

## **6. Lernen Sie effektiven Umgang mit Ärger.**

Ärger ist ein nützliches Signal: er zeigt mir, dass eine soziale Grenze erreicht ist, dass andere meine Ziele und Interessen bedrohen. Wandeln Sie Ärger um in Gelassenheit. Drücken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse angemessen aus und klären Sie die Konflikte, die sich dahinter verbergen. Es kann auch Sinn machen, den Ärger genauer zu erforschen: was genau verbirgt sich dahinter? Vielleicht bin ich auch so gereizt, weil ich einfach überlastet bin.

## **7. Überprüfen Sie Ihre Denkmuster.**

Es gibt typische stressverschärfende Denkmuster, wie „Ich möchte alles möglichst perfekt machen“ oder „Ich will die anderen nicht enttäuschen“ oder „Ich finde es schlimm, wenn die Dinge anders sind, als ich es gerne hätte“. Das sind dauerhafte Stressantreiber, damit hat man nie Ruhe. Wenn Sie solche Gedanken kennen – Sie befinden sich in guter Gesellschaft. Lernen Sie, solche ungünstigen Denkmuster zu überprüfen und durch konstruktive Denkmuster zu ersetzen.

## **8. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie verändern können.**

Die Fähigkeit, sich bei Problemen auf das zu konzentrieren, was Sie verändern können, schafft Kontrolle über die Situation und erhöht die Widerstandskraft gegen Stress.

Dazu gehört auch, die Dinge zu akzeptieren, die Sie nicht ändern können. Etwas zu akzeptieren bedeutet aber nicht, das auch gut zu finden. Nur: was nützt es, sich über Umstände zu ärgern, die so sind, wie sie nun einmal sind? Das ist reine Vergeudung von Kraft und führt zu nichts Gutem. Grübeln über Probleme ist wenig hilfreich. Wenn ich etwas verändern will: über Lösungsmöglichkeiten und Alternativen nachzudenken und dabei die ersten Schritte zu tun, ist viel effektiver und löst sofort den Stress auf.

## **9. Schöpfen Sie aus Ihren Kraftquellen und Ressourcen.**

Um Kräfte zu sammeln und Reserven aufzubauen, ist Training der Lebensfreude ein wesentlicher Baustein der Stressbewältigung. Oft neigen wir dazu, im Alltag zu sehr die Probleme zu sehen und das, was gerade nicht so gut läuft. Dabei sind in Wahrheit viel mehr Dinge in Ordnung als nicht in Ordnung. Selbst bei der Bahn kommen mehr Züge pünktlich als unpünktlich.

Suchen Sie gezielt die positiven Seiten ihrer täglichen Erfahrungen. Erinnern Sie sich daran, welche Krisen Sie schon gemeistert und was im Leben Sie alles schon geschafft haben. Lernen Sie die angenehmen Seiten des Lebens genießen.

Achten Sie auf die Balance zwischen Beruf und Privatleben: unsere Lebenszufriedenheit hängt wesentlich davon ab, ob es uns gelingt, Arbeit und persönliche Interessen zu vereinbaren.

## **10. Verbinden Sie sich mit dem Leben.**

Wer aktiv am Leben teilnimmt – sei es in den sozialen Beziehungen oder in der Natur – erhöht seine Belastbarkeit. Pflegen Sie Ihr soziales Netz, damit Sie sich auf diese Beziehungen verlassen können, in guten wie in schlechten Zeiten. Wer in seinem Leben und in seinen täglichen Arbeiten einen tieferen Sinn sieht und für sein Leben insgesamt Dankbarkeit empfindet, bleibt gesünder und lebt länger.

## 10 Empfehlungen zum Umgang mit Stress ( Prävention von Stresskrankheiten und Burnout )

### 1. Wozu ist Stress gut?

Stress entsteht, wenn wichtige persönliche Ziele bedroht sind. In kürzester Zeit werden durch Stress zusätzliche geistige und körperliche Energien mobilisiert, damit wir unsere Ziele erreichen können. Typische körperliche Veränderungen sind Anspannung der Muskulatur, flacher schneller Atem, Schwitzen, höherer Blutdruck, beschleunigter Puls. Die Evolution hat diese „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ in uns elementar verankert.

### 2. Kurzfristiger Stress macht uns stärker, zu viel Stress verkürzt das Leben

Wenn wir auf Herausforderungen mit Aktivität und positiver Energie reagieren, macht uns das klüger, wir lernen und sammeln wertvolle Erfahrungen. Positiv bewältigte Stressbelastungen machen uns stärker und gelassener.

Zu viel Stress und Dauerstress-Belastungen vermindern unsere Leistungsfähigkeit und überfordern uns. Die Wirkungen von zu Dauerstress sind vielfältig: von Stresskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Tinnitus oder erhöhtem Krebsrisiko bis zu Gereiztheit, Schlafstörungen, Erschöpfung, Burnout oder Gefühl der inneren Leere.

### 3. Was sind typische Stressbelastungen?

Stress kann aus vielen verschiedenen Bereichen entstehen:

- äußere Anforderungen (Stressoren) wie Zeitdruck, hohe Anforderungen
- eigene Überforderung durch stressverschärfende Denkmuster und Haltungen wie Perfektionismus oder Ungeduld
- chronische Überlastung mit zu wenig Zeit für Erholung, Freunde, Genießen und Lebensfreude
- mangelnde soziale Anerkennung für die eigenen Leistungen (auf der Arbeit oder im Privatleben)
- viele tägliche kleine Ärgernisse wie häufige Störungen, Strassenverkehr, Politik
- Belastungen durch Lebenskonstellationen wie Probleme in der Beziehung, Pflege von kranken Angehörigen
- Einseitige Wahrnehmung von negativen Dingen und Problemen
- Ungünstige Denkgewohnheiten wie Katastrophisieren oder Grübeln

Wenn manchmal alles zu viel wird: halten Sie inne. Überprüfen Sie, wo bei Ihnen die Belastungen liegen und was Ihnen am meisten hilft.

### 4. Wer entscheidet, wie Stress wirkt?

Vielleicht kennen Sie das: es gibt Tage, da kann Sie nichts erschüttern – an anderen Tagen sind Sie vielleicht schon bei den kleinsten Anlässen genervt. Auf dieselben Situationen reagieren wir – je nach Tagesform – ganz unterschiedlich. Es gibt auch Menschen, die eigentlich durch Nichts aus der Ruhe zu bringen sind. Wie geht das?

Wir selbst entscheiden, wie äußere Stressoren (z.B. Zeitdruck oder Dinge die nicht so laufen wie wir es gern hätten) auf uns wirken. Wir können lernen, Situationen realistisch einzuschätzen und aus allem das Beste zu machen.

### 5. Lernen Sie eine Entspannungs-Methode.

Ebenso wie die Stressreaktion hat die Natur auch die Entspannungs-Reaktion entwickelt, um das Erregungs-Niveau wieder zu senken. Das gelingt z.B. durch Bauchatmung und Muskelentspannung oder durch rasches mentales Umschalten. Unter Stress kann man nicht gut denken: das Gehirn ist mit Stresshormonen überschwemmt und viele Hirnareale sind ausgeblendet. Wenn Sie lernen, rasch Ihre Drehzahl im Körper zu senken, schonen Sie Ihren Körper und können rasch angemessen reagieren. Auch moderates Ausdauer-Training kann die Belastbarkeit des Körpers stärken und die Wirkung der Stresshormone abmildern.