

**A**chten  
Sie  
auf Ihre  
innere



# Inhalt

---

Was ist eigentlich Streß? .....	3
Streß und Ausbrennen .....	6
Streß und Beruf.....	8
Streß durch Unterforderung.....	10
Streß und Doppelbelastung.....	12
Streß und Rauchen.....	14
Streß und Ernährung.....	16
Streß und Sport.....	18
Testen Sie Ihre Belastung .....	20
Einfache Bewältigungsstrategien .....	24
Wo Sie mehr erfahren .....	26

# Was ist eigentlich Streß?

Über Streß wird heute überall geklagt. Er tritt nicht nur bei Managern oder Piloten auf, sondern auch bei Hausfrauen, Kindern, Lehrern, Arbeitern und Musikern. Sie alle leiden unter dem **negativen Streß** (Distreß), der sich in Form von Abgeschlagenheit oder Hektik, gereizter Stimmung oder Mutlosigkeit bemerkbar macht und sogar ernsthafte gesundheitliche

Folgen haben kann. Daß Begriffe wie Lebensfreude, Spannkraft, Vitalität oder Fitneß auch mit Streß, aber **positivem Streß** (Eustreß) zusammenhängen, wird dabei meistens vergessen.

Der Begriff Streß kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und bezeichnet den Zustand von Materialien, die durch Druck oder Zug belastet werden. Dabei treten

---

**Streß  
gibt es überall.**

---

Spannungen auf, die so stark werden können, daß

das Material bricht. Diesen Vergleich ziehen wir heute immer wieder. Unter Streß zu stehen heißt für viele, so unter Druck zu geraten, daß sie fast zusammenbrechen.



# Stress – ein gestreßter Be

Der Vater der Stressforschung, Hans Selye, entdeckte, daß der Körper immer in einer bestimmten Weise reagiert, wenn er sich irgendwelchen Veränderungen anpassen muß. Zuerst konnte er diese Reaktion, die er Stressreaktion nannte, feststellen, wenn dem Körper ein schädlicher Stoff zugeführt worden war. Wie sich später herausstellte, tritt die Stressreaktion jedoch genauso auf, wenn man mit einer Verletzung oder einer Erkrankung fertig werden muß. Auch wenn wir hungrig sind, es uns zu kalt oder zu warm ist, tritt Stress auf. Auch bei freudigen Gefühlen, beim Nachdenken, bei Ärger, Enttäuschung oder Angst reagieren wir gewöhnlich auf dieselbe Art und Weise: Wir werden wach, aktiv und wollen irgend etwas tun, um die eingetretene Situation zu bewältigen. Die Stressreaktion ist also eine lebensnotwendige Anpassungsreaktion.

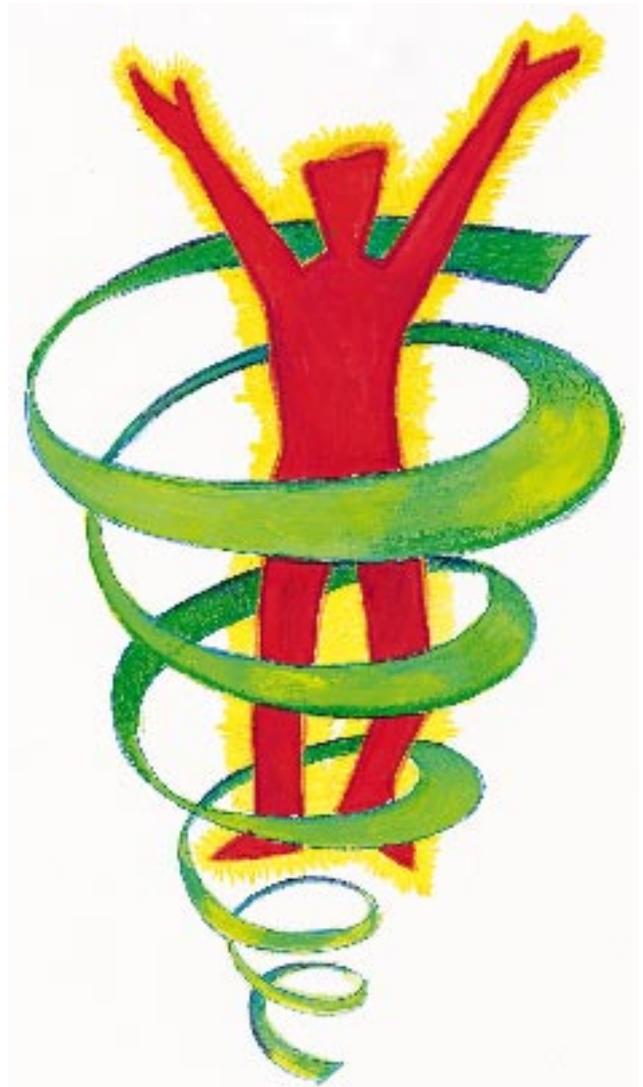
**Stress als allgemeine Anpassung.**

Die Stressreaktion wird auch gelegentlich Kampf- und Fluchtreaktion, weil sie schon die Urmenschen in die Lage versetzte, zur Not unter höchster Aktivierung des ganzen Körpers das eigene Leben zu retten. So hoch geht es heute nur noch ausnahmsweise her, wenn wirklich Leib und Leben in einer Notsituation bedroht sind.

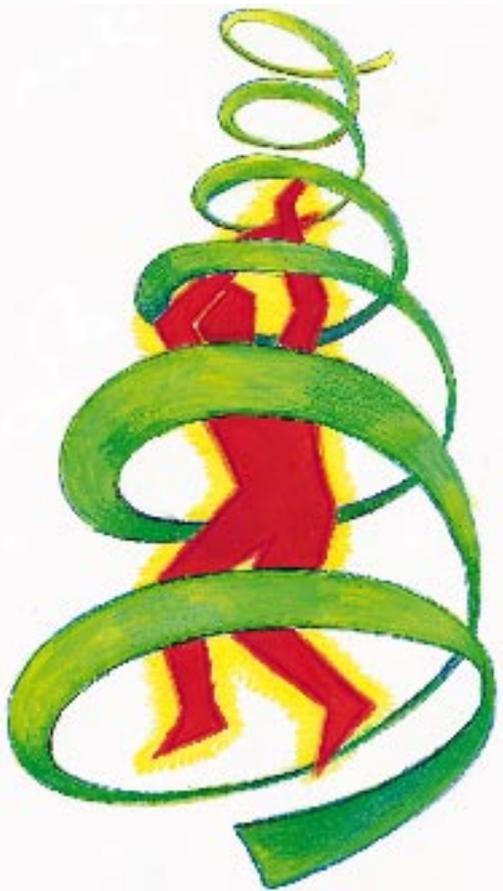
Auch erfreuliche Dinge können Stress auslösen, wenn sie strapazios und anstrengend sind. Das

ist, **positiver Stress**. Denken Sie an anstrengende Hobbys, eine schwierige Verhandlung, bei der Sie sich durchsetzen konnten, oder eine schwierige berufliche Aufgabe, die Sie gelöst haben. Trotz aller Anstrengung hat man hinterher ein gutes Gefühl und ausreichend Zeit zur Erholung. Gerade letzteres ist die Voraussetzung dafür, daß der Stress dem Leben dient und nicht zu einer zusätzlichen Belastung wird, wie es beim negativen Stress heute leider oft genug der Fall ist.

**Positiver Stress  
dient dem Leben.**



Im **negativen Streß** dauert die Aktivierung der Kampf- und Fluchtreaktion zu lange. Das Gleichgewicht zwischen energieverbrauchenden Körperreaktionen zur aktiven Bewältigung einer Situation und den energieaufbauenden Ruhepausen, in denen man sich ausreichend erholen kann, ist verlorengegangen. Denken Sie an die quälende Zeit einer zu langen Prüfungsvorbereitung oder an über längere Zeit andauernde Streitigkeiten in der Familie oder am Arbeitsplatz. Hinzu kommt, daß Erfolg und Belohnung ausbleiben können und die dauernde Anspannung noch von Ärger und Angst begleitet ist.



Wenn wir in uns hineinhorchen, können wir die Unterschiede zwischen gutem und schlechtem Streß recht leicht erkennen. Im **positiven Streß** erleben wir eine innere Spannung, die wir als Spannkraft oder Leistungsfreude bezeichnen. Es macht Spaß, die Dinge des täglichen Lebens zu tun. Anschließend sind wir zufrieden, „rechtschaffen“ müde und ruhen

uns gerne aus. Im **negativen Streß** wird die Spannung zum Angespanntsein und zur Verspannung. Die Stimmung wird gereizter und das typische Gefühl, unter Druck zu stehen, stellt sich ein. Die Erholung kommt zu kurz, weil wir nicht abschalten können oder uns immer weiter angetrieben fühlen. Das hält man eine Weile aus, bis es zur Erschöpfung oder zu einer Erkrankung kommt.

In welchen Situationen nun jemand den Streß als positiv oder negativ erlebt, hängt in erster Linie von ihm selbst ab. Ist er unausgeschlafen, schlecht gelaunt oder erkältet, wird er sich insgesamt nicht wohl fühlen und jede Belastung schnell als

negativen Streß erleben. Während jemand anderes, dem es gerade sehr gut geht, recht lange voll leistungsbereit bleibt.

schnell als negativen Streß erleben.

**Die Unterschiede sind spürbar.**

erleben. Während jemand anderes, dem es gerade sehr gut geht, recht lange voll leistungsbereit bleibt.

Es gibt immer wieder Streßsituationen, denen man sich nicht entziehen kann. Ein nicht zufriedenstellender Arbeitsplatz kann nicht gewechselt werden, die Wohnung liegt an einer lauten Straße, Vorgesetzte kann man sich nicht aussuchen, und pflegebedürftige Angehörige sollen nicht „abgeschoben“ werden. Diese Broschüre soll Ihnen Anregungen geben, wie Sie aus eigener Kraft oder auch mit Hilfe anderer die negativen Auswirkungen Ihrer Streßbelastung mildern oder vermeiden können.

# Streß und Ausbrennen.

Martha F. (61), Witwe, pflegte seit zwei Jahren ihre achtzigjährige zuckerkrankte Mutter, die sich nach einem Oberschenkelhalsbruch nicht mehr richtig erholt hatte und

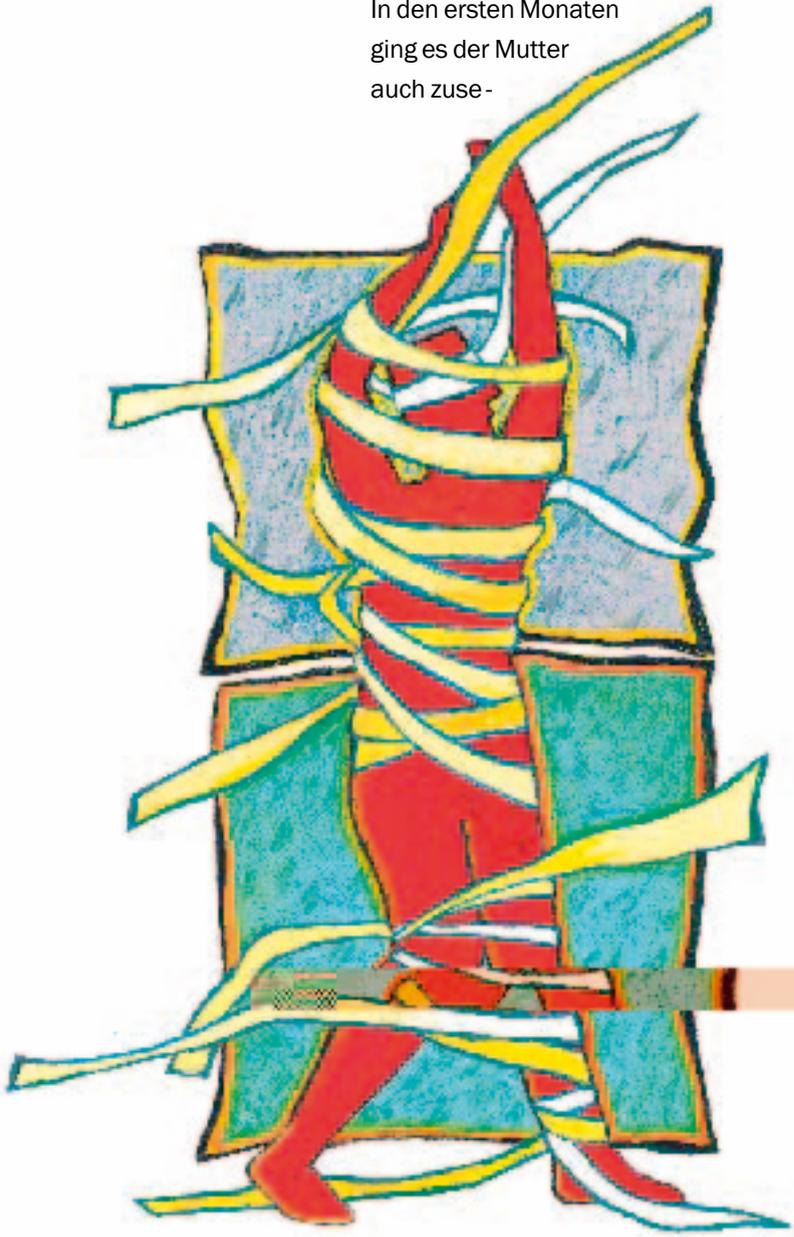
**Äußere Anforderungen und eigene Einstellungen werden zur Erwartungsspirale, in der man sich leicht verheddert.**

seitdem bettlägerig war. Martha F. hatte zeitlebens ein sehr inniges Verhältnis zu ihrer Mutter und deshalb war es für

sie gar keine Frage, die aufwendige Pflege selbst zu übernehmen.

In den ersten Monaten ging es der Mutter auch zuse-

hends besser, Martha fühlte sich in ihrer Arbeit bestätigt und war glücklich, ihr jede nur mögliche Freude oder Abwechslung verschaffen zu können. Doch dann verschlechterte sich ihr Zustand. Zeitweilig war sie verwirrt, wollte sich ihre täglichen Insulindosen nicht mehr spritzen lassen, wurde immer unzufriedener und begann, ihre Tochter mit den ausgefallensten Wünschen zu tyrannisieren. Martha traute sich kaum noch aus dem Haus, geschweige denn, auch einmal an sich selbst zu denken und etwas Abwechslung in das eigene Leben zu bringen. Auch fühlte sie sich abends immer häufiger viel zu erschöpft, um noch etwas zu unternehmen. Sie wurde nicht nur sich selbst, sondern auch ihrer Mutter gegenüber immer gleichgültiger und mürrischer. Ihre Töchter, die regelmäßig mit den Enkeln zu Besuch gekommen waren, beschwerten sich über ihre schlechte Laune und kamen nur noch selten. Manchmal erwischte sie sich dabei, wie sie mit Haßgefühlen an ihre Mutter dachte und sich ihr baldiges Ende herbeiwünschte. Dann machte sie sich schwere Selbstvorwürfe und litt so darunter, daß sie nachts nicht mehr richtig schlafen konnte.



**Martha F. ist ausgebrannt. Anstrengende, aufopfernde Arbeit, begonnen aus Idealismus, religiöser oder moralischer Überzeugung, führt häufig dazu, daß die betroffenen Menschen mehr an körperlicher und seelischer Kraft für andere aufbringen, als sie zurückbekommen. Gleichbleibende Aufgaben mit wenig oder gar keiner Anerkennung von außen und die Gewißheit, daß am Ende ihrer Tätigkeit nicht etwa Genesung oder Besserung, sondern der Tod stehen wird, führen zu Überdruß und Entmutigung mit körperlicher und seelischer Beeinträchtigung. Häufig wandelt sich der anfängliche Idealismus in Haß oder Zynismus. Die Arbeit macht für die Betroffenen keinen Sinn mehr. Sie verfallen selbst in eine Stimmung der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, werden reizbar und unfreundlich, leiden still und voller Selbstvorwurf. Die körperlichen Beschwerden wie ständige Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Schlafstörungen, Gewichts- und Verdauungsprobleme, Kreislaufstörungen oder Schwindel führen sie zum Arzt, an dessen Gespür es liegt, die wirklichen Ursachen des Ausgebranntseins zu entdecken.**

Durch Zufall erfuhr Martha von einer Selbsthilfegruppe für Angehörige helfender Berufe, die alle auch an Ausgebranntsein litten. Krankenschwestern, Pfleger, aber auch Ärzte gehörten dazu. Sie traute sich erst nicht, zu einem der Treffen zu gehen, da sie sich als medizinischer Laie dort fehl am Platze fühlte, doch ihre Töchter bearbeiteten sie so lange, bis sie sich eines Abends von der einen Tochter bei ihrer Mutter vertreten ließ und von der anderen zu der Selbsthilfegruppe

**Wieder etwas für sich selbst tun und dabei die innere Balance zurückgewinnen.**

sierte sie ihr Leben neu, bemühte sich um Hilfe für die Mutter und buchte einen Urlaub im Süden. Zu ihrem Erstaunen hatte der Betreuungswchsel auch der Mutter gutgetan. Sie war freundlicher, und ihr Verhältnis zueinander entspannte sich. Martha begann, neben der Pflege ihrer Mutter auch wieder ein eigenes Leben zu führen, in dem die Abende in der Selbsthilfegruppe, in der Freud und Leid geteilt wurden, einen zentralen Platz einnahmen.



gefahren wurde. Dort erfuhr sie, daß sie einen rechtlichen Anspruch auf finanzielle Hilfe hat und sogar eine Pflegerin als Vertretung für eine gewisse Zeit einstellen kann. In den nächsten Monaten organi-

# Streß und Beruf.

**H**elmut H. (45) ist Straßenbahnfahrer: „Dieser Streß macht mich noch kaputt!“ Wechselschicht. Lärm. Höchste Konzentration. Diese rücksichtslosen Autofahrer!

**Alle wollen mehr von einem. – Wie sage ich auch einmal „nein“.**

Immer laufen die Leute über die Schienen, ohne nach rechts und

links zu gucken. Ewig wird man angequatscht, wenn man gerade die Türen kontrollieren muß. Es ist zum Wahnsinnigwerden! Vollbremsung! Das Herz rast in der Brust, Schweiß bricht aus. Puh, das ist noch mal gutgegangen! Er fühlt sich eine Weile ganz benommen. Diese Idioten! Neulich dieser unangenehme Druck in der Brust. Ich muß doch mal zum Arzt gehen.

**Was einmal die ursprüngliche Aufgabe der Streßreaktion gewesen ist – nämlich uns in Alarmbereitschaft zu versetzen, damit wir notfalls um unser Leben kämpfen konnten – kann sich heute gegen uns kehren und sogar unser Leben bedrohen. Nämlich dann, wenn aus dem positiven kurzzeitigen Streß eine lang andauernde Streßbelastung wird, die sich schädigend auswirken kann. Das bedeutet z. B., daß aus gegebenenfalls kurzfristig erhöhtem Blutdruck und beschleunigtem Herzschlag zur besseren Durchblutung der Muskulatur auf die Dauer ein stabiler Bluthochdruck entstehen kann.**

**Im geistig-seelischen Bereich verschlechtert der Dauerstreß auch noch zusätzlich die Chancen, mit Belastungssituationen fertig zu werden:**



Aus der sinnvollen Steigerung der Aufmerksamkeit und des Mutes in der Aktivierungsreaktion werden im Dauerstreß blockiertes Denken und zunehmende aggressive Reizbarkeit. Informationen von außen werden nicht oder oft nur unvollständig aufgenommen (überhört, übersehen), man verliert leichter den Überblick, vergißt schnell etwas und versteht Bemerkungen oder Fragen anderer sehr leicht als Angriffe.

Wann genau der positive Streß in den negativen Streß umschlägt, hängt von vielen persönlichen Bedingungen ab, denn oft kann man beobachten, daß bestimmte Personen sehr schnell unter Streß leiden, während andere dieselbe Situation frohgemut als Herausforderung annehmen.

- Wie widerstandsfähig und streßstabil bin ich von Natur aus?
- Welche Risikofaktoren habe ich geerbt (z. B. Anfälligkeit für Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen)?
- Wie ist die momentane Kondition? Lebe ich gesund? Schlafe ich genug? Gibt es akute oder chronische Krankheiten (z. B. Grippe oder Rheuma)?
- Welche Risikofaktoren gibt es in meinem Leben? (z. B. Rauchen, falsche Ernährung, Bewegungsmangel)?
- Wie zufrieden bin ich im Moment mit meinem Leben? (Gibt es größere Sorgen, Streit oder enttäuschte Erwartungen? Macht mir die Arbeit Spaß, oder steht sie wie ein Berg vor mir? Engagiere ich mich gerne für Familie und Freunde?)



Woran erkennt man denn nun, daß der positive Streß in den negativen Streß umzuschlagen droht? Denn auch im positiven Streß kann es ja mal hoch hergehen. Denken Sie z. B. an ein eindringliches Gespräch, eine interessante Arbeit, einen spannenden Film. Doch Sie sagen innerlich immer noch „ja“ zu der Situation, wie anstrengend sie im Moment auch sein mag. Im negativen Streß sagen Sie plötzlich „nein“. Etwas ärgert Sie, Kleinigkeiten stören plötzlich, Sie fangen an, sich über andere zu beschweren. Sie sind erst mit Ihrer Umwelt, später auch mit sich selbst unzufrieden. Das innere Nein ist ein wichtiges Signal.

Wenn Sie es früh genug bemerken, können Sie noch eingreifen

(s. Tips zur Kurzentspannung im Berufsalltag). Ist die Kampf- und Fluchtreaktion erst einmal richtig losgegangen, läßt sie sich schwer bremsen.

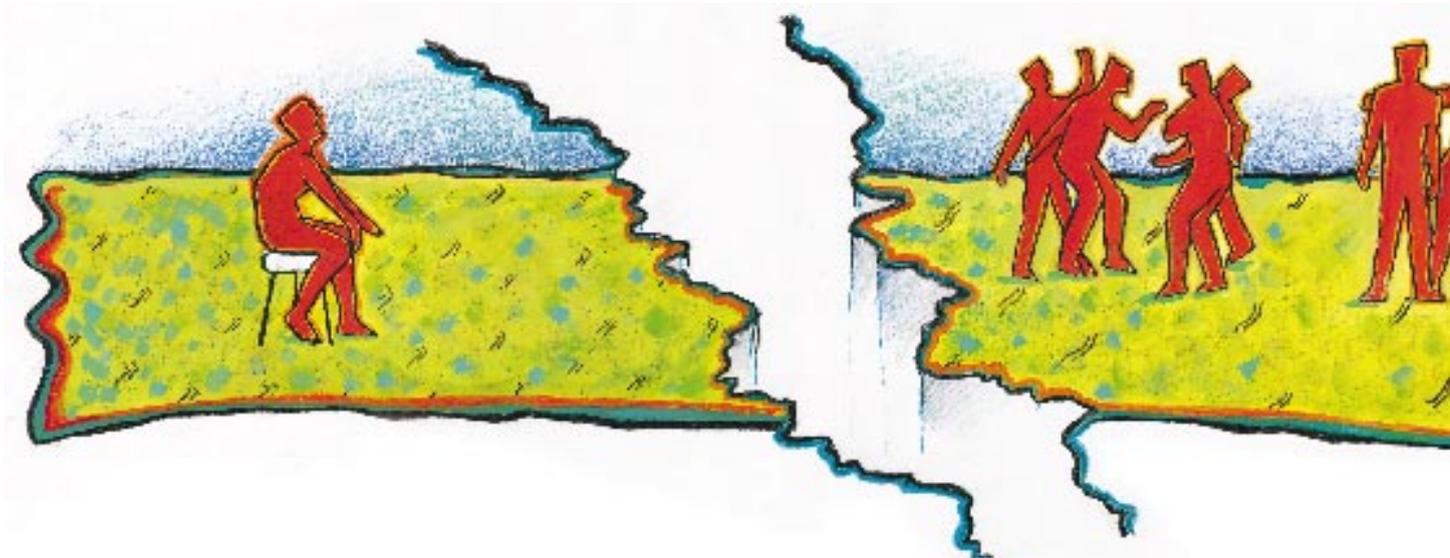
**Wer positiv Probleme annimmt, fährt besser.**

Bei Helmut H. hat der Arzt einen erhöhten Blutdruck, einen erhöhten Cholesterinspiegel und eine leichte Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt, die in Belastungssituationen zu Herzschmerzen (Angina pectoris) führen. Er muß Medikamente einnehmen. Vor allem aber versucht er, den Streß in den Griff zu bekommen. Das Entspannungstraining, das er zusammen mit seiner Frau besucht, hat ihn wachsender gemacht. „Plötzlich ärgere ich mich viel mehr als früher. Aber eigentlich nur deshalb, weil ich es eher merke. Ich ziehe die Schultern hoch, atme nicht mehr richtig und fluche innerlich nur noch. Wenn ich das jetzt mitbekomme, lasse ich die Muskeln

sofort los und denk mir: Komm, was soll's, immer mit der Ruhe.

Das klappt nicht immer. Manchmal bin ich auch richtig gerne sauer und haue mit der Faust auf den Tisch! Aber ich hab' das Gefühl, ich kann jetzt mehr über meinen Streß bestimmen als früher.“

# Stress durch Unterforderung



Walter F. hat sich auf das Rentnerdasein gefreut. In seinem Beruf als Meister in einem Unternehmen der Chemischen Industrie war er immer sehr eingespannt gewesen. Sein Hobby, das Tischtennis spielen in der Betriebssportgruppe, hatte auch einiges an Zeit gekostet und für ihn selbst und die Familie blieb wenig übrig. Das sollte nun alles anders werden. Doch es geschah etwas, womit Herr F., der sich nur als aktive „Betriebsnudel“ kannte, nicht gerechnet hatte. Nach den ersten drei Wochen, die er noch wie einen Urlaub erlebte, verlor er

**Wer nicht mehr dazugehört, fühlt sich isoliert.**

plötzlich jegliche Spannkraft. Er fühlte sich müde und abgeschlagen, obwohl er doch jeden Tag ausschlafen konnte. Er hatte nichts Richtiges zu tun, und seiner Frau im Haushalt zu helfen, war gar nicht so einfach. Ihm fehlten seine Kollegen und Sportkameraden. Er fühlte sich plötzlich alt und unbrauchbar, schlief nicht mehr richtig, wurde nervös und begann über Herzbeschwerden zu klagen, mit denen er sich bei seinem Arzt vorstellte.

**Stress durch Unterforderung ist eine Erscheinung, die auf den ersten Blick gar nichts mit Stress zu tun hat und dennoch in ihren Auswirkungen genauso schwer wiegt wie der Stress durch Überlastung. Im wesentlichen sind es hier seelische Gründe, die den Menschen verunsichern und in eine Lage bringen, mit der er alleine schlecht fertig werden kann. Durch den plötzlichen Wegfall des sozialen Umfeldes am Arbeitsplatz verliert der Betreffende mit einem Mal alles, was ihm Halt, persönliche Beziehungen, eine gewisse Stellung oder ein Ansehen in der Gruppe, und damit auch sein Selbstwertgefühl, gegeben hat. Gerade Menschen, die sehr in der Arbeit oder im Kollegenkreis aufgegangen sind, haben sich außerhalb der Arbeitswelt kein vergleichbares soziales Netz aufbauen können, das sie nun tragen könnte. Besonders die Beziehungen in der Familie sind häufig zu kurz gekommen, und nun soll man auf einmal friedlich miteinander den ganzen Tag ver-**



bringen – fast unmöglich. Das, was der Pensionär kann und womit er jahrzehntelang die Familie ernährte, hat jetzt keine Bedeutung mehr und somit verliert er schnell die Überzeugung, überhaupt noch zu etwas nütze zu sein. Diese negativen Gefühle können ganz beträchtliche Streßreaktionen auslösen, die mit Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Mut- und Antriebslosigkeit, aber auch körperlichen Störungen wie Herzbeschwerden, Schmerzen oder Verdauungsbeschwerden einhergehen. In dieser Situation ist es wichtig, die seelische Ursache im Auge zu behalten und nicht nur einseitig die körperlichen Beschwerden zu behandeln. Der Betroffene braucht Aufgaben, in denen er seine speziellen Kenntnisse anwenden kann und einen sorgfältig geführten Tagesplan, in dem er sich für ihn wichtige Dinge vornimmt. Eine psychologische Beratung kann dabei sehr hilfreich sein.

Mit seinem Arzt, der spürte, daß ihm etwas anderes als nur ein Medikament gegen Herzbeschwerden fehlte, hatte Walter F. Glück. Er bestellte zum nächsten Termin seine Frau mit und bat die beiden, gemeinsam zu überlegen, was sie an wichtigen und sinnvollen

**Endlich Zeit für Hobbys haben und fachliches Können weitergeben. – Denn Erfahrung rostet nicht.**

Dingen nun gemeinsam erledigen wollten. Zu ihrer eigenen Überraschung fielen ihnen eine Menge Sachen ein, die in den früheren Jahren aus Zeitmangel immer auf die lange Bank geschoben worden waren. Doch das reichte Herrn F. nicht ganz. Er wollte einfach nicht so plötzlich von seinem früheren

Beruf Abschied nehmen. Nach einem Hin und Her mit dem Betriebsleiter ergab sich dann doch eine Möglichkeit, daß er gelegentlich vor jüngeren Kollegen Vorträge halten

konnte, in denen er seine Spezialkenntnisse weitergab. Das war für ihn als Praktiker auch etwas

Neues, aber es hielt ihn beschäftigt, und er konnte mit sich zufriedener sein. Und dann war plötzlich auch die Freude an den alten Hobbys wieder da, die ohnehin bei jüngeren Menschen auf reges Interesse stoßen. Mit der Zeit verschwand so die Schlafstörungen und die Herzbeschwerden wie von selbst.



# Streß und Doppelbelastu

Die Kinder sind aus dem Gröbsten raus. Hilde H. (32) arbeitet seit einem Jahr wieder als Bürokauffrau bei einem mittleren Handelsunternehmen. Sie hatte sich sehr darauf

**Wer immer schon drei weitere Dinge im Kopf hat, befindet sich auf dem sicheren Weg zur Erschöpfung.**

gefremt, wieder mehr unter Menschen zu sein und zeigen zu können, was alles in ihr steckt. Als

sich das Leben der Familie neu organisiert und eingependelt hat, lebt sie auf einer Woge der Begeisterung. Sie schafft es! Die Arbeit,

den Haushalt, die Familie, Freunde und Gäste, ausgehen und immer auf dem laufenden sein. Sie ist ausgefüllt und mit sich selbst sehr zufrieden. Eines Morgens bemerkt sie, daß sie bereits auf dem Weg ins Bad anfängt, die Wohnung aufzuräumen. Bei allem, was sie tut, hat sie schon drei weitere Dinge im Kopf. Sie wirbelt nur noch herum. Das einzige, was sie nach einem solchen Tag noch interessiert ist, daß sie alles abhaken kann. Ob es ihr auch wirklich etwas gebracht hat, danach fragt sie gar nicht mehr. Ihre Stimmung ist gereizt. Erst in der Familie, dann auch im Büro gibt es Reibereien. Kleinigkeiten gehen ihr plötzlich mehr als früher „auf die Nerven“. Sie ist ständig erkältet. „Das stehe ich schon so durch“, sagt sie sich, nimmt Tabletten und wirbelt weiter. Der Berg an Arbeit scheint immer größer zu werden. Sie macht Fehler, die nicht hätten sein müssen. Das wurmt sie so sehr, daß sie in der Nacht darauf nicht schlafen kann. Immer öfter wacht sie zer schlagen und müde auf. Hilde H. ist erschöpft.



Wer sich wie Hilde H. lange Zeit überfordert, seinen Körper übermäßig lange auf Kampf- und Fluchtschaltung hochgepeitscht hat, verausgibt seine körperlichen und seelischen Kräfte. Schleichend entwickelt sich ein Erschöpfungszustand, der meistens nur allgemeine Beschwerden wie z. B. leichte Ermüdbarkeit oder eine niedergeschlagene Stimmung aufweist. Das Immunsystem ist angegriffen und kann Krankheitskeime nicht wie sonst abwehren. Häufige Erkältungen oder andere Infektionen sind die Folge. Nichts macht mehr Spaß. Hobbys und der Freundeskreis werden vernachlässigt. Obwohl sie sich eigentlich selbst aus allem zurückziehen, haben die Betroffenen eher das Gefühl, die anderen wollten nichts mehr von ihnen wissen und fühlen sich oft allein gelassen. All das sehen sie nicht als Warnzeichen des Körpers, der dringend eine Erholung braucht, sondern sie reißen sich zusammen und versuchen, ihr Tief zu überwinden. Nicht selten durch Essen, Alkohol, Tabletten oder Zigaretten. Typischerweise sind es gerade leistungsorientierte Menschen, die sich durch ihren eigenen Antrieb in den Erschöpfungszustand hineintreiben. Es sind diejenigen, die sich gerne einsetzen, Verantwortung übernehmen und etwas schaffen wollen. Würden sie sich mehr Ruhe oder Angenehmes gönnen, hätten sie sofort ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, sie würden nicht mehr anerkannt werden, wären zu selbstsüchtig oder vielleicht sogar Schwächlinge.

Erst nach einem Gespräch mit einer Freundin, der sie auch von ihrem abnehmenden sexuellen Interesse erzählt, beginnt Hilde H. mit Hilfe eines Psychologen die

taucht, ganz bewußt daran erinnert, was sie schon alles in ihrem Leben geschafft und gut gemacht hat. Mit dieser positiven Gedankenbrücke kann sie sich gezielt



Ursachen für ihre Erschöpfung zu erkennen. Sie sieht, daß die Ansprüche, die sie an sich stellt, viel zu hoch sind, daß niemand das alles schaffen könnte, ohne sich zu verausgaben. Die Angst zu versagen und nicht anerkannt zu werden, beschleicht sie sofort, wenn sie sich selbst etwas Ruhe oder etwas Angenehmes gönnen will. Das will sie überwinden, indem sie sich jedesmal, wenn das innere „Du mußt!“ auf-

**Manchmal hat ein einfacher Rollentausch für alle Beteiligten gute Seiten.**

aus der Angstsituation befreien. Es hält sie davon ab, sich automatisch immer weiter zu überfordern. Sie nimmt sich nun zweimal in der Woche abends Zeit, etwas ganz für sich alleine zu tun, sich zu verwöhnen oder einfach nur auszuruhen. Was das ist, entscheidet sie von Fall zu Fall. Hauptsache, ihr macht es Spaß. Außerdem gewöhnt sie ihre Familie daran, regelmäßige Pflichten im Haushalt zu übernehmen.

# Streß und Rauchen.

**E**in schwieriges Gespräch mit einem Mitarbeiter steht als nächstes auf seinem Terminkalender. „Jetzt brauche ich erst mal eine Zigarette“, denkt der Abteilungsleiter Michael S. (43). Es ist ihm unangenehm, er weiß noch nicht, wie er es am schonendsten verpacken soll. Und die wichtigen Briefe sind auch noch nicht diktiert. „Ich brauche eine Anregung“. Kaum gedacht, greift er schon zur Zigarettschachtel. Ein Telefonat. Der Mitarbeiter kommt. Begrüßung. Verlegenheit. Zigarette. Die Schachtel ist fast leer. Noch eine. Es gibt immer einen Grund, noch eine Zigarette zu rauchen.

**Tatsächlich will sich heute jeder zweite Raucher das Rauchen abgewöhnen. Gesundheitliche Gründe sprechen in den meisten Fällen dafür. Doch bereits nach einem Jahr ist ein Drittel der frischgebackenen Nichtraucher wieder rückfällig geworden. Rauchen ist für viele eine eingefleischte Gewohnheit, auf die man besonders in Streßsituationen nur schlecht verzichten kann. Unbewußt verspricht man sich offensichtlich irgendeine Erleichterung durch das Rauchen, ohne eigentlich ganz genau zu wissen, was das sein soll. Bevor Sie sich also die nächste Zigarette anzünden, halten Sie vielleicht doch bitte einmal einen Augenblick**

**inne und beantworten sich die folgenden Fragen. Versuchen Sie, Ihre typische Rauchersituation kennenzulernen.**

- Was mache ich gerade? Bin ich in der Freizeit, bei der Arbeit, in Gesellschaft oder allein?
- Wie fühle ich mich körperlich? Bin ich müde, frisch, angespannt oder erschöpft?
- Wie ist meine Stimmung? Bin ich gereizt, ängstlich, gespannt oder gut gelaunt?

**Aufhören wollen viele. Aber wollen alleine reicht häufig nicht.**

**Stellen Sie genau fest, wie es Ihnen gerade geht. Und nun die zweite Überlegung: Was soll die Zigarette Ihnen bringen? Eine kleine Verschnaufpause? Eine belebende Anregung, weil Sie sich gerade etwas angespannt und leistungsschwach fühlen? Eine Ablenkung von einem unangenehmen Gefühl? Einen Halt bei einem besonders schönen Gefühl? Eine Beruhigung bei Aufregung? Oder eine besondere Belohnung, die Sie sich gönnen möchten? Bekommen Sie das alles wirklich durch das Rauchen? Oder sind das alles nur Vorstellungen, die wie ein innerer Werbefilm in Ihnen ablaufen?**



Es könnte sein, daß Sie feststellen, daß das, was Sie mit der Zigarette wollen, nicht eintritt. Daß Sie z. B. nicht wirklich ruhiger oder entspannter werden, sondern sich nur kurz ablenken. Oder daß die unangenehmen Gefühle nicht wirklich verschwinden. Wenn Sie sich noch nicht so ganz sicher sind, dann versuchen Sie, über Ihre körperliche Wahrnehmung noch etwas mehr Aufschluß zu bekommen. Sie vermuten z. B., daß es eine Belohnung ist, die Sie sich mit einer Zigarette geben wollen. Nun gehen Sie einmal genau der Geschmacksempfindung nach, die der Tabakrauch erzeugt: an den Lippen, auf der Zunge, in der Nase. Wie fühlt sich der Rauch im Hals an? Ist das alles wirklich eine Belohnung, oder gibt es da nicht doch Besseres? Nun, eigentlich schon. Und es wird sich bei den anderen Wünschen, die Sie sich durch das Rauchen erfüllen wollen, nicht anders verhalten. Das, was Sie wollen, bekommen Sie nicht wirklich. Mit der Methode der Selbstbeobachtung wird die automatisch und unbewußt ablaufende Gewohnheitshandlung des Rauchens bewußt unterbrochen. Mit dem Vorteil, daß Sie in diesem kleinen Augenblick wieder die Entscheidungsfähigkeit über sich selbst haben. Was wollte ich noch? Ach ja, aufhören!

Michael S. will aufhören zu rauchen. In dem Augenblick, in dem er die Entscheidung getroffen hatte, wurde ihm klar, daß von nun an die vielen kleinen Ausreden, die guten Gründe, die Versprechungen, die er sich selbst machte, nicht mehr gelten konnten. „Mit welchen Argumenten ich mir erlaubt habe

sieht nicht mehr so grau im Gesicht aus, hat plötzlich wieder mehr Sinn für Geschmack und Geruch des Essens, bekommt eine bessere Kondition etc. „Das ist viel mehr, als ich mir früher vom Rauchen versprochen habe. Und der Unterschied: Ich bekomme das alles tatsächlich!“ Sein Zigaretten-



weiterzurauchen...“, wundert er sich heute, „z. B. weil es Freitag der 13. war, oder es war gerade mitten in der Woche, oder wir zu

Hause Krach, hatten, weil die Familie unter meinen Entzugserscheinungen litt oder weil es gerade so

schön war.“ Wann immer er jetzt in Versuchung gerät, versucht er es mit derselben Methode wie früher. Nur andersherum. Er versucht, sich jetzt alle die angenehmen Dinge vorzustellen, die er erreicht, wenn er nicht mehr raucht: Er spart Geld, kann mächtig stolz auf sich sein,

konsum ist schon ordentlich geschrumpft. Nur zu dem allerletzten Schritt, wirklich ganz aufzuhören, hat er sich noch nicht durchringen

**Und irgendwann  
sieht dann alles  
anders aus, schmeckt  
anders, riecht anders,  
wird anders erlebt.**

können. Demnächst will er sich einem Anti-Raucher-Kurs der Volkshochschule anschließen, um durch andere „Leidensgenossen“ Unterstützung zu finden.

# Streß und Ernährung.

**G**anz anders als ihre Freundin, der bei Streß der Magen wie abge-schnürt ist, bekommt Sieglinde R. (25) bei jeder Aufregung einen Heißhunger, vor allem auf Süßes. Sie hat das Gefühl, ihre ganze Kraft zu verlieren, wenn sie nicht schnell etwas ißt. Danach ist sie

**Wer am Löffel hängt und der Süßsucht verfällt, der quält sich ständig mit Selbstvorwürfen.**

zwar ruhiger und wieder in der Lage, die Situation durchzustehen, aber die „Lust auf Süßes“

kommt schnell wieder. Jedesmal ärgert sie sich darüber, denn sie möchte eigentlich etwas abnehmen. Nach einem „Schokoladenanfall“ hat sie dann ein besonders schlechtes Gewissen und hält einige Tage lang strenge Diät. Das allerdings bekommt ihr auch nicht gut. Sie ist in dieser Zeit reizbar, nervös und unkonzentriert.

**Hunger löst Streß aus, Streß macht Hunger, aber Streß kann einem auch den Appetit nehmen. Alle Aussagen, so widersprüchlich sie untereinander auch scheinen, sind für sich genommen zutreffend. Es hängt nämlich allein von der Reaktion des einzelnen ab, in welcher Weise sich Streß und Hunger bei ihm auswirken. Die natürliche Reaktion bei Streß ist, daß das Verdauungssystem und damit auch der Appetit gedrosselt wird. Alle körperlichen Funktionen sind ganz auf die aktive Bewältigung der momentanen Situation ausgerichtet. Viele Menschen magern in Phasen starker Anspannung ab, weil sie einfach „nichts essen können“. Doch Hunger signalisiert dem Körper, daß seine Vorräte bald zu Ende gehen, und er ist deshalb ein ganz wichtiger Streßauslöser. Er macht sich durch innere Spannung, Gereiztheit und Abbau der Leistungsfähigkeit bemerkbar. Wer hungrig ist, muß aktiv werden, um sich schnellstmöglich zu**

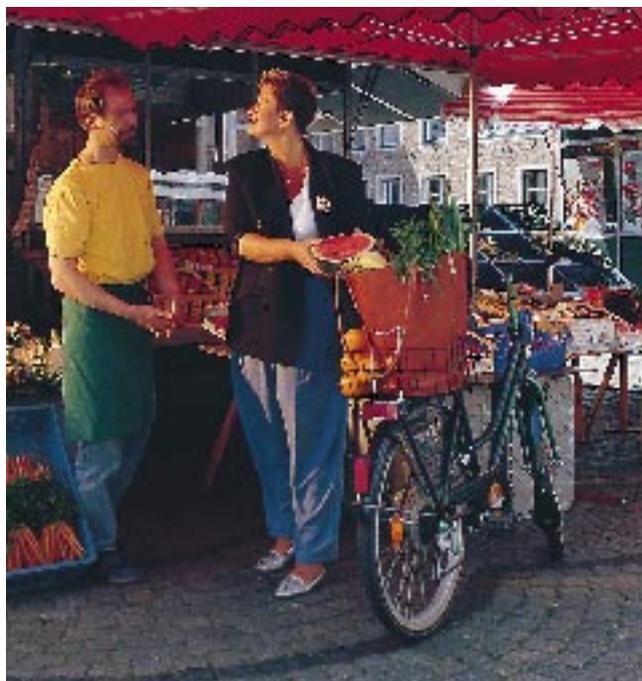
**sättigen. So will es unsere Natur, die sich immer noch an den Urzeit-Bedingungen orientiert, wo es äußerst selten richtig satt zu essen gab und deshalb die Nahrungsaufnahme ein überlebenswichtiges Thema war. Strenge Diäten sind deshalb oft nicht sinnvoll, weil sie nur unnötigen Streß auslösen.**



Heißhungeranfälle, besonders auf Süßes, kommen recht häufig vor und haben eine medizinische Ursache. Bei den Betroffenen funktioniert die Einstellung des Blutzuckerspiegels nicht allzu genau. Anzeichen wie Heißhunger auf Süßes, Schwächegefühl, gereizte Stimmung, gedankliche Leere, Schweißausbruch und Zittern deuten auf eine momentane Unterzuckerung hin. Wer diesen unangenehmen Zustand mit Süßigkeiten bekämpfen will, erzeugt sofort wieder hohe Blutzuckerwerte, die durch Gegenregulierung schnell wieder zur Unterzuckerung führen. Dabei werden auch leicht zu viele Kalorien gegessen. Hier liegt die Heilung in der Vorbeugung. Wer von der „Süßsucht“ geplagt wird, muß durch sinnvolle Ernährung vorbeugen und viel an sogenannten „komplexen Kohlenhydraten“ zu sich nehmen. Das sind Nahrungsmittel mit einem hohen Stärkeanteil, der im Körper langsam zu Blutzucker abgebaut wird

und einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel aufrechterhält (z. B. Bananen, Hülsenfrüchte, alle Getreideprodukte

wie Brot, Nudeln, Brötchen – möglichst Vollkorn, wird noch langsamer abgebaut –, Kartoffeln, Mais, Reis). Süßigkeiten, vor allem in Verbindung mit Kaffee, sind tabu, da in dieser Kombination der Blutzuckerabbau beschleunigt wird. Günstig ist es, fünf kleine statt drei große Mahlzeiten täglich zu sich zu nehmen.



Sieglinde R. ist entschlossen, gegen ihre Heißhungeranfälle anzugehen. Sie frühstückt in Ruhe (Müsli, Obst, Tee) und nimmt Vollkornbrote mit Käse oder magerer Wurst und eine Banane für die Pausen mit. Mittags ändert sie

---

**Wieder entdecken,  
was gut ist und dann  
richtig genießen.**

---

nicht viel am gewohnten Kantinenessen, nur daß sie insgesamt weniger, auch weniger Fleisch, aber mehr kohlenhydratreiche Beilagen isst und den Nachtsch weg- läßt, wenn er nicht aus frischem Obst besteht. Auch wenn ihre Kolleginnen sie damit aufziehen, versucht sie, sich nicht davon abbringen zu lassen, statt des Kuchens zum Nachmittagskaffee ein ganz normales Butterbrot zu essen. „Ich bin gegen Süßes allergisch“, verteidigt sie sich dann scherzhaft.

# Streß und Sport.

Jürgen H. (33) läßt die Bürotür hinter sich ins Schloß fallen. „Das war wieder ein Tag!“ Schnell zum Auto. Vielleicht schaffe ich es, den Squashpartner nicht wieder warten

**Wer überall Erster sein muß, wird bald hintendran sein.**

zu lassen. Dieser Verkehr! Immer wenn es eilt, stehen alle Ampeln

auf Rot. Ganz knapp kommt er an. Im Laufschrift in die Umkleide, dann nichts wie auf den Court. Ein-einhalb Stunden liefern sie sich ein rasantes Match. Jürgen H. läuft der Schweiß über das Gesicht. Er kämpft verbissen und gewinnt knapp. Danach erst mal ein Bier! Plötzlich wird ihm schwindelig. Seine Umgebung hört und sieht er nur noch wie durch Nebel.

Ein siedendes Prickeln läuft ihm über Gesicht und Brust. Er wird blaß und muß sich setzen. Nach einigen Minuten geht es wieder. Aber beim Umziehen und Duschen ist er doch noch etwas wackelig auf den Beinen.

**Wer mit der Einstellung „viel hilft viel“ oder „wenn ich nicht gewinnen kann, macht es gar keinen Spaß“ Sport betreibt, läuft Gefahr, den täglichen Alltagsstreß durch Sport nur noch zu verstärken. Dabei ist Sport eines der besten und natürlichsten Mittel gegen den Streß.**



Was an Energien und Spannungen im Laufe eines streßreichen Tages im Körper aufgebaut wird, kann am besten durch eine angemessen dosierte Bewegung verbraucht werden. Zum Beispiel lassen sich durch regelmäßiges leichtes Training erhöhte Blutfett- und Blutdruckwerte senken – beides Risikofaktoren für den Herzinfarkt. Muskelverspannungen werden gelockert, die Hektik des Tages weicht einer wohligen Entspannung, und man kann besser abschalten.

Doch das ist nicht alles. Mittlerweile ist erwiesen, daß regelmäßiges Ausgleichstraining auch langfristig gegen Streß schützt. Man reagiert gelassener auf die Belastungen des Alltags und bleibt im Vergleich zu untrainierten Personen auch geistig länger leistungsfähig.

Um sich gerade in Streßzeiten durch den Sport nicht zu überlasten, soll man einige Faustregeln



beachten, die Sportmediziner entwickelt haben:

- Ausdauersport (z. B. Jogging, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Ballspiele) ist wirksamer als



Kraftsport, der leicht zur Überlastung führt.

- Nur so schnell sein, daß man sich noch unterhalten kann, ohne außer Atem zu geraten.

- Nach dem Sport soll man sich frischer fühlen als vorher. Wer sich beim Sport „kaputtmacht“, hat für seine Verhältnisse zu viel getan und bezahlt das mit

Erschöpfung seiner Kraftreserven und unter Umständen mit echter Gesundheitsgefährdung.

Jürgen H. hat diese Tips alle nicht berücksichtigt. Nach einem harten Arbeitstag ohne Pausen mutet er sich zusätzliche Hektik und körperliche Belastung zu. Sein Körper reagiert mit Erschöpfung und einer Kreislaufschwäche. Ein sicheres Zeichen, daß es an diesem Tag zu viel für ihn war.

Nach dieser warnenden Erfahrung ist nun die Devise von Jürgen H.: „Weniger ist mehr“. Zum Ausgleich macht er Jogging und vergißt dabei nicht, die Natur zu genießen. Er

legt seinen Squash-Termin später, um mit den Bürozeiten nicht in Konflikt zu geraten. Bevor er sich ins Auto setzt, geht er noch eine Runde um den Block, um etwas Abstand vom Tag zu bekommen. Für die Fahrt durch den Berufsverkehr ist nun auch ausreichend Zeit. Auf dem Court wärmt er sich langsam auf: einige Runden locker laufen

**Leistung bringen macht mehr Spaß, wenn man sich die richtige Erholung leistet.**

und Muskeln dehnen. Er hat jetzt andere Ziele. Statt auf Sieg setzt er auf saubere Technik, spielt ruhiger und freut sich mit, wenn dem Partner etwas gelungen ist. Es gibt sogar Tage, an denen er etwas früher als sonst aufhört. Das eigene Befinden, nicht die bezahlte Zeit ist der Maßstab.

Statt auf Sieg setzt er auf saubere Technik, spielt ruhiger und freut sich mit, wenn dem Partner etwas gelungen ist. Es gibt sogar Tage, an denen er etwas früher als sonst aufhört. Das eigene Befinden, nicht die bezahlte Zeit ist der Maßstab.

# Testen Sie Ihre Belastung

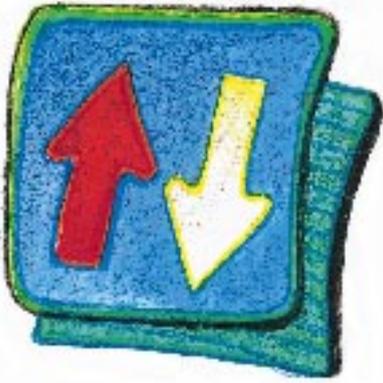
Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei verschiedene Testangebote, die Sie anregen können, Ihre persönliche Streßbelastung aus verschiedenen Blickwinkeln etwas genauer kennenzulernen. Lesen Sie sich die Fragen durch, und versuchen Sie herauszufinden, ob die genannten Punkte Ihrer Meinung nach zur Zeit auf Sie zutreffen. Wenn Sie feststellen „trifft überwiegend nicht zu“, geben Sie sich hier 0 Punkte, wenn Sie sagen „trifft überwiegend zu“, bekommen Sie 1 Punkt. Zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen, und lesen Sie die Auswertung. Sie zeigt Ihnen, wie Sie Ihre momentane Lage sehen und gibt Ihnen Hinweise, was Sie gegebenenfalls unter Zuhilfenahme der am Schluß der Broschüre aufgeführten Hilfsangebote unternehmen können.

## Welchen Streß-situationen fühlen Sie sich ausgeliefert?

Im Berufs- wie im Privatleben gibt es eine Reihe von äußeren, streßerzeugenden Umständen. Welchen Situationen sehen Sie sich häufiger ausgesetzt? Für die Auslösung von Streß ist immer Ihre ganz persönliche Sicht der Dinge entscheidend.



- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich soll alles immer in sehr kurzer Zeit erledigen.                   | <input type="checkbox"/> Bei uns arbeitet jeder für sich allein.  | <input type="checkbox"/> In meinem Privatleben hat sich Entscheidendes verändert (Heirat, Scheidung, Kind geboren, Einschulung, Kind verläßt das Haus, Tod eines Angehörigen). |
| <input type="checkbox"/> Wir haben ständig zuwenig Personal.                                   | <input type="checkbox"/> Andere behindern meine Arbeit, weil sie schlecht vorbereitet sind.                           | <input type="checkbox"/> Ich habe finanzielle Sorgen.  |
| <input type="checkbox"/> Ich werde immer nur kritisiert.                                       | <input type="checkbox"/> Bei uns kämpft jeder gegen jeden.  | <input type="checkbox"/> Ich werde in meinen Tätigkeiten häufig gestört.   |
| <input type="checkbox"/> Wenn etwas schiefgeht, hält niemand zu mir.                           | <input type="checkbox"/> Ich habe für andere Verantwortung.   | <input type="checkbox"/> Ich bekomme oft nicht alle Informationen, die ich brauche.  |
| <input type="checkbox"/> Ich werde selten gelobt.  | <input type="checkbox"/> Ich muß zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten bzw. zwischen Familienmitgliedern vermitteln. | <input type="checkbox"/> Vieles, was ich tue, ist immer dasselbe und langweilt mich.   |
| <input type="checkbox"/> Man sagt mir immer, was ich machen soll.                              | <input type="checkbox"/> Ich stehe oft im Verkehrsstau.   |  |
| <input type="checkbox"/> Andere halten sich nicht an Absprachen.                               | <input type="checkbox"/> Ich habe mich beruflich verändert (neue Stelle, Aufstieg, Abstieg, Rentner geworden).        |  |
| <input type="checkbox"/> Wenn ich Aufgaben bekomme, weiß ich oft nicht genau, was gemeint ist. |   |  |



---

### **Bis zu 5 Punkte:**

---

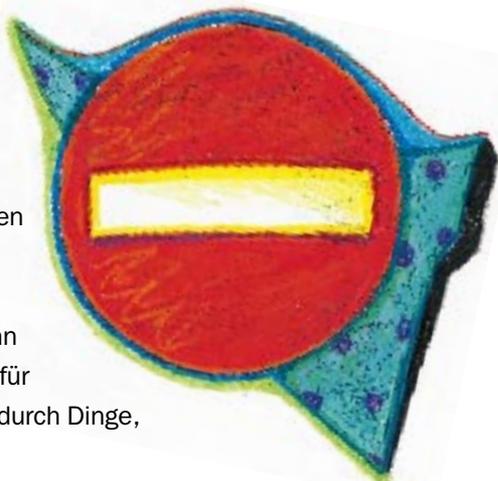
Sie sehen sich durch äußere Belastungen nicht als gefährdet an. Wenn nichts weiter dazu kommt, besteht keine Gefahr, daß Sie auf Dauer streßgefährdet sind. Praktische Tips zur Streßbewältigung im Alltag sind für Sie ein brauchbares Rüstzeug. Mit Sport und Entspannungstraining können Sie sich auch auf Dauer Gesundheit und Lebensfreude erhalten.

---

### **Bis zu 10 Punkte:**

---

Ihrer Punktzahl zufolge scheint es, daß Sie bereits einiges an Streß auszuhalten haben. Achten Sie darauf, daß Sie sich nicht verrennen oder innerlich „bitter“ werden. Versuchen Sie, aktiv zu werden und das eine oder andere zu ändern. Welche neuen Regelungen könnten abgesprochen werden? Wer könnte Sie praktisch entlasten? Wenn möglich, sorgen Sie für genügend Ausgleich durch Dinge,



die Sie froh und munter machen, entspannen und stärken. Sport und Entspannungstraining sind in Ihrer Situation gut geeignet, um negative Streßfolgen zu vermeiden.

---

### **Mehr als 10 Punkte:**

---

Sie fühlen sich stark belastet. Hilfe und Unterstützung durch Freunde, Bekannte und Familienmitglieder wäre für Sie jetzt sehr wichtig. Sprechen Sie sich genug aus? Vielleicht wenden Sie sich direkt an einen Arzt oder psychologischen Berater. Mit seiner Hilfe werden Sie herausfinden, ob Sie selber die Situation verändern können, ob Sie neue Wege gehen möchten, oder ob Sie versuchen wollen, sich damit abzufinden, ohne allzusehr darunter zu leiden. Sport und Entspannungstraining geben Ihnen einen gesunden Ausgleich und soziale Beziehungen außerhalb des gewohnten Rahmens. Beides reicht auf die Dauer nicht aus. Vielleicht erkundigen Sie sich einmal nach einem psychologisch orientierten Anti-Streß-Training (s. S. 24 „Wo Sie mehr erfahren“).



# Und weiter im Test.

Welche Belastungen schaffen Sie sich selbst?

Betrachten Sie Ihre Stresssituationen einmal etwas genauer. Vielleicht werden Sie feststellen, daß es die eine oder andere Gewohnheit in Ihrem Verhalten oder Denken gibt, durch die Sie sich selbst öfter unter Druck setzen, ohne es zu beabsichtigen. Welche der hier aufgeführten Beispiele treffen hin und wieder auf Sie zu?



Wenn ich um etwas gebeten werde, kann ich sehr schlecht „nein“ sagen.

Ich nehme mir immer zuviel vor.

Ich vergesse oft die Zeit und gerate dann unter Druck.

Ich sage oft nicht, was ich denke und ärgere mich dann.

Ich setze mich ein, wenn jemand benachteiligt wird.

Alles, was ich tue, muß hundertprozentig sein.

Ich mache lieber schnell alles selber, bevor ich lange darüber rede.

Wenn etwas auf mich zukommt, denke ich, das geht schief.

Ich habe keine Lust, mich vorher mit Aufgaben zu beschäftigen. Wenn ich mittendrin bin, werde ich schon irgendwie durchkommen.

Ich tue vieles, damit andere sich daran ein Beispiel nehmen.

Ich weiß, was für andere gut ist und möchte, daß sie sich danach richten.

Ich kann es nicht ertragen, wenn es Streit gibt und versuche, sofort zu schlichten.

Ich lasse mich gerne treiben.

Bei neuen Dingen bin ich grundsätzlich erst mal mißtrauisch und will beim alten bleiben.

Ich verhalte mich so, daß niemand etwas an mir aussetzen hat.

Ich finde, daß ich ein schwereres Leben habe als andere.

Ich kann oft nicht zwischen wichtig und unwichtig unterscheiden und will alles gleichzeitig tun.

Wenn ich etwas nicht mitbekommen habe, traue ich mich nicht nachzufragen, um nicht blöde zu erscheinen.

Ich löse gerne die Probleme anderer, statt mich auf meine eigenen zu konzentrieren.

---

### **Bis zu 5 Punkte:**

---

Nach Ihrer eigenen Einschätzung scheinen Sie mit Ihren Kräften gut haushalten zu können und genug Selbstbewußtsein zu haben, um zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen anderer zu unterscheiden. Sie schaffen es gut, für sich selbst zu sorgen, ohne dabei andere zu verletzen. Ihr Menschenbild ist überwiegend positiv. Sie können sich gut mitteilen und sind in der Lage, Aufgaben sinnvoll zu verteilen. Sport, Entspannung und eine gesunde Lebensweise helfen Ihnen, das Gleichgewicht auch weiterhin zu halten.



---

### **Bis zu 10 Punkte:**

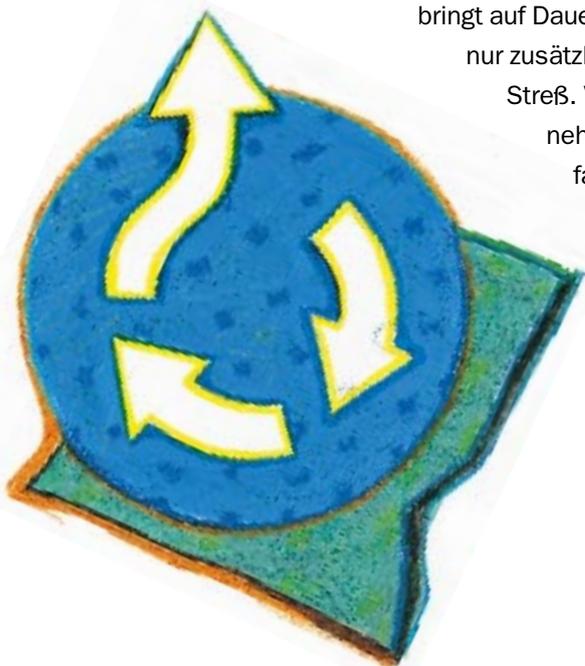
---

Es sieht so aus, als ob Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit in Gefahr seien. Sie haben vielleicht manchmal Schwierigkeiten, die eigenen Ziele zu erkennen und danach zu handeln. Sich an anderen zu orientieren und sich ihnen anzupassen, scheint Ihnen dann gelegentlich einfacher zu sein als herauszufinden, was Sie selber gerne möchten. Das

bringt auf Dauer jedoch nur zusätzlichen

Streß. Vielleicht nehmen Sie fachkundige

Hilfe in



einem

Anti-Streß-Kurs in Anspruch. Nutzen Sie die innere Stärke, die Sie durch Sport und Entspannungstraining gewinnen können, um sich über Ihre Bedürfnisse klarzuwerden.

---

### **Mehr als 10 Punkte:**

---

Nach Ihrer Einschätzung sieht es so aus, als wollten Sie für sich und andere im Grunde nur das Beste, ohne zu bemerken, daß Sie sich möglicherweise dabei zuviel zumuten. Es könnte sein, daß Ihnen dabei die Angst vor Schwäche, Niederlage und Hilflosigkeit im Nacken sitzt und Sie weiterhetzt. Sie treiben unter Umständen auf eine Krise zu. Das kann ein Erschöpfungszustand sein oder eine Erkrankung. Erst in dieser Krise wird es wahrscheinlich für Sie leichter sein zuzugeben, daß alles zu viel für Sie war. Vielleicht bemühen Sie sich um fachkundige Beratung. Einzelgespräche bieten sich da eher an als Gruppensitzungen eines Anti-Streß-Kurses. Sie können sich eine solche Unterstützung auch im Rahmen einer Kur in einer an Körper und Seele gleichermaßen orientierten (psychosomatischen) Klinik verordnen lassen. Ein Kuraufenthalt hätte in Ihrer Situation den enormen Vorteil, daß Sie in neuer Umgebung neue Verhaltensweisen angstfreier und ohne den Widerstand Ihres sozialen Umfeldes ausprobieren und einüben können. Auch das kompakte Angebot an Sport und Entspannungstechniken kann dort

# Einfache Bewältigungsst

## Wenn Ihnen vor lauter Streß der Hut hochgeht:

● Atmen Sie bewußt gründlich aus! Stellen Sie sich vor, wie Sie mit der Luft auch den angestauten Druck abgeben.

Wenn Sie allein sind, kann es auch etwas lauter werden!

● Verschaffen Sie sich Bewegung!

Ein paar Treppen im Laufschrift, eine Runde um den Block, einen Flur zügig entlanggehen. Dabei Schultern, Gesicht und Becken locker lassen und tief durchatmen.

Wenn Sie jeweils drei Schritte lang aus- und zwei Schritte lang einatmen, bleibt Ihre Atmung regelmäßig.

● Trinken Sie zügig ein ganzes Glas Wasser!

Durch das verstärkte Schlucken läßt die Spannung nach, und gleichzeitig müssen Sie sich so konzentrieren, daß Sie einen Moment von der Streßsituation abgelenkt sind.

● Sagen Sie zu sich selbst innerlich in strengem Ton STOP!

Denken Sie bewußt an etwas anderes, möglichst an etwas Positives: Wie könnte ich aus der Situation bei allem Ärger das Beste machen?

Wie schön wird es sein, wenn das hier endlich vorbei ist!

Diese rein gedankliche (mentale) Streßbewältigung braucht etwas Übung und ist für den akuten Notfall geeignet. Auf die Dauer funktioniert sie auch nur, wenn man den Streß zusätzlich durch Bewegung abbaut. Vielleicht fallen Ihnen

dabei auch Situationen auf, die Sie immer wieder unter Druck setzen und die so chronischen Streß erzeugen. Auch hier kann man durch eine bewußte Änderung der eigenen Einstellung (z. B. „Ich lasse mich nicht ärgern!“) die Spannung verringern.

## Wenn Sie plötzlich nicht mehr können:

● Bewegen Sie sich!

Der abgesunkene Blutdruck steigt, die Gehirndurchblutung wird angeregt, und Sie werden wieder munterer. Eine Minute zwischendurch reicht völlig aus!

● Lassen Sie kaltes Wasser eine Minute lang über die Pulsadern laufen, waschen Sie sich das Gesicht kalt ab, oder nehmen Sie ein kühles Getränk zu sich!

● Verlassen Sie für kurze Zeit das Haus, und schauen Sie soviel wie möglich ins Licht (ohne in die grelle Sonne zu sehen)!

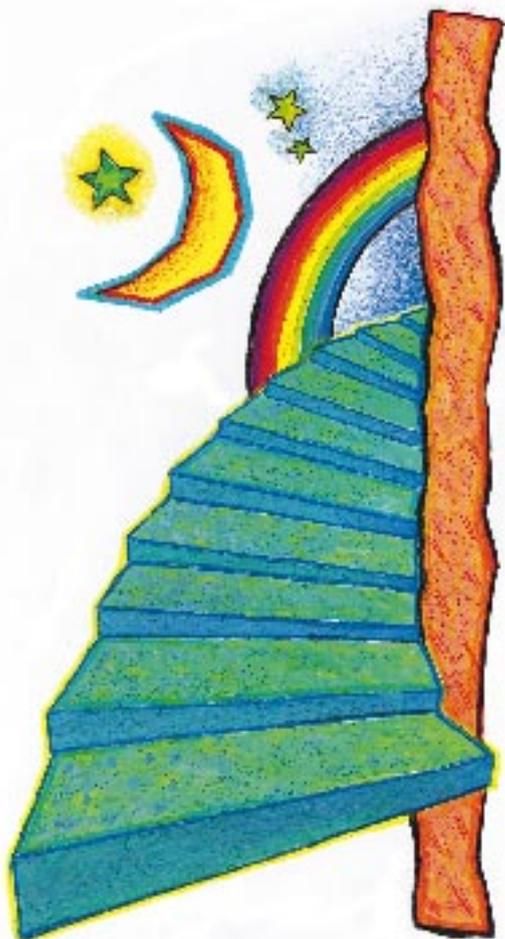
Das aktiviert das Gehirn.

● Spannen Sie die gesamte bewußt erreichbare Muskulatur fest an! Sie geben dem Gehirn „Weckreize“.

● Aktivieren Sie Ihren Kreislauf durch Fußgymnastik (Füße bei ausgestreckten Beinen mit viel Spannung strecken, kreisen und beugen), oder ziehen Sie wenigstens die Zehen im Schuh ganz fest zusammen!

## Wenn Ihnen alles zuviel wird:

● Verschaffen Sie sich einen besseren Überblick! Die einfachste



Langfristig wird der Streß nur bewältigt werden können, wenn Sie sich entschließen, Ihren Lebensstil oder bestimmte Situationen gezielt zu verändern. Um wichtige Entscheidungen zu fällen, die Ihnen zu einer besseren Lebenssituation verhelfen, kann es sinnvoll sein, auch fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hier stellen wir Ihnen einige bewährte Tips aus der Praxis vor, die Ihnen sozusagen im „Notfall“ helfen können, Ihre Streßreaktion in den Griff zu bekommen.

# ategien.

Lösung ist die Checkliste, die komplizierteste das Zeitplanbuch. Aus einem unbezwingbar scheinenden Berg von Tätigkeiten werden Einzelaufgaben, die man bequem zu kleineren gut zu erledigenden Hügeln zusammenfassen kann. Jede abgehakte Tätigkeit gibt ein Gefühl der Befriedigung – eine zusätzliche, selbstgeschaffene Quelle für Eustreß, die man ausschöpfen sollte.

- Suchen Sie sich Unterstützung! Reden Sie sich die Sorgen von der Seele. Wenn man wirklich will und das in freundlicher Form zu erkennen gibt, lassen sich immer irgendwelche Helfer finden. Sich dazu durchzuringen, ist schwierig, weil man denkt, man könnte sich vor sich selbst und anderen etwas vergeben. Langfristig ist es wichtig, bestimmte Aufgaben in Beruf und Familie zu überdenken und neu zu verteilen.
- Nehmen Sie sich das Recht auf private Ruhezeiten, in denen Sie ganz bewußt Dinge tun, die nur für Sie persönlich von Nutzen sind! Auch hier liegen die Hindernisse eher in den eigenen Gedanken („Ach was, ich brauche das nicht, es geht doch auch so.“) als in den Widerständen der Umgebung.

- Kann es sein, daß Sie mit Ihrem Arzt sprechen sollten, ob nicht eine Kur jetzt das Richtige für Sie wäre?

---

## **Wenn Sie Ihren Körper langfristig vor Streßfolgen schützen wollen:**

---

- Stärken Sie Ihr Gesundheitsbewußtsein und Ihr Gespür dafür, was Ihr Körper braucht.
- Treiben Sie mäßig, aber regelmäßig Ausdauersport! Achten Sie darauf, daß Sie sich dabei noch unterhalten können. Sobald Sie außer Atem kommen, haben Sie zuwenig Sauerstoff. Statt fitter zu werden, betreiben Sie dann Raubbau mit Ihren Kräften. Versuchen Sie nicht, um jeden Preis zu gewinnen! Sie könnten damit Ihrem täglichen Streß noch den Wettkampfstreß hinzufügen und Ihre Belastung erhöhen. Geeignet sind alle Ballspiele, Tanzen, Skilanglauf, zügiges Wandern, Joggen, flotte Gymnastik, Schwimmen, Radfahren. Es soll Spaß machen! Ausdauertraining ist eine sinnvolle Vorbeugung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Herz und Kreislauf werden gestärkt, d. h. der Herzmuskel kann langsamer arbeiten („Schongang“).
- Negativer Streß und seine Begleiterscheinungen (Spannungen, Bluthochdruck, hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte) werden abgebaut.
- Die Fähigkeit der Lunge, Sauerstoff aufzunehmen, wird gesteigert. Dadurch bleibt man auch bei nicht-sportlichen Tätigkeiten länger fit.

---

## **Wenn Sie gelassener werden wollen:**

---

- Erlernen Sie, Entspannungsübungen anzuwenden.
- Konzentrieren Sie sich im Laufe eines Tages immer wieder auf eine Sache, die für Sie mit angenehmen Gefühlen oder Empfindungen verbunden ist (z. B. lassen Sie bewußt den ganzen Körper locker; versuchen Sie, sich an das Gefühl zu erinnern, das Sie haben, wenn Sie lächeln; sehen Sie sich etwas ganz genau an; denken Sie an eine angenehme Erinnerung; freuen Sie sich auf etwas). Sie schalten dadurch innerlich auf „positiv“. Damit sinkt die Spannung, und Sie gewinnen wieder festen Boden unter den Füßen.



# Wo Sie mehr erfahren.

---

Um zu erfahren, wer die jeweiligen Sport- oder Entspannungsangebote anbietet, schauen Sie bitte im Telefonbuch nach, und rufen Sie bei folgenden Einrichtungen an:

- Gesundheitsamt der Gemeinde (gibt Auskunft über Herzsportgruppen, Mitmach-Angebote der Badeanstalten, Sportangebote),
- Sportvereine,
- Krankenkassen (z. B. Lauftreffs, Gymnastikgruppen, Rückentraining etc. für Mitglieder Ermäßigung);
- Volkshochschulen und andere Erwachsenenbildungsstätten.

Angeboten werden neben den „klassischen“ und wissenschaftlich gut abgesicherten Techniken wie

- Autogenes Training (nach Schulz) und

- Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) auch:

- Yoga,
- Feldenkrais-Technik,
- Bioenergetik und
- Meditation

außerdem umfassende psychologisch orientierte Streßbewältigungskurse, z. B.:

- Psychohygienetraining des Deutschen Roten Kreuzes oder
- Streßbewältigungsprogramm „Gelassen und sicher im Streß“ (entwickelt von der BZgA, erhältlich im Buchhandel),

die die Lebenssituation und persönlichen Einstellungen als Streßursachen mit in Betracht ziehen. Sie ermöglichen eine Neuorientierung zur zufriedenstellenderen Lebensgestaltung und geben, je nach Angebot, auch Hilfestellungen in medizinischen Fragen.

Es kann manchmal etwas mühsam sein, für sich selbst das Passende zu finden. Viele Veranstalter bieten jedoch Probestunden an, die Sie zum Ausprobieren gut nutzen können.

Wenn Sie noch Anregungen und eigene Erfahrungen haben, die Sie uns mitteilen möchten, dann schreiben Sie uns bitte.

Wir freuen uns, wenn Sie an den Materialien, die wir für Sie entwickeln, aktiv mitwirken.

**Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
Postfach 910152, 51071 Köln**



Impressum:  
Herausgegeben von der  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
Postfach 910152, 51071 Köln,  
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Konzept und Inhalt: BZgA, Köln.  
Gestaltung: Schöneshöfer Werbeagentur, Düsseldorf.  
Druck: Druckhaus Kaufmann, Lahr.  
Erscheinungsdatum: November '94  
1.250.11.94

Nachdruck und Vervielfältigung des Textes –  
sind ohne weitere Genehmigung  
für nichtgewerbliche Zwecke unter Angabe der Quelle und  
des Erscheinungsdatums gestattet.  
Diese Schrift ist kostenlos erhältlich  
bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,  
51101 Köln.  
Bestell-Nr.: 42020000



**BZgA**