es eine Belastungs-Grenze, die er nicht überschreiten sollte.

Wer das doch tut, bewegt sich mitten in der Streß-Arena. Er riskiert Magengeschwüre und gefährdet sein Immun-System.

Außerdem sind überlange Arbeitszeiten unproduktiv:

Wer sich länger als 60 Stunden pro Woche quält, arbeitet in der Regel uneffektiver als derjenige,

der versucht, sein Pensum innerhalb einer festen Zeit zu bewältigen. Ein häufiger Fehler ist es,

Besprechungen erst spät abends anzusetzen,

weil dann oft fruchtlos bis spät in die Nacht diskutiert wird. Ebenso könnte das Meeting tagsüber stattfinden,

wenn alle Teilnehmer topfit sind.

Wie schaffen es dann Top-Manager wie Daimler-Chef Jürgen Schrempp trotz 80-Stunden-Woche und ständiger Medien-Präsenz immer auf der Höhe zu bleiben ?

Führungs-Kräfte wie Schrempp sind eine absolute Ausnahme. Sie sind das Ergebnis eines langen und stetigen Auslese-Prozesses.

Ihre Persönlichkeit ist so strukturiert,

daß sie Entscheidungen, mögen sie auch noch so hart sein, ohne Skrupel, der Sache wegen, treffen können.

Sie sind auch hervorragende Zeit-Manager,

weil sie sich immer auf das Wesentliche konzentrieren und alles andere delegieren.

Und das Wichtigste: Sie können auch nein sagen !

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Sind Manager, die unter Streß leiden, schlechte Manager ?

Gestreßte Manager haben entweder den falschen Job gewählt, oder ihre persönlichen Arbeits-Bedingungen verändern sich in der Zeit ihres Wirkens fundamental.

Was können Firmen zur Streß-Prävention und -Bekämpfung für ihre Mitarbeiter tun ?

In Großbritannien sind wir da viel weiter als in Deutschland. Schon vor Jahren haben die großen Unternehmen Programme zur Unterstützung von Mitarbeitern eingeführt, die Employee Assistance Programs (*EAP*).

Sie haben Verträge mit unabhängigen Psychologen, Psychiatern und Therapeuten abgeschlossen, an die sich die Mitarbeiter wenden können, für sie selbst ohne Kosten !

Der große Vorteil: Das Ganze geschieht anonym, die Firma erfährt nichts davon.

Der Erfolg ist phänomenal. Die Fehlzeiten konnten um rund zwei Drittel gesenkt werden.

In Deutschland müssen sich Betroffene in der Regel an den Betriebs-Arzt oder Betries-Psychologen wenden.

Genau da liegt das Problem.

Die meisten scheuen doch davor zurück, weil sie zu Recht fürchten, dadurch im Unternehmen als verwundbar und wenig belastbar stigmatisiert zu werden. Für die Karriere ist das tödlich !

Immerhin gibt es positive Ansätze.

So hat etwa Volkswagen Qualitäts-Zirkel eingeführt, in denen sich Manager regelmäßig die Köpfe zerbrechen, wie sie die Arbeit in der Weise umgestalten, daß sie nicht krank macht.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Warum sind systematische Hilfs-Programme in Deutschland nicht üblich ?

Das hängt mit der Mentalität zusammen.

Die meisten deutschen Manager wollen nicht akzeptieren, daß Streß eine ernsthafte Gefahr für sie und ihre Mitarbeiter bedeuten kann.

Außerdem sprechen Engländer und Amerikaner am Arbeitsplatz viel eher von ihren privaten Freuden und Sorgen.

Deshalb sind sie auch offener für das Thema Streß. Für Deutsche hingegen ist die Hemmschwelle sehr groß. Sie trennen meist strikt zwischen Beruf und Privatleben und geben weniger Persönliches preis.

(Cary Cooper, Professor für Organisations-Psychologie an der Manchester School of Management, Autor zahlreicher Fachbücher und gilt als einer der führenden Streßforscher weltweit)

Musik als Heilmittel wird in der Medizin

und vor allem in der Psychologie, der Altersheilkunde und in Rehabilitations-Einrichtungen bereits seit Jahren erfolgreich eingesetzt.

Eine besondere Form der Musik-Therapie,
die sogenannte („GIM-Therapie“

-Guide-Imagery-and-Music-),

kann besonders hilfreich sein, um Streß abzubauen.

Dies stellten nun US-Forscher in einer Studie fest.

Gestreßte Erwachsene hörten sich in mehreren Sitzungen klassische Musik verschiedener Komponisten und Stil-Richtungen an.

Sie wurden angehalten, dabei aufkommende Erinnerungen und Gedanken zuzulassen und anschließend mit einem Therapeuten zu besprechen.

Ergebnis:

Alle Teilnehmer fühlten sich danach entspannter, wohler und wacher als vor der Sitzung.

Und: Die im Blut meßbare Konzentration an Kortisol, einem Streß-Hormon, war bei allen niedriger als bei gesunden Kontroll-Personen.

(Hamburger Abendblatt, 3. Mai 1998)

- **Streß**

Übermäßiger Streß:

Der Schaden, der dadurch entsteht,
läßt sich inzwischen beziffern:

100 Milliarden Mark büßt die deutsche Wirtschaft
jährlich durch streßbedingte Krankheiten ein !

(Psychologie Heute, März 1999)

Treiben Sie kein Schindluder mit Ihren Kräften !

Wenn Sie ständig gestreßt sind, ungeduldig, reizbar,
wenn Sie sich erschöpft oder deprimiert fühlen,
dann ist das ein Zeichen dafür,
daß Sie Ihre Kräfte über Gebühr strapaziert haben.

Dann ist es höchste Zeit, die notwendigen

Maßnahmen zu ergreifen, um eine Untergrabung Ihrer
Gesundheit zu verhindern. Denken Sie dabei an die
Fabel vom Eichbaum und dem Schilfrohr:

Gerade wegen seiner starren Unbeugsamkeit und seiner
Stärke wird der Eichbaum vom Sturm entwurzelt.

Das Schilfrohr dagegen, nachgiebiger und klug
ausweichend, kann den Sturm überstehen ...

**In ihrem Buch über Spitzen-Leistungen in der
Wirtschaft bringen Thomas und Waterman die
folgende Anekdote:**

Wenn Sie sechs Bienen und sechs Fliegen in eine
Flasche sperren und diese so ans Fenster legen,
daß der Boden zum Fenster zeigt,
dann werden Sie feststellen, daß die Bienen unablässig
bemüht sind, durch den Boden hindurch einen Ausgang
zu finden, bis sie vor Hunger und Erschöpfung sterben.
Die Fliegen dagegen brauchen keine zwei Minuten,
bis sie auf der anderen Seite zum Flaschenhals
hinausgeflogen sind.

Es ist der Drang zum Licht und das Empfinden für
Logik, das zum Untergang der Bienen führt.

Denn sie stellen sich offensichtlich vor,
daß der Ausgang aus einem Gefängnis dort sein muß,
wo das Licht am hellsten ist, danach handeln sie
folgerichtig und beharren stur auf diesem logischen,
aber falschen Verhalten.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Wenn Sie nicht enden wollen wie die Bienen in vorangegangener Anekdote, müssen Sie darauf achten, nicht wie ein Verrückter zu schufteln. Gönnen Sie sich einmal andere Luft, machen Sie zur Abwechslung mal etwas anderes. Genau in diesem Augenblick werden Sie das richtige Los ziehen !

(Christian H. Godefroy, Zeitmanagement-Experte, und John Clark in „Das Zeitmanagement-System“, Rentrop-Verlag Bonn)

Es lebe der Sport.

Wissenschaftler der Universität Bielefeld haben eine Studie über Fitneß-Training an Geräten erstellt.

„Zunächst waren wir überrascht,

daß unsere Befragung keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen ergab“, so die Forscher.

Erstaunlicherweise war das Hauptziel nicht die sportliche Figur.

Die Aktiven gaben an, daß es für sie wichtiger sei, ihre körperliche Leistungs-Fähigkeit zu verbessern, etwas für ihre Gesundheit zu tun und für ihre Seele !

Eine wichtige Erkenntnis:

Sport baut auch Streß und Ärger ab.

Er erfüllt die Funktion, *„Dampf abzulassen“* !

(PKV-Verlag, München)

Zu Streß kommt es, wenn ein Miß-Verhältnis zwischen Wollen und Können vorliegt.

Das führt dann fast zwangsläufig zu einer ständigen Alarm-Bereitschaft des Körpers,

ausgelöst durch die Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Die Folgen sind:

Nervöse Unruhe, erhöhter Blutdruck,

unruhiger Herzschlag, aber auch Verdauungs-

Störungen, schlechte Laune und gestörter Schlaf, der wiederum schneller zu Streß führt.

Wann immer Sie also in einer zur Verfügung stehenden Zeitspanne mehr tun wollen, als Sie in dieser Zeit tun können, gefährden Sie Ihre Gesundheit.

Achten Sie daher auf die Alarm-Zeichen Ihres Körpers.

(Anthony Robbins, amerikanischer Management-, Motivations- und Persönlichkeits-Trainer sowie Autor zahlreicher Bücher, die in Millionen-Auflage erschienen sind, geb. 1961)

- **Streß**

Ausgehend von der Erfahrung,

daß das Erleben von Streß im entspannten Zustand nicht möglich ist, bieten Entspannungs-Übungen die Möglichkeit, sich von Beanspruchungen zu erholen, und unterstützen auf Dauer bewußte Körper- und Selbst-Wahrnehmung.

Bewährt haben sich beispielsweise das Autogene Training als Methode der konzentrativen Selbst-Entspannung, die Entspannung durch Autosuggestion sowie die Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen (*bei der durch die systematische, nacheinanderfolgende Anspannung und Entspannung verschiedener Muskel-Gruppen Spannungs-Zustände ausgelöst und eine tiefe Entspannung erreicht werden kann*).

Diese Entspannungs-Techniken sollten nur unter qualifizierter Anleitung erlernt werden

und bedürfen der regelmäßigen Übung.

Dann allerdings bieten sie effektive Möglichkeiten des Einsatzes, gerade auch im beruflichen Alltag.

Sicher keine Neuigkeit:

Auch körperliche Aktivität ist ein ausgezeichnetes Mittel zum Streß-Ausgleich.

Hier können Sie sich individuell herausfordern, Ihre Leistungs-Fähigkeit erleben und auf der Basis positiver Erfahrungen in anderen Bereichen stärken. Bei Sport und Bewegung können Sie abschalten und zu Problemen Ihres Alltags Abstand gewinnen. Sie können psychische Spannungen abbauen und mehr Gelassenheit entwickeln.

(Manfred Helfrecht, Begründer und Geschäftsführer des HelfRecht-Zentrums sowie Träger des Bundesverdienstkreuzes erster Klasse, Bad Alexandersbad)

- **Streß**

So treten Sie die Streßbremse:

- **Leben Sie gesund.**
Ernähren Sie sich vitamin- und abwechslungsreich. Sorgen Sie dafür, daß Ihr Körper genügend Bewegung, aber auch ausreichend Schlaf hat.
- **Setzen Sie Prioritäten nach dem Motto:**
Das Wichtigste zuerst. Machen Sie eine Aktivitäten-Liste, die Sie in der Reihenfolge der Dringlichkeit abarbeiten.
- **Denken Sie positiv. Es ist erwiesen:**
Wer sich viel Schlimmes ausmalt, der erlebt auch viel mehr Mißgeschicke als jener, der auf seinen guten Stern vertraut.
- **Und vor allem: Haben Sie sich selber gern !**
Denn wie soll man Sie mögen, wenn Sie sich selber nicht akzeptieren ?

Was uns streßt, bestimmen wir selbst !

Ob wir das Letzte bei unserem Lieblings-Sport aus uns herausholen oder ob wir uns abhetzen, weil wir unbedingt noch den Zug erwischen müssen – in beiden Fällen entstehen chemische Abläufe in unserem Gehirn, die uns zu Leistungen befähigen, die wir normalerweise nicht bringen würden.

Auf die Einstellung kommt es an !

Wenn wir uns positiv stressen, wachsen uns Erfolgs-Erlebnisse und daraus Freude zu. Das gilt nicht nur beim Sport. Das gilt auch am Arbeitsplatz:
Wer Herausforderungen grundsätzlich als Chance begreift, für den muß „*Streß*“ kein Streß sein.

(Quelle unbekannt)

- **Streß**

Gleichgewicht halten.

Die Wissenschaft kennt zwei Erfolgs-Typen und hat sie simpel A und B getauft. Beide bringen Power mit, Ehrgeiz und Gewinn-Orientierung.

Doch während Typ A im Laufe seines Lebens beginnt, unter Kopfschmerzen zu leiden, Enge-Gefühle in der Brust spürt oder Flauheit im Magen, ackert Typ B gesund und fröhlich weiter. Typ B kann nämlich etwas, das Typ A nie gelernt hat: entspannen und genießen.

Am besten lassen sich beide im Urlaub

auseinanderhalten. Während Typ A sich beim Frühstück erst über die Börsenkurse und danach sofort über die schlampige Bedienung ärgert, schwelgt Typ B in dem wunderbaren Gefühl, rein gar nichts zu tun zu haben.

Balancing – das Gleichgewicht zu halten zwischen Streß und Muße, Aktivität und Entspannung – heißt in der modernen Streß-Medizin das Synonym für Zufriedenheit und Glück.

Physiologisch gesehen ist Entspannung

das Gegenteil der Streß-Reaktion.

Sie bringt die bei Druck mobilisierten Körperfunktionen auf ihr Ausgangs-Niveau zurück. Bleibt das regelmäßige Runterkommen aus, steigt das Erregungs-Niveau unaufhaltsam an. Die Belastbarkeit sinkt.

Die Schalter in schöner Regelmäßigkeit wieder auf null zu stellen, was Typ B in die Wiege gelegt wurde, kann jeder lernen. Wichtig dabei ist die Grundhaltung. Entspannung ist keine Anti-Streß-Maßnahme, die wie eine Tablette gegen Kopfschmerzen zu nehmen ist. „*Wer einen Abend mit Freunden eigentlich für verschwendete Zeit hält, wird dabei kaum entspannen*“, sagt Psychologe Hübner. Und zwei Stunden Golfspiel ins sonntägliche Pflicht-Programm aufzunehmen garantiert keinen ausgeruhten Start in die Woche.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Autogenes Training, Meditation oder Yoga

ermöglichen es, Entspannung als etwas zu erfahren, das einen hohen Eigenwert besitzt.

Eine dieser Techniken zu erlernen kostet Zeit, die sich allerdings lohnt. Auch aktiver Sport ist eine gute Methode zur Verbesserung der Streß-Resistenz. Denn dabei verbraucht der Körper die durch Streß bereitgestellte Energie, man gewinnt Abstand zu seinen Problemen, Entspannung und Spannung stehen im Wechsel-Spiel, die Belastbarkeit steigt ! Besonders gut geeignet ist Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.

(Bizz, November 1999)

Einen Artikel über Streß zu lesen ist einfach.

Schon schwieriger ist es, das Verhalten zu ändern.

In alte Schwächen zurückzufallen

geht dagegen wieder ganz fix.

Die wichtigste Regel, um dauerhaft die Gewohnheiten zu brechen, lautet: konkrete Vorsätze schaffen.

Der erste Schritt zum Ziel ist bereits ein Erfolgs-Erlebnis, das neue Energien freisetzt.

Der zweite – dann fast eine Leichtigkeit – macht Lust auf mehr. Und selbst ein Rückschlag ist kein Grund zum Verzweifeln.

Veränderungen einleiten !

Gute Vorsätze sind im Alltag oft schnell wieder vergessen. Doch dem Silvester-Effekt läßt sich vorbeugen. Zum Beispiel durch einen Vertrag mit sich selbst. Der sollte folgende Punkte beinhalten:

1. Laufzeit:

Verhaltens-Änderungen, wie etwa ein besseres Zeit-Management einzuhalten oder regelmäßig Sport zu treiben, lassen sich nicht von heute auf morgen umsetzen. Überschlagen Sie die Zeit, die Sie voraussichtlich brauchen werden, um Ihr Ziel zu erreichen. Nehmen Sie diesen Zeitraum mal zwei, fixieren das Beginn-Datum (*morgen !*) und rechnen den Schluß-Termin aus.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

2. Vertrags-Zweck:

Formulieren Sie möglichst konkret,
welche Verhaltens-Änderung Sie erreichen wollen.

3. Vorgehen:

Welche Schritte führen zum Ziel ?
Listen Sie auf, in welchen Situationen Sie sich
künftig anders verhalten wollen.
Fangen Sie mit einfachen Aufgaben an.

4. Sanktion:

Überlegen Sie sich eine Strafe.
Hinterlegen Sie Geld für eine Spende
oder was immer Ihnen als Sanktion einfällt.

5. Belohnung:

Gönnen Sie sich etwas,
wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

(Bizz, November 1999)

Wenn Ihre bisherigen

„*Streß-Bewältigungs-Maßnahmen*“ aus Konsum
von Medikamenten, Alkohol oder Zigaretten bestehen,
sollten Sie sie ehrlicherweise als Schein-Lösungen
entlarven !

(Walter Jüni, Schweizer Management-Trainer)

- **Streß**

Die Killer der Gelassenheit.

Führungs-Kräfte, die vor Angst eine Gänsehaut bekommen ? Vor Wut zittern ?

Vor lauter Aufregung keinen klaren Gedanken fassen ? Emotionen kommen im Idealprofil nicht vor.

Um so wichtiger ist es, daß Manager lernen sollten, besser mit ihnen umzugehen.

Angst:

Sie zählt zu den großen Tabus

– und doch ist sie weitverbreitet.

Wer Angst verdrängt, den holt sie um so schneller ein.

Nach neuesten Untersuchungs-Ergebnissen

fürchten über die Hälfte der Beschäftigten auf allen Hierarchie-Ebenen, Fehler zu machen und ihre Existenz zu verlieren. Angst verengt die Wahrnehmung, macht zum Zauderer. Das kann dazu führen, daß die Befürchtung sogar wahr wird.

Es gibt keine Sicherheit, kein Leben ohne

Rückschläge. Zudem: Wer sich keine Fehler mehr erlaubt, weigert sich dazuzulernen.

Strategie:

Vertrauen Sie auf die Kraft, die Ihnen hilft, mit den Belastungen Ihres Lebens fertig zu werden.

Haben Sie den Mut, Fehler zu machen.

Nur so können Sie wachsen. Machen Sie sich unabhängig von der Anerkennung der anderen.

Wenn Sie es schaffen, sich vom Applaus zu distanzieren, dann wird Sie auch die Kritik weniger verletzen.

Ärger:

Das unkontrollierte Rauslassen von Ärger und Zorn

– lange Zeit als Allheilmittel gepredigt –

richtet nur gesundheitliche Schäden an.

Wut und Zorn sind in den letzten Jahren von

Kardiologen als hochgefährliche Gefühle entlarvt worden. Wer oft zornig ist, riskiert den Herzinfarkt.

Ärger läßt sich durch bestimmte geistige Haltungen auf:

Mißtrauen, sich ständig benachteiligt fühlen,

Neid und Mißgunst.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Ziel ist es nicht, Wut und Ärger zu unterdrücken, sondern die gefährlichen Denkmuster durch gesündere Reaktionen zu ersetzen.

Strategie:

Sagen Sie zuerst einmal innerlich „*Stop*“, wenn Sie spüren, daß Sie wütend oder ärgerlich werden. So unterbrechen Sie den Automatismus.

Beginnen Sie dann einen Dialog mit sich:

Was ist passiert ?

Wie bewerte ich die Situation ?

Wie kann ich angemessen reagieren, ohne mir zu schaden ?

Weisen Sie Angreifer in ihre Schranken.

Grenzen Sie sich ab.

Unruhe:

Hektik, Zeit- und Termindruck sowie Konkurrenz prägen den Joballtag. Wer keine Zeit für sich hat, wird ruhelos und verkümmert.

Führungs-Kräften gelingt es oft nicht,

sich im Inneren vom äußeren Zeitdiktat unabhängig zu machen. Sie verzetteln sich in Aktionismus, sorgen sich ständig, die Vorgaben nicht zu erfüllen, reden wie ein Wasserfall, treiben die Mitarbeiter an – und sind damit eindeutig streßgefährdet.

Äußere Hektik und innere Ruhe –

das geht zusammen. Entscheidend:

die Disziplin der Gedanken.

Erreichbar ist sie durch klare Ziele.

Strategie:

Was ist Ihre Lebensvision ?

Was wollen Sie erreichen ?

Wie heißen Ihre Prioritäten ?

Wer für sich klar das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden kann, läßt sich nicht von dem unter Druck setzen, was andere für dringend halten.

Reservieren Sie Zeit für Ungeplantes.

Achten Sie auf einen ruhigen Gedankenfluß.

Keine sinnlosen Ablenkungen.

(Capital, März 2000)

- **Streß**

Warum viele nur unter Druck Tolles leisten:

Warum leisten solche Menschen erst unter einem gewissen Druck Gutes ?

Das läßt sich anhand unserer Gehirnfunktion ganz gut erklären. Die Wissenschaftler haben uns aufgezeigt, wenn unser Bewußtsein eine Problemlösung „*in Auftrag nimmt*“, beginnt das Unterbewußtsein zu arbeiten, um nach Ideen, Möglichkeiten, Lösungen und Chancen zu suchen. Das kann Tage und bei entsprechenden Projekten sogar Wochen dauern. In dieser Zeit haben die betreffenden Menschen das Gefühl, „*etwas vor sich herzuschieben*“.

Sie empfinden es so, als ob sie ihre Aufgabe aufschieben würden, statt sie anzupacken.

Dabei ist das Unterbewußtsein in diesen Phasen sehr produktiv.

Wenn dann der absolute Termin-Druck kommt und die Leistungs-Erbringung nicht mehr aufgeschoben werden kann, entstehen die Bestleistungen.

(Manfred Helfrecht, Begründer und Geschäftsführer des HelfRecht-Zentrums sowie Träger des Bundesverdienstkreuzes erster Klasse, Bad Alexandersbad)

Freie Radikale.

Jede einzelne Körperzelle kann durch sogenannten oxidativen Streß durch freie Sauerstoff-Radikale geschädigt werden. Oxidativer Streß entsteht bei jeder körperlichen psychischen Belastung.

Normaler oxidativer Streß kann jedoch durch Umweltbelastungen, gesundheitsschädlichen Lebens-Stil und nährstoffarme Ernährung zu krank machendem oxidativem Streß werden.

Viele chronische Krankheiten und vorzeitige oder beschleunigte Alterung sind das Ergebnis chronischer Streß-Belastung.

(Natural-Pharma, St. Gallen, Schweiz)

- **Streß**

Leitfaden für den Umgang mit Streß:

Zwei Dinge haben alle Manager gemeinsam – den 24-Stunden-Tag und das lästige Bedürfnis zu schlafen. Ohne Schlaf würden die 24 Stunden vielleicht ausreichen, mit ihm gibt es keine Methode, alles zu erledigen. Nach jahrelangen vergeblichen Mühen, den Dämon Schlaf und die Verführung zum Ausruhen zu bezwingen, versuchte ich es mit einer neuen Einstellung, die mir mein Arzt mit den Worten empfohlen hatte: *„Entweder Sie schalten einen Gang runter, oder Sie werden es nicht mehr lange machen.“*

Von dieser Aussicht geschockt, lernte ich, mit meiner Zeit umzugehen und mein Arbeits-Pensum auf weniger als 24 Stunden zu verringern. Wie das geht ? Der erste Schritt besteht darin, fünf Legenden außer Kraft zu setzen:

1. Ergebnisse entsprechen den aufgewandten Mühen.

Die brasilianische Flagge drückt diesen Mythos in leicht veränderter Form aus:

*„Ordnung **und** Fortschritt“* steht da geschrieben.

Selbstverständlich sollte es

*„Ordnung **oder** Fortschritt“* heißen, denn beides läßt sich nie vereinbaren.

2. Quantität bei der Arbeit ist wichtiger als Qualität.

Aus psychologischer Sicht mag da was dran sein.

Der Manager, der viele Stunden arbeitet,

kann immer behaupten: *„Na schön, sie haben dich zwar nicht befördert, aber sie können selbst sehen, wie ungerecht das ist. Jeder weiß, daß ich hier pünktlich um acht Uhr früh anfangen und daß selbst meine Kinder mich ohne Verabredung nicht zu Gesicht kriegen.“*

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

- 3. Die laufende Umstrukturierung erfordert nun** einmal vorübergehend eine längere Arbeits-Zeit. Wir nehmen von uns selbst an, daß wir wie ein Korke auf einem Gebirgsbach hin zu einem friedlichen Bergsee treiben, dabei ist der See voraus Loch Ness. Die aktuelle zeitweilige Krise ist in Wirklichkeit eine permanente. Hören Sie also auf, ein Korke zu sein.
- 4. Niemand außer mir kann es richtig machen.** Tatsächlich sind Sie ersetzbar, wie jedermann eine Woche nach Ihrer Beerdigung feststellen wird.
- 5. Dieses Problem ist vordringlich.** Machen Sie sich doch nichts vor. Der wahre Unterschied zwischen „*wichtig*“ und „*dringlich*“ ist der zwischen Aufmerksamkeit und Panik.

Soweit die Legenden.

Im zweiten Schritt geht es darum, meine acht heilsamen Ratschläge zu beherzigen:

- 1. Bestimmen Sie die Stunde, zu der Sie das Büro** verlassen, und halten Sie daran blindlings fest. Wenn Sie normalerweise um sieben Uhr nach Hause gehen, fangen Sie an, das bereits um sechs Uhr zu tun. Wenn Sie an Wochenenden Arbeit mit nach Hause nehmen, geben Sie sich noch einen Monat oder zwei, um mit dieser ekelhaften Praxis aufzuhören.
- 2. Nehmen Sie sich einen halben Tag oder** vielleicht einen ganzen Sonnabend Zeit, um die Papier-Berge in Ihrem Büro durchzustöbern, und legen Sie dann drei Haufen an:

Haufen A:

Höchst wichtige Sachen, die Sie persönlich erledigen müssen. Sollten Sie mehr als vier oder fünf Schriftstücke dieser Kategorie zuteilen und sollten Sie nicht gerade Präsident Ihres Landes sein – starten Sie durch.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Haufen B:

Angelegenheiten, die Ihre persönliche Aufmerksamkeit erfordern, aber nicht gleich.

Dieser Haufen ist verführerisch, denn auf ihn paßt alles. Stolpern Sie jedoch nicht in diese Falle.

Laden Sie diesen Kram Ihren Untergebenen auf, unter Anwendung des 70%-Tests.

Fragen Sie sich also: „*Gibt es unter meinen Mitarbeitern jemanden, der diese Arbeit zu mindestens 70% so gut wie ich selbst erledigen kann ?*“

Lautet die Antwort ja, geben Sie ihm diese Arbeit.

Ob Ihre Untergebenen überlastet sind oder nicht, sollte Ihre Entscheidung nicht tangieren.

Denken Sie daran, die Gestaltung Ihrer Zeit ist eine Übung im Egoismus.

Haufen C:

Angelegenheiten, die unter das dubiose Rubrum fallen: „*Sollte mal durchgesehen werden*“.

Zu den unbegreiflichsten Irrtümern von Managern zählt die Vorstellung, daß man von allem wenigstens ein bißchen gelesen haben müsse, um wohlinformiert zu bleiben. Wenn Sie die Menge an Zeitungen, Magazinen und internen Rundschreiben, die Sie regelmäßig lesen, begrenzen, werden Sie über mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge verfügen – etwa zum Nachdenken.

Und vergessen Sie auch nicht,

Ihren Lesestoff rechtzeitig zu bewältigen.

Informationen sind leichtverderbliche Waren.

3. Wenn Sie den Haufen A angehen,

beginnen Sie immer mit der schwierigsten, zeitraubendsten Sache. Dazu kann es recht nützlich sein, einen Ordner für die Dinge anzulegen, die täglich erledigt sein müßten, ehe Sie nach Hause marschieren. Dazu sollten Sie eine Liste der Angelegenheiten aufstellen, die unbedingt innerhalb der nächsten Tage oder binnen einer Woche vom Tisch müssen. Alles andere ist einfach alles andere.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

4. Kaufen Sie sich noch einen weiteren Papierkorb.

Ich weiß, Sie besitzen schon einen.

Wenn Sie mich jedoch einladen würden, den Stoß Papiere auf Ihrem Schreibtisch durchzusehen, könnte ich beide Körbe in kürzester Zeit füllen.

Um Ihnen Ihre Entscheidung, was wegzuwerfen und was aufzuheben ist, zu erleichtern, stellen Sie sich selber die Frage des legendären Alfred P. Sloan, Jr.:

„Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich das wegwerfe?“ Wenn Sie bei dem Gedanken an die

Konsequenzen nicht erzittern,

einen Schweißausbruch bekommen oder in Ohnmacht fallen, werfen Sie es weg !

Der zweite Papierkorb ist eine entscheidende

Investition, selbst wenn Sie niemals in die Lage geraten sollten, beide Körbe zu füllen.

Behalten Sie ihn gleichwohl, er hat einen symbolischen Wert. Und er wird Ihren ersten Papierkorb babysitten und jedesmal als Mahner wirken, wenn Sie sich fragen, warum Sie ihn gekauft haben.

5. Stellen Sie sich Sloans Frage bei jeder Einladung

zum Mittagessen oder zu einer Konferenz.

Seien Sie nicht schüchtern, und üben Sie sich in diesen drei Entschuldigungen:

I. „Besten Dank, aber ich kann es nicht einplanen.“

II. „Ich kann leider nicht kommen, aber ich nehme an, X kann.

(Wenn Sie glauben, daß irgend jemand hinmuß.)

III. „Es tut mir leid, ich schaffe es nicht, aber lassen Sie mich wissen, was ablief.“

Verwandeln Sie Besprechungen in

Telefon-Gespräche oder kurze Unterhaltungen auf dem Flur. Setzen Sie sich bei Besprechungen in Ihrem Büro auf die Schreibtisch-Kante, oder stehen Sie, wenn Sie die Diskussion beenden wollen, hinter Ihrem Schreibtisch auf und sagen:

„Gut, das wäre geregelt.“

Diese Tricks sind unhöflich, aber nahezu narrensicher.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

6. Gewähren Sie sich Zeit zum Nachdenken.

Verbringen Sie jede Woche einen halben Tag außerhalb Ihres Büros. Nehmen Sie sich Arbeit nach Hause mit, oder versuchen Sie irgendwo sonst zu arbeiten – im Konferenzraum eines anderen Bürohauses, in einer öffentlichen Bibliothek, einer Flughafen-Lounge, jedem Ort, an dem Sie sich konzentrieren können, je weiter von Ihrem Büro entfernt, desto besser. Sorgen Sie lediglich dafür, daß Sie genug Selbstdisziplin aufbringen, zumal wenn Sie zu Hause arbeiten.

7. Zum Telefon habe ich einen praktischen,

aber subversiven Rat: Rufen Sie nicht zurück. Oder vielmehr, rufen Sie nur die Personen zurück, die Sie wirklich sprechen wollen. Die anderen werden es schon noch einmal versuchen. Besser noch, Sie schreiben, denn dann können Sie jeweils zehn Sekunden über dem Brief des anderen verbringen und ihn danach dem „Mahner“ (dem Papierkorb) überantworten.

Zwei zusätzliche Telefon-Ratschläge:

Veranlassen Sie Ihre Mitarbeiter, am Telefon nur detaillierte Mitteilungen entgegenzunehmen. Lassen Sie sie stets erklären, Sie selbst seien im Augenblick nicht zu sprechen.
(Je nachdem, wer am anderen Leitungsende ist, können Ihre Mitarbeiter ja nachsehen, ob Sie tatsächlich nicht gestört werden dürfen.)

8. Schließen Sie Ihre Tür !

Oh, ich weiß, Sie vertreten eine Politik der offenen Tür, aber nehmen Sie doch nicht immer alles so wörtlich.

(Ricardo Semler, Präsident von Semco S/A, Brasiliens größtem Maschinenbauer für die Schifffahrt und die Nahrungsmittel-Industrie. Ebenfalls Vorstandsmitglied von SOS Atlantic Forest, Brasiliens vorderster Umweltorganisation. Sein Buch „Turning the Tables“ führte die brasilianische Bestsellerliste rund 60 Wochen an.)

- **Streß**

Wie Sie Ihren Streß bezwingen:

- 1. Zwei entscheidende Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg sind (*biologisch*) Distreß und (*psychologisch*) negative Programme.**
- 2. Streß ist eine körperliche Anpassungs-Reaktion auf Reize aus unserer Umwelt.**
- 3. Streß ist nicht gleich Streß.**
Schädlich ist nur Distreß, den es zu vermeiden gilt. Beglückend dagegen ist Eustreß, den wir deshalb vermehren sollten.
- 4. Distreß erzeugt „Kampf-Hormone“,**
die ein klares Denken verhindern.
Im Distreß wird unsere Wahrnehmung negativ getrübt. Auf Dauer ist Distreß Gift für den Körper und schadet der Gesundheit.
- 5. Der A-Streß-Typ „geht in die Luft“,**
der B-Typ „frißt Ärger in sich rein“.
Natürlich gibt es auch „Misch-Typen“.
- 6. Jeder Mensch hat seine individuellen**
Stressoren – für Distreß wie auch für Eustreß.
- 7. Optimales Streß-Management hat drei**
strategische Ansatz-Punkte:
 - Distreß abbauen
 - Distreß vorbeugen
 - Eustreß erzeugen
- 8. Positive Eustreß-Hormone neutralisieren**
negative Distreß-Hormone. Je mehr Eustreß
(= *Endorphine*) Sie im Körper haben,
desto glücklicher fühlen Sie sich – und umgekehrt.
- 9. Durch sofortiges „Abreagieren“ und durch**
Bewegung können Sie Kampf-Energien rauslassen
und verbrennen.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

- 10. Sport und Bewegung dienen nicht nur zum momentanen Abbau von Distreß, sondern halten auf Dauer Ihren „*Streß-Spiegel*“ niedrig und erzeugen außerdem Eustreß.**
- 11. Durch Entspannungs- und Atem-Techniken, Meditation und mentale Musik erzeugen Sie im Gehirn Alpha-Wellen und synchronisieren das Zusammenwirken der beiden Gehirnhälften.**
- 12. Im Alpha-Bereich, einem Zustand leichter Entspannung, sind Sie besonders kreativ und aufnahmefähig. Es ist der Ideal-Zustand, um Probleme zu lösen, weil negative Gefühle und Ängste abnehmen.**
- 13. Ärger und Enttäuschung beruhen prinzipiell auf der Diskrepanz zwischen unserer Vorstellung und der Realität.**
- 14. Enttäuschung ist das „*Ende der Täuschung*“ und kann die Chance sein, etwas zu lernen.**
- 15. Der erste Schritt im Ärger heißt Abstand gewinnen, d.h. innerlich auf Distanz gehen, gegebenenfalls auch räumlich und zeitlich. Eines der besten Mittel gegen Ärger bietet das sog. 60-Sekunden-Lächeltraining. Durch Aktivierung der Lachmuskeln überlisten Sie Ihr Gehirn, und Ihre Gemütslage verbessert sich erheblich.**
- 16. Erst mit klarem Kopf können Sie Probleme durch gezielte Fragen analysieren. Unlösbare Probleme gilt es zu relativieren und aus ihnen zu lernen. Oft enthalten sie auch positive Aspekte.**
- 17. Ärger-Situationen können auch als kostenlose Gelegenheit zur Übung gesehen werden, also als Chance für Erfolgs-Erlebnisse.**

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

18. Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selber.

Gönnen Sie es sich, Dinge, „*um ihrer selbst willen zu tun*“ – auch ohne konkreten Zweck.

19. Für die meisten Menschen ist es schwer,

„*zu tun, was sie tun*“. Wer aber in der Gegenwart lebt, lebt intensiver, arbeitet effektiver und nimmt bewußter wahr. Durch Aufschieben wächst der „*psychologische Berg*“ unerledigter Vorhaben.

20. Vergleichen Sie sich nicht,

denn vergleichen macht krank.
Immer wird es erfolgreichere und weniger erfolgreiche Menschen geben.
„*Erfolgreiche Menschen sind ganz sie selbst.*“

21. Grübeln Sie nicht über Vergangenes,

sonst „*sägen Sie Sägemehl*“.
Vergangenes kann allenfalls Anschauungs-Material für die Zukunft sein, um daraus zu lernen.

22. Sorgen haben ihre eigene Zeit.

Bis dahin gehören sie in die „*Sorgendose*“.

23. Eine Positivliste kann helfen,

dunkle Stunden und schwarze Tage zu erhellen.

24. Unsere gegenwärtigen Gedanken sind das

Ergebnis unserer Erfahrungen, Bilder und Gedanken der Vergangenheit.

25. Unsere Vorstellung bestimmt,

was wir wahr-nehmen und wahr-machen.
Das ist das Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

26. Durch jede Wiederholung wird die Kraft von

Erfahrungen, Bildern und Gedanken verstärkt.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

27. Programme und Gewohnheiten unterstützen einen festen Lebens-Rhythmus und ermöglichen bei Gefahr, schnell zu reagieren. Sie führen aber auch zur Starrheit im Denken und wirken als schlechte Gewohnheiten wie „*zäher Klebstoff*“.

28. Der Ausweg aus begrenzenden Denk-Mustern und Gewohnheiten erfordert:

- Bewußtwerdung dieser Mechanismen und Erkennen negativer Programme.
- Mut, Dinge einmal anders zu tun.
- alte Programme durch neue überlagern.

Die häufigsten vier negativen

Denk-Gewohnheiten sind:

- nur die negative Seite wahrnehmen
- gleich das Schlimmste befürchten
- sich für alles und jeden verantwortlich fühlen
- zu übertreiben und zu verallgemeinern

29. Wenn Sie ab und zu bestimmte Dinge anders tun, werden Sie Ihren Horizont erweitern und einengenden Denk-Mustern auf die Schliche kommen.

30. Um unser Verhalten dauerhaft zu verändern, müssen wir unsere Programme ändern, sonst müssen wir ständig „*gegen den Strom schwimmen*“.

31. Programme sind „Bahnen im Gehirn“.

Neue Programme entstehen, indem durch regelmäßige Wiederholungen der „*Bewußtseinsfilter*“ umfängen und eine neue Bahn angelegt wird.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

32. Neu-Programmierung und Ziel-Erreichung
erfolgen in fünf Phasen:

- Wahl und Überprüfung des Ziels.
- Visualisierung des Ziels.
- Formulierung des Zielsatzes.
- Regelmäßiges Wiederholen.
- Gleichzeitige zielgerichtete Handlung.

Ein Ziel erreichen Sie nur,
wenn Sie es wirklich wollen und es im Bereich
Ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten liegt.
Ein Ziel muß visualisiert werden,
denn nur wenn unser Unterbewußtsein das Ziel
sehen kann, kann es uns helfen, unsere Energien auf
das Ziel auszurichten. Wenn Wille und Vorstellung
an einem Strang ziehen, kann das Ziel nicht mehr
verfehlt werden.

33. Die Visualisierung des Ziels muß präzise sein,
unter Beteiligung möglichst aller Sinne,
wobei Sie sich im Ziel wie auf einem Zielfoto
sehen. Die Formulierung des Zielsatzes erfolgt
schriftlich, in der Gegenwartsform, präzise mit
Zahlen und Daten und ohne Verneinungen.

34. Es genügt, daß Sie Ihre Zielsätze zehn Minuten
täglich wiederholen. Am besten in entspanntem
Zustand und im gleichen Wortlaut.

35. Mit der Zeit benötigen Sie immer weniger
Energie, da Sie durch positive Erfahrungen
zusätzlich motiviert werden.

36. Tag-Träumen genügt nicht.
Handeln Sie auf Ihr Ziel hin.

37. Für ein richtig ausgewähltes, visualisiertes,
gut formuliertes und regelmäßig wiederholtes Ziel,
an dem Sie auch arbeiten, gilt:
„Das Ziel ist der Weg.“

(Jill Schmelcher-Neff, Leiterin des Seminarbereiches des Weiterbildungsinstituts
„Das Weissman Team“, Nürnberg)

- **Streß**

Warum Sie Ihre Belastbarkeits-Grenze senken sollten, um zufriedener zu leben.

„Ich bin belastbar“ ist in unserer Berufswelt ein positiver Satz. Menschen, die großen Druck aushalten und auch unter Streß ruhig bleiben, gelten als Vorbilder. Die meisten Bücher und Seminare zur Streß-Bewältigung zeigen Methoden, wie sich die Belastbarkeit noch erhöhen läßt.

Das Gesetz vom Druck-Ausgleich.

Ähnlich wie in der Physik gibt es in der Psychologie eine Art Naturgesetz: Die Höhe des Stresses, dem Sie ausgesetzt sind, entspricht genau Ihrer Belastbarkeit. Wer belastbar ist, wird auch immer wieder belastet.

Das sind die Warnsignale:

Beachten Sie aufmerksam die Anzeichen, die Ihnen signalisieren, daß Sie unter mehr Streß stehen, als Sie bewältigen können.

Diese Signale können in jedem der 4 Lebens-Bereiche auftreten, so daß Sie den Zusammenhang zunächst gar nicht sehen:

- **körperlich:** Sie werden krank.
(Herz, Magen, Rücken)
- **beruflich:** Ihre Leistung läßt nach, Sie werden zum Opfer von Mobbing.
- **familiär:** Ihre Ehe oder Partnerschaft kriselt, eine Scheidung droht, die Kinder rebellieren.
- **Sinn:** Sie bekommen Depressionen oder suchen Auswege in Alkohol, Nikotin, Drogen oder einem suchartigen Hobby.

Früherkennung:

Wenn eines der Symptome auf Sie zutrifft, ändern Sie Ihr Lebens-Programm:

- Senken Sie Ihre Belastbarkeit.
Sagen Sie offen: „*Das schaffe ich nicht.*“
Auch wenn Sie es notfalls doch schaffen würden.
- Reden Sie offen über Ihre Probleme, suchen Sie Helfer und Verbündete.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

- **Gönnen Sie sich Aus-Zeiten wie bei einer Krankheit.** Verlassen Sie Ihr Büro. Machen Sie auf dem Weg von der Arbeit nach Hause einen Spaziergang. Suchen Sie das Alleinsein, gewinnen Sie Abstand von beruflichen Belastungen und den privaten Schwierigkeiten.
- **Schaffen Sie nicht mehr alles,** was man von Ihnen erwartet. Sie werden sehen, daß die Folgen weit weniger gravierend sind, als Sie befürchten. Im Gegenteil: Ihr Ehepartner wird Sie so liebenswerter finden. Vom Druck befreit, werden Sie aufatmen und spüren, dem Wesentlichen im Leben einen Schritt näher gekommen zu sein – nicht durch Stärke, sondern durch Schwäche.

(Simplify your Life, Millennium-Sonderausgabe Dezember 1999)

Antworten führender Manager auf die Frage:
„Woran merken Sie, daß Sie in Streß geraten?“

- Wenn ich eine Zigarette mehr rauche.
- Ich werde ungeduldig.
- Wenn ich Termine verschiebe.
- Wenn mir das Zuhören bei der Erörterung von Problemen schwerfällt.
- Alle gehen aus meinem Zimmer.
- Wenn ich zu oft auf meine Uhr sehe.
- Wenn ich während der Arbeit Alkohol trinke.
- Wenn der Tee kalt wird.
- Wenn ich leiser spreche als normal.
- Wenn mich meine Familie vorsichtig behandelt.
- Ich nicht, aber andere merken es.
- Wenn ich anfangs, mein Büro aufzuräumen.

(Manager Magazin)

- **Streß**

Die zehn häufigsten Streß-Auslöser:

1. Zu hohe Arbeits-Anforderungen, Zeit- und Termindruck.
2. Unklare und vor allem widersprüchliche Arbeits-Anweisungen.
3. Zu viele, zu schwierige Informationen, die verarbeitet werden müssen.
4. Unvorhergesehene und häufige Unterbrechungen des Arbeits-Ablaufes.
5. Wenig Möglichkeiten, Entscheidungen zu treffen und den Arbeits-Ablauf selbständig zu planen.
6. Hohe Verantwortung für Personen und / oder Sachen.
7. Ausgeprägte Konkurrenz-Situation zwischen den Beschäftigten.
8. Fehlende Anerkennung der Leistung und Konflikte mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern. (*Mobbing*)
9. Veränderungen im Unternehmen, die mit Arbeitsplatz-Abbau verbunden sind.
10. Lärm, räumliche Enge und isolierte Einzelarbeit.

(Spektrum der Wissenschaft)

Streß – Ein langsam wirkendes Gift !

Alarm in Haupt und Gliedern.

Streß-Reaktionen und ihre Auswirkungen auf den Organismus.

Sofortige Reaktion:

- **Gehirn**

Das Schmerzempfinden wird abgeschwächt.

Denk- und Erinnerungs-Vermögen sind geschärft.

- **Augen**

Die Pupillen weiten sich,

um mögliche Bedrohungen zu erkennen.

- **Lungen**

Die Bronchien dehnen sich. Die Atmung wird

schneller. Die Lungen nehmen mehr Sauerstoff auf.

- **Herz**

Puls und Blutdruck steigen.

Das Herz pumpt zusätzliche Mengen Sauerstoff und Glukose in den Körper.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

- **Leber**
In Form von Glykogen gespeicherter Zucker wird in Glukose umgewandelt – zusätzlicher Treibstoff für die Muskel-Zellen.
- **Nebennieren**
Diese Drüsen produzieren die „*Angriff-oder-Flucht*“-Hormone, die Katecholamine.
- **Milz**
Damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden kann, stößt die Milz vermehrt rote Blutkörperchen aus, die sie wie ein Schwamm gespeichert hatte.
- **Darm und Harnblase**
Die Verdauung setzt aus, die so eingesparte Energie wird den Muskeln zugeführt.
- **Muskeln**
Zur besseren Energie-Versorgung weiten sich die Blutgefäße in den großen Muskeln.
- **Blut**
Die Blutungsneigung nimmt ab. Das Blut gerinnt schneller (*für den Fall von Verletzungen*).
- **Haare**
Weil es Tiere größer und damit gefährlicher aussehen läßt, richten sich die Körperhaare auf.

Verzögerte Reaktion.

Wenige Minuten nach dem „*Angriff-oder-Flucht*“-Impuls nimmt der Organismus weitere Veränderungen vor, um sich zu stabilisieren und zu regenerieren.

- **Gehirn**
Der Hippocampus, Sitz von Erinnerungs- und Lernvermögen, wird aktiviert, um den Streß zu verarbeiten.
- **Immunsystem**
Die Infektions-Abwehr wird aus bisher nicht geklärter Ursache reduziert.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

- **Leber**
Gespeicherte Energie in Form von Fett wird in verfügbaren Treibstoff umgewandelt.
- **Nebennieren**
Die Nebennieren stoßen Kortisol aus, welches die Verdauung und die Immunabwehr herunterreguliert.
- **Geschlechts-Organ**
Bei längerem Streß-Zustand wird die Produktion der Geschlechts-Hormone gedrosselt.

(Newsweek, Der Spiegel Nr. 38 / 1999)

Leben ist Streß, Überleben ist Streß-Management !

An der amerikanischen Carnegie Mellon University wurde 1991 das Schlüssel-Experiment eines neuen, bahnbrechenden Forschungs-Gebietes durchgeführt, der sogenannten Psychoneuroimmunologie.

Der Streßforscher Sheldon Cohen infizierte freiwillige Versuchspersonen mit Schnupfenviren.

Mit tiefenden Nasen reagierten aber nur jene, die sich zuvor in einem Test als „gestreßt“ identifiziert hatten. 1999 wiederholte Cohen das Experiment.

Dieses Mal erfaßte er den Streß-Status der

Probanden noch genauer: Das Erkrankungs-Risiko stieg um das Drei- bis Fünffache für chronisch Gestreßte, die sich mit ungelösten Konflikten, Ängsten und Sorgen plagten. Dagegen erhöhte ein isoliertes großes Streßereignis (*wie etwa ein Umzug oder Unfall*) die Anfälligkeit für eine Infektion nicht.

Das heißt:

Wir verkraften fast alles,
was uns unter dem Sammelbegriff „*Streß*“ begegnet
– Krisen, Kämpfe, extreme Belastungen –,
wenn wir es irgendwann abhaken können.

Unser Körper ist jedoch nicht dafür geschaffen,

den psychischen fallout solcher Erlebnisse auszuhalten:
Schwelende Konflikte, Ängste, Dauerfrust,
quälende Erinnerungen sind gefährliche Lecks im
Vorrats-Speicher unserer Lebensenergie.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Unter dem Eindruck solcher heute

überhandnehmender chronischer Belastungen haben wir uns angewöhnt, Streß als etwas durch und durch Negatives anzusehen. Aber Streß hat ein Doppel-Gesicht. Streß-Forscher weisen uns nicht nur darauf hin, daß er unvermeidlicher Teil unseres Leben sei, nach neuesten Erkenntnissen hat er sogar gesundheitsfördernde Funktionen.

So regulieren und integrieren die durch die frühe Streß-Forschung übel beleumundeten Streß-Hormone beispielsweise das Wachstum und steuern wichtige Kommunikations-Prozesse im Körper.

Das kommt einer Rehabilitation des Stresses gleich.

Zu lange wurde übersehen, was schon Charles Darwin wußte: Was wir heute Streß nennen, ist nichts anderes als der Anpassungsdruck, den jedes Lebewesen durch seine Umwelt erfährt – wer sich am besten auf die unvermeidlichen Widrigkeiten der Existenz einstellt, überlebt. Streß widerfährt uns nicht einfach, wir können ihn antizipieren, interpretieren und verarbeiten. Zum Problem wird Streß erst dann, wenn wir ihn nicht buchstäblich abarbeiten.

Und da liegt das Problem – wir müssen allzu vieles unerledigt liegen lassen, weil wir eine Umwelt geschaffen haben, die uns inzwischen überfordert. Sie ist viel komplizierter und komplexer als jedes frühere, „natürliche“ Ambiente – und unser Körper ist noch nicht darin angekommen (*und wird es wohl nie*).

So verschleißt wir uns in vergeblichen

Anpassungs-Versuchen und bemühen uns, Schritt zu halten mit einer sich viel zu schnell verändernden Umwelt, weil wir die Langzeit-Folgen der chronischen Psycho-Belastungen immer noch unterschätzen oder ignorieren.

(Fortsetzung nächste Seite ...)

- **Streß**

Fortsetzung ...

Es wird deshalb zur Überlebensfrage,
sich die Erkenntnisse der Streßforschung zu Herzen
zu nehmen und zu lernen, wie man überflüssigen Streß
vermeidet und unvermeidlichen so steuert,
daß er uns nicht überwältigt.
Wir müssen uns deshalb stets neu anpassen.

(Aus der Zeitschrift: Psychologie heute, Juli 2000)