



**Engagiert & entspannt:  
Gesundheitstipps für Führungs-  
kräfte**

**Bosch BKK**

Gesetzliche Kranken-  
und Pflegeversicherung



**BOSCH**

<b>Inhalt</b>	
Einleitung	<b>3</b>
Stress = Managerkrankheit?	<b>4</b>
Was stresst Sie eigentlich?	<b>9</b>
Stopp mal ...	<b>14</b>
Auf zu neuen Lebensleitlinien!	<b>16</b>
Täglich ein Highlight!	<b>20</b>
Managen Sie sich selbst!	<b>22</b>
Laufen Sie dem Stress davon!	<b>24</b>
Entspannen Sie sich!	<b>26</b>
Tipps zum Weiterlesen	<b>31</b>

## Einleitung

Sie haben es geschafft: Auf der Karriereleiter sind Sie ziemlich weit oben angelangt, man schaut zu Ihnen auf, schätzt Ihre Kompetenz, Ihr Durchsetzungsvermögen, Sie können sich fast all Ihre Wünsche erfüllen ...

Sie sind geschafft: Ihre Position erfordert rund um die Uhr Ihren Einsatz, Sie hetzen von einem Termin zum anderen, Vorgesetzte drücken, wichtige Zuarbeiten werden entweder nicht pünktlich oder in schlechter Qualität erledigt, zum Essen sind Sie den ganzen Tag noch nicht gekommen, gerade heute besteht Ihre Familie auch noch auf Ihre Anwesenheit beim Elternabend ...

„Was ist das für ein Leben?!“, werden Sie sich in so mancher der äußerst seltenen besinnlichen Momente fragen. „Wie lange kann ich das noch durchhalten? – Aber ich muss ja, sonst verliere ich den Anschluss, bleibe auf der Strecke – aus. Das wäre eine Katastrophe!“

Wäre es das wirklich? Und geht's nicht auch anders, anders und besser? – Wir wollen Sie auf den nächsten Seiten ein wenig zum Nachdenken anregen und ein paar Vorschläge unterbreiten, wie Sie in Ihrem Job engagiert arbeiten und sich rundum wohlfühlen können. Vielleicht finden Sie ja mal ein paar Minuten Zeit ...

Ihre Bosch BKK

## Stress = Managerkrankheit?



Das heute im Deutschen so ge-läufige Wort „Stress“ tauchte erstmals vor etwa 50 Jahren gleichbedeutend mit „Managerkrankheit“ auf. Man führte die damals drastisch ansteigende Zahl der Herz- und Kreislauferkrankungen auf die Konkurrenzsituation und den Leistungsdruck zurück, denen vor allem leitende Ange-stellte ausgesetzt sind.

Bei genauerer Betrachtung des Phänomens „Stress“ stellte sich heraus, dass sich die in den Reihen der Manager registrierten Befindlichkeitsstörungen und manifesten Erkrankungen auch in anderen Berufs- und Bevölke-rungsgruppen nachweisen lassen und Stresssymptome sogar in ganz typischen Alltagssituationen auftreten.

In der Tat ist Stress an sich kein Produkt unserer schnelllebigen Zeit, sondern ein biologischer Mechanismus, über den Menschen wie höhere Tiere verfügen: eine automatische, reflexartige Reaktion des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umwelt (z. B. auf Bedrohungen). Blitzschnell werden dabei alle Energiereserven mobilisiert und der Organismus so auf die Bewältigung eines Problems vorbereitet.

Der Begriff „Stress“ wird in der Alltagssprache missverständlich für „Hetze“, „Sorgen“, „Konflikte“ verwendet, die nicht der Stress selbst, sondern seine Auslöser, sogenannte Stressoren, sind.

## Überlebensmechanismus Stress

Stress ist nicht nur unvermeidlich. Er ist auch notwendig, um den Organismus funktionstüchtig und fit zu halten.

Ein gesundes Maß an Stress steigert sowohl die körperliche als auch die geistige Anpassungs- und Leistungsfähigkeit. So manche herausragende Leistung auf wissenschaftlichem, künstlerischem oder politischem Gebiet wäre ohne die Freisetzung aller Leistungsreserven, wie sie in Stresssituationen erfolgt, nie vollbracht worden. Und vielleicht haben auch Sie sich schon so manches Mal gewundert, was Ihnen in Prüfungssituationen so alles wieder einfiel oder dass Ihnen unter Termindruck die zündende Idee kam.

Schädlich werden Stressreize erst, wenn sie im Übermaß auftreten, d. h. wenn die Anforderungen an die Reaktionsfähigkeit so sind, dass der/die Betroffene ihnen physisch oder psychisch nicht mehr gewachsen ist.

Auch dieser schädliche Stress ist jedoch eine lebenswichtige Reaktion: Er macht uns unsere Leistungs- und Erleidensgrenzen bewusst, kann zu Verhaltensänderungen veranlassen und uns so vor größeren Schäden bewahren.

Leider werden diese Alarmsignale insbesondere von den in Führungsetagen von Unternehmen und Verwaltungen Tätigen nicht beachtet. Die Betroffenen setzen sich immer neuen und stärkeren Stressoren aus – Schlafstörungen, Magengeschwüre, Allergien, Herzbeschwerden, Bluthochdruck und Impotenz sind bei Führungskräften sehr häufig anzutreffen. Selbst diese deutlichen Reaktionen des Körpers werden von allzu vielen missachtet. Der Verdrängungsmechanismus wirkt nahezu perfekt weiter – bis zum totalen Zusammenbruch: Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs ...

## Stress-Qualitäten

Ein weiterer Trugschluss ist, dass nur unerfreuliche Erlebnisse Stressreaktionen auslösen würden, dass Stress nur mit unangenehmen Wahrnehmungen und Gefühlen verbunden sei. Auch freudige Ereignisse (beruflicher Erfolg, Lottogewinn, eine neue Liebe) lösen einen „angenehmen Stress“ aus: den sogenannten **Eustress**. Im Unterschied dazu wird der unangenehme, schädliche Stress als **Distress** bezeichnet.

### Die natürliche Stressreaktion

Die Natur hat den Menschen so „programmiert“, dass er sich einer stressigen Situation durch eine extreme körperliche Aktivität entziehen kann und danach eine Zeit lang Gelegenheit hat, sich zu erholen und zu entspannen, um den körperlichen Normalzustand wiederherzustellen (*siehe Kasten*).

### Die unvollständige Stressreaktion

(Dis-)Stress laugt uns aus und macht uns schließlich krank, weil eben diese physiologisch gesunde Stressreaktion nicht vollständig ablaufen kann.

Denken Sie an einen ganz normalen Montag in Ihrem Büro:

Sie sitzen an Ihrem Schreibtisch, vor Ihnen die Zuarbeit eines Mitarbeiters für ein wichtiges Projekt. In Ihrem Terminkalender ist der kommende Freitag rot angestrichen – da soll die ganze Sache vor der Unternehmensleitung verteidigt werden.

Nach den ersten Seiten ahnen Sie bereits die Katastrophe – zu vieles ist unschlüssig, aus der Luft gegriffen, nicht praktikabel ... Was nun? – Ab Mittag müssen Sie in einer der meist wenig ergiebigen Sitzungen durch Anwesenheit glänzen und auch die nächsten Tage sind mit einer Reihe unaufschiebbarer Termine total ausgebucht. Ihnen steht Nachtarbeit bevor, um das Projekt überhaupt noch retten zu können.

Zu allem Überfluss wird auch noch die Straße aufgerissen, den ohrenbetäubenden Lärm können auch die neuen Schallschutzfenster nicht gänzlich schlucken.

### Die vollständige Stressreaktion

1. **Vorphase:** Bereitstellung der Energie für eine stressbeseitigende Handlung (dadurch: Absinken der vitalen Funktionen)
2. **Akute Alarmphase** (Hauptphase der Stressreaktion): steiler Anstieg der (körperlichen) Aktivität, z. B. Flucht oder Angriff
3. **Erholungsphase:** Abklingen der Erregung des Nervensystems und des hormonellen Systems, Rückkehr der Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen in ihren Normalzustand

### Unvollständige Stressreaktion

1. **Bereitstellung der Energie** für eine stressbeseitigende Handlung (dadurch: Absinken der vitalen Funktionen)
2. **Verharren in der Stresssituation** statt körperlicher Reaktion
3. **Andauern der Erregung** von Sympathikus und Drüsen und der starken Belastung von Herz und Kreislauf statt Beruhigung
4. **Krankheitsfördernde Umwandlung** der nicht verbrauchten Brennstoffe und Energie im Körper

Sie könnten nun aufspringen, das Fenster aufreißen und um Ruhe schreien, es mit allem Nachdruck wieder schließen, dann Ihren lieben Kollegen vor die Fäuste nehmen und Ihren Frust so abreagieren.

Tun Sie aber nicht – im Gegenteil: Sie bleiben still auf Ihrem Stuhl sitzen und versuchen die paar Stunden, die Ihnen bis zur nächsten Sitzung verbleiben, in einer alles andere als entspannten Haltung konzentriert zu arbeiten.

Und dieses Verharren in nahezu absoluter Bewegungslosigkeit schadet Ihrem Körper nun noch einmal genauso viel wie all die anderen Stressoren dieses Vormittags zusammen: Die natürliche Umsetzung der Stressreize in körperliche Aktivität wird verhindert, Nerven- und Hormonsystem bleiben aktiviert.

Und das sind die wesentlichen **Folgen unvollständiger Stressreaktionen**:

Und das sind die wesentlichen **Folgen unvollständiger Stressreaktionen**:

- Die mobilisierten Fettsäuren werden in Cholesterin umgewandelt und direkt in die Gefäßwände eingebaut, was die Arteriosklerose beschleunigt. Die Blutgerinnungsfaktoren erhöhen sich und steigern das Thromboserisiko.
- Die Verschiebungen im Hormonhaushalt führen zu Störungen im vegetativen Nervensystem, das die Organfunktionen steuert. Folgen: weitere Kreislaufbelastungen und Erhöhung des Infarkttrisikos.
- Unsicherheit, Nervosität und verhaltene Aggressionen regen den Magen zu erhöhter Salzsäureproduktion und den Darm zu Verkrampfungen an.

Mit der Zeit können bei entsprechender Vorprägung Magen- und Darmgeschwüre auftreten.

- Durch die stressbedingten Verschiebungen im Hormonhaushalt kommt es zu Zyklus- bzw. Potenzstörungen sowie zu Unfruchtbarkeit. Denk- und Lernschwierigkeiten treten auf. All das führt zu neuen Stressreaktionen und Frustrationen.
- Chronisch wirkende Stressfaktoren reduzieren drastisch die körpereigene Abwehr und fördern dadurch nicht nur Infektionskrankheiten, sondern auch Geschwulsterkrankungen.

Als Folge der nicht abgebauten Stressreaktionen können sich also je nach Konstitutionstyp die verschiedensten Krankheiten entwickeln. Kranke Menschen sind wiederum empfindlicher gegen Stressreize als Gesunde – ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt.

### **Hohes Risiko bei aktivem Distress**

Als besonders risikoreich hat sich der aktive Distress erwiesen: Sie stehen nicht nur unter starkem Leistungs- und Zeitdruck, Ihr Gestaltungsspielraum ist auch eingeschränkt – einerseits durch die Leistungsfähigkeit Ihnen unter- oder gleichgestellter Mitarbeiter, andererseits durch die Abhängigkeit von Ihren Vorgesetzten. Ebenso kann soziale Unsicherheit, z. B. drohende Arbeitslosigkeit oder Angst vor beruflichem Abstieg, die Stressbelastung noch weiter steigern.

Permanenter Stress begünstigt die Bildung von LDL-Cholesterin, das sich in den Blutgefäßen ablagern und bereits nach kurzer Zeit zu Kreislauf- und Herzrhythmusstörungen, langfristig zu Erkrankungen des Kreislaufs oder der Herzkranzgefäße führen kann.

Derartige Entwicklungen sind jedoch nicht unabwendbar, Sie sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Möglicherweise müssen Sie allerdings einige Einstellungen und Verhaltensweisen überprüfen und verändern. Unsere Hinweise auf den folgenden Seiten sollen Ihnen dafür Anregungen geben.



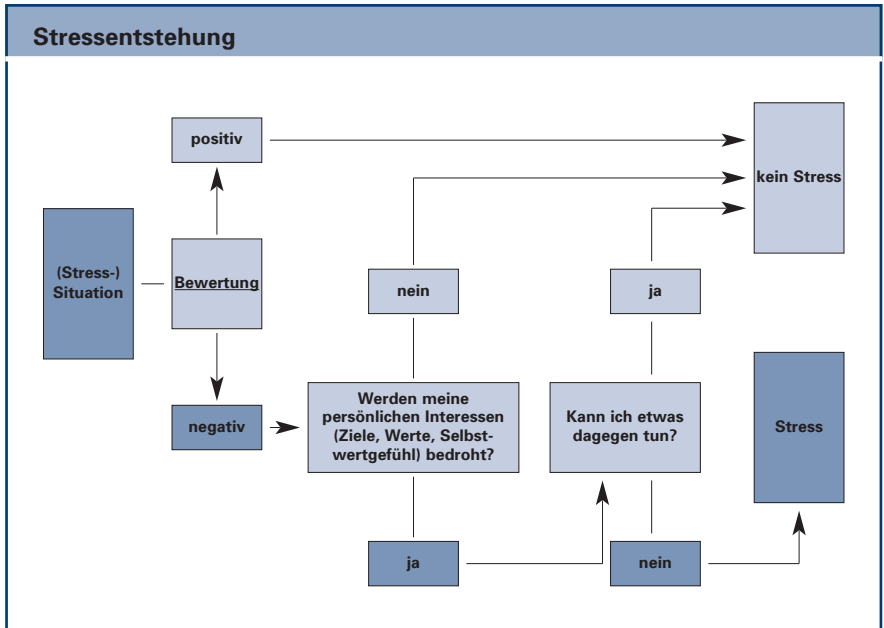
## Was stresst Sie eigentlich?



Was Sie in Stress versetzt, sind nicht immer große, gravierende Veränderungen in Ihrem Leben – meist sind es viele kleine, im Einzelnen vielleicht sogar recht belanglose Dinge, die Ihren Adrenalinpiegel ansteigen lassen. Auch bestimmte Lebenseinstellungen, die Ihre Gedanken prägen, mit denen Sie den Ereignissen erst eine Wertung geben oder die Sie zu Befürchtungen veranlassen, können Sie belasten.

Versuchen Sie doch einmal dahinterzusteigen, was Sie eigentlich so nervt und aus dem seelischen Gleichgewicht bringt: Ist es Ihre berufliche Tätigkeit oder sind es die Kinder? Haben Sie permanent Geldsorgen oder bedrückt Sie das Verhältnis zu Ihrem Partner/Ihrer Partnerin? Schafft Sie die Ignoranz Ihrer Familienangehörigen, die sich am Abend bedienen lassen wollen, obwohl sie den Nachmittag frei hatten? Oder belastet Sie die Einstellung Ihres Kollegen, bei dem Privat vor Katastrophe geht?

In welchen konkreten Situationen geraten Sie aus dem Gleichgewicht: Wenn Sie unter Zeitdruck gesetzt werden oder wenn Ihr Sohn Ihnen wieder einmal ein Schulversagen beichtet? Wenn Sie Ihren Kontoauszug anschauen oder



wenn Ihr Mann/Ihre Frau bei der Schilderung Ihrer Auseinandersetzung mit dem Chef Desinteresse signalisiert?

Erst müssen Sie wissen, was Sie eigentlich so unter Spannung setzt, dann können Sie überlegen, was Sie wie zum Positiven verändern wollen. Vielleicht hilft Ihnen dabei der Fragebogen auf der nächsten Seite.

Wir möchten Sie nachdrücklich zu dieser Selbstanalyse ermutigen. Denn was wäre die Alternative? Sie könnten die Alarmsignale Ihres Körpers einfach ignorieren oder mit Drogen bekämpfen – Tabletten, Tabak, Alkohol. Das Ergebnis wäre in jedem Fall niederschmetternd: Gesundheitliche Beeinträchtigungen, wie wir sie vorn beschrieben haben, werden nicht lange auf sich warten lassen; damit wird auch Ihre Leistungsfähigkeit untergraben und all das, wofür Sie sich jetzt diesem krank machenden Stress aussetzen – Karriere, Erfolg, Geld, Anerkennung – wäre passé. Sie wären wirklich nicht der/die Erste, der/die diese bittere Erfahrung machen müsste – und es muss ja nicht jeder das Fahrrad neu erfinden.

## Meine Stressanalyse

Lebensbereich	Stressstärke					Stressauslösende Situationen
	1	2	3	4	5	
<b>Beruf</b>						
eigener Gestaltungsspielraum zu gering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Unterforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu viel Verantwortung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ärger mit den Kollegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ärger mit den Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
schlechtes Verhältnis zu den Untergebenen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
schlechtes Betriebsklima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu geringe Entlohnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
mangelnde Anerkennung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
geringe Aufstiegschancen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Partnerschaft</b>						
Interessengegensätze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Meinungsverschiedenheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uneinigkeit bei notwendigen Entscheidungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu wenig Erotik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
unterschiedliche sexuelle Ansprüche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
sexuelles „Versagen“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trennung/Scheidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
neue Partnerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Einsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<b>Meine Stressanalyse</b>						
<b>Lebensbereich</b>	<b>Stressstärke</b>					<b>Stressauslösende Situationen</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
Versagensängste bei (Suche nach) neuer Partnerschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Familie</b>						
Lernschwierigkeiten der Kinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ansprüche, Ton der Kinder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uneinigkeit bei der Erziehung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
schlaflose Nächte durch schreiendes Kleinkind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Belastung durch Chauffieren der Kinder zu Schule, Sport usw.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Krankheit der Kinder o.a. Familienangehöriger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pflege oder Versorgung von alten und kranken Angehörigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ärger und Streit mit Verwandten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Hausarbeit</b>						
mangelnde Unterstützung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
fehlende Anerkennung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lange Einkaufswege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
volle Läden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
unpraktische Wohnungseinrichtung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
kundenfeindliche Öffnungszeiten von Handels- und Dienstleistungseinrichtungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Meine Stressanalyse

Lebensbereich	Stressstärke					Stressauslösende Situationen
	1	2	3	4	5	
<b>Finanzen</b>						
Schulden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu hohe Belastungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu wenig Geld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu hohe Steuern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uneinigkeit bei der Planung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ärger über Verschwendung/ teure Hobbys des Partners/der Partnerin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Freizeit</b>						
zu viele Verpflichtungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
zu wenig Zeit für sich selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
kaum Zeit für wirkliche Hobbys, Interessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uneinigkeit über gemeinsame Freizeit- gestaltung mit Partner/Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
.....						
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
.....						
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Stressstärke: 1 = niedrig, 5 = hoch

## Stopp mal ...

... – halten Sie das Karussell an und überlegen Sie, ob Sie tatsächlich die Fahrt im Kreise fortsetzen müssen oder aussteigen können.

Schauen Sie sich Ihre Stressanalyse an – Sie wissen nun, welche Lebensbereiche Sie besonders belasten und welche Situationen Sie sehr stark nerven. Warum ist das so? Vielleicht kann man solchen Situationen ausweichen, ganz gewiss können Sie sie aber anders bewerten und angemessener reagieren.

Kehren wir noch einmal zurück zu jenem Montagmorgen in Ihrem Büro, der Ihnen die Stimmung für die ganze Woche verhasgelt hatte. Erinnern Sie sich zunächst an Ihre **Gedanken**:

- Auf niemanden ist Verlass – alles muss ich allein machen, sonst klappt nichts.
- Wenn wir am Freitag nichts Vernünftiges vorlegen, auf wen fällt da der Schatten? Auf mich! Ich werde mal wieder als unfähig dastehen, sicher werden sie sich schon nach einem umsehen, der meine Aufgabe besser erfüllen kann – eine Katastrophe!

Und das war Ihre **Reaktion**:

Sie setzen sich – unter extremem Zeitdruck und mit einem Gemisch aus Wut und Angst – hinter Ihren Schreibtisch und versuchen aus einer völlig unzulänglichen Vorlage durch Ihre Korrekturen eine einigermaßen akzeptable zu machen.

Das **Ergebnis** wird wahrscheinlich so aussehen:

- Zu dem alten Ärger kommt neuer Stress: Zeitdruck, zwischendurch immer wieder neue Befürchtungen, das Problem nicht optimal zu lösen, schlaflose Nächte ...
- Ihre Vorlage **muss** unzulänglich sein – es wird Kritik und vor allem Nacharbeit geben. Der Termin kann letztlich nicht gehalten werden.

- Und natürlich wird ein schlechtes Licht auf Sie fallen – es wird keinen interessieren, wie Sie sich in den vergangenen Tagen aufgerieben haben, um die Karre noch aus dem Dreck zu ziehen. Neuer Frust kommt auf ...

Warum haben Sie Ihre **Gedanken** nicht von vornherein in eine realistischere Richtung gelenkt? Vielleicht so:

- Es ist wirklich traurig, dass der Kollege seinen Platz immer noch nicht ausfüllt. Ich sollte mich intensiver um ihn kümmern; wenn das nicht hilft, keine Fortschritte sichtbar werden, müssen wir über Konsequenzen nachdenken.
- Wir können den Termin nicht halten. Das ist schlimm, die Welt geht davon aber nicht unter.

Mit solcher Einstellung sind Sie in der Lage, viel sachlicher zu **agieren**, d. h. das Heft selbst in die Hand zu nehmen:

- Sie gehen zu Ihrem Vorgesetzten und klären, ob ein Terminaufschub möglich ist. Wahrscheinlich wird Ihr Chef nicht gerade erfreut reagieren. Sie weisen ihn darauf hin, dass es Ihnen aber nur dann möglich sein wird, eine wirklich kompetente Lösung auf den Tisch zu legen.
- Wenn das geklärt ist, holen Sie Ihre Mitarbeiter zusammen und entwickeln einen Handlungsplan: Wer hat was bis zu welchem Termin vorzulegen? Wann muss welches Problem gemeinsam diskutiert werden? Wer ist für die Endfassung verantwortlich? ...
- Sie kontrollieren täglich den Arbeitsfortschritt, greifen – falls erforderlich – korrigierend ein und behalten so die Übersicht.

Das **Ergebnis** kann sich sehen lassen. Vielleicht trägt man Ihnen den Zeitverzug noch eine Weile nach – sehr viel wahrscheinlicher ist aber, dass Sie von Ihren Vorgesetzten und Mitarbeitern als kompetent, verlässlich, ehrlich, konstruktiv, stressstabil und als guter Leiter geschätzt werden.

## Auf zu neuen Lebensleitlinien!



Sicher haben Sie beim Lesen des vorhergehenden Kapitels schon gestutzt: Ja, es sind ja häufig meine eigenen Gedanken und Wertungen, die bei mir Stressalarm auslösen.

Warum ist das so? Wir alle sind durch unsere Umwelt geprägt: durch Erziehung – das heißt durch die Normen der Eltern, der Gesellschaft –, durch Erfahrungen. Mit diesen Einstellungen und Lebensleitlinien beurteilen wir automatisch jede Situation, jedes Ereignis, jede Äußerung anderer.

„Die Menschen werden nicht durch Dinge beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie darüber haben.“

*Epiktet*

Sie können Ihr Montagmorgen-Erlebnis auf zweierlei Weise bewerten:

- „Es ist eine Katastrophe, ich bin ein Versager, man wird mich an den Pranger stellen ...“ Oder:



- „Ich habe einen Fehler gemacht – das ist zwar traurig, aber menschlich.“

Wesentlich effektiver – und letztlich stressärmer – leben Sie, wie wir gesehen haben, mit der zweiten Variante.

**Die „Grundkrankheit“ vieler überlasteter Menschen im Management ist also nicht der Stress, es sind „Denkkrankheiten“ wie**

- „Musssurbation“ („Ich muss die Sache in die Hand nehmen, andere können es nicht/sonst vergebe ich mir etwas.“),
- „Frustritis“ („Das widert mich einfach alles an.“ „Ich bin total über- bzw. unterfordert.“),
- „Katastrophose“ („Wenn das nicht klappt/wenn jenes eintritt, gibt es eine Katastrophe.“),
- „Gut-Böse-Syndrom“ („Entweder ich packe das oder ich stehe als der totale Versager da.“).

„Nichts ist weder gut noch schlecht – das Denken macht es so.“

*Shakespeare*

Das Schlimmste an diesen irrationalen Einstellungen und Bewertungen ist, dass sie meist einen Selbsterfüllungscharakter haben: Sie haben Angst, eine Aufgabe nicht perfekt zu lösen – und blockieren sich derart, dass Sie nicht einmal das für Sie subjektiv Machbare schaffen. Ein Kreislauf von Stress, Frust und Depressionen ist in Gang gesetzt.

Ein Grund mehr umzuschalten. Überprüfen Sie doch einmal, inwieweit Sie selbst die folgenden „Wahrheiten“ verinnerlicht haben, die viele Menschen beherrschen und an Selbstverwirklichung und innerer Harmonie hindern.

Staunen Sie ruhig, an welchen Unsinn Sie als gebildeter, intelligenter Mensch glauben. Das wäre schon ein großer Schritt in Richtung Stressbewältigung.

## Analyse von Lebenseinstellungen

### Irrglaube

Es ist absolut notwendig, von jedem geliebt und anerkannt zu werden.

### rationale Bewertung

Es ist unmöglich, von jedem geliebt und anerkannt zu werden. Sie machen sich abhängig von den Wünschen anderer, müssen ihnen stets zu Willen sein und so auf die Erfüllung eigener Bedürfnisse verzichten. Sie verhalten sich automatisch unsicher, und weil Sie stets die Reaktionen anderer registrieren und darauf reagieren, werden Sie anderen mitunter sogar lästig und verscherzen sich so gänzlich den so sehr gewünschten Respekt.

Ein Mensch ist nur dann wirklich wertvoll, wenn er in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig ist.

Kein Mensch leistet auf allen Gebieten Hervorragendes, die meisten Menschen sind nicht einmal auf einem einzigen außergewöhnlich. Wer perfekt sein will, hat Angst, Risiken einzugehen, und wird sein Leistungsvermögen niemals ausschöpfen. Zwanghaftes Leistungsstreben macht nicht nur jede Arbeit, sondern auch jede menschliche Beziehung zur Qual: Sie müssen sich und anderen ja ständig Ihre Überlegenheit beweisen.

Für jedes Problem gibt es eine absolute, perfekte Lösung. Gelingt es nicht, diese zu finden, wäre das in jedem Fall eine Katastrophe.

Die absolute Wahrheit gibt es nicht – folglich auch keine perfekten Lösungen. Wenn Sie festest davon überzeugt sind, dass es eine Katastrophe gibt, wenn Sie Ihr Problem nicht lösen, werden Sie mit einiger Sicherheit – in Panik oder durch Ineffizienz – eine Katastrophe herbeiführen. Perfektionismus engt die Fantasie ein und am Ende steht ein weniger „perfektes“ Ergebnis. Extreme Lösungen und Pläne sind zudem meist undurchführbar, weil sie nur von wenigen akzeptiert werden können.

### neue Lebensleitlinie

Es ist nötig, dass ich mir eigene realistische Ziele setze und versuche, diese zu erreichen. Das stärkt meine Selbstachtung und ich werde auch für (einige) andere wertvoll sein.

Ich will meine Aufgaben mit Freude und so engagiert und gut lösen, wie ich es kann, ohne Vollkommenheit anzustreben. Fehler und Irrtümer sind willkommen – sie zeigen mir meine Grenzen oder bringen mich weiter.

Ich bin offen und bereit, eine Sache von mehreren Seiten zu beleuchten und verschiedene Standpunkte anzuhören. Ich setze mir ein zeitliches Limit, in dem ich eine Entscheidung treffe, die mir realistisch erscheint und die sich später noch korrigieren lässt. Denn ich ziehe in Betracht, dass ich mich geirrt haben könnte – weil Irrren menschlich ist.

## Analyse von Lebenseinstellungen

### Irrglaube

Es ist katastrophal, dass die Dinge nicht so sind, wie sie sein sollten.

Man muss sich immer auf einen anderen, Stärkeren stützen können.

### rationale Bewertung

Wenn Sie sich von der Realität aus dem Gleichgewicht bringen lassen, haben Sie nicht die Kraft, das in Ihrer Macht Stehende zu tun, um die Zustände zu verändern. Äußere Dinge beherrschen Sie, sie werden ineffektiv, frustriert, aggressiv.

Je mehr Sie sich auf andere verlassen, desto mehr werden Sie von ihnen abhängig – es besteht die Gefahr, dass Sie sich ihnen unterwerfen. Außerdem müssen Sie einkalkulieren, dass die anderen irgendwann unzuverlässig werden oder aus anderen Gründen nicht mehr für Sie da sind. Letztlich verlieren Sie die Sicherheit, die Sie eigentlich gewinnen wollten. Ihr Selbstvertrauen sinkt und Sie werden in immer größerer Angst leben.

Das Verhalten der anderen ist so verwerflich, Ihre Probleme sind so gravierend, dass es einen selbst enorm belastet und behindert.

### neue Lebensleitlinie

Ich sehe den Gegebenheiten ruhig ins Auge und bemühe mich, sie im Rahmen meiner Möglichkeiten zu verändern. Was ich nicht beeinflussen kann, akzeptiere und berücksichtige ich bei meiner Lebensplanung.

Für meine Entscheidungen bin ich selbst verantwortlich, meine Probleme kann ich nur selbst lösen. Es ist besser für mich, Risiken einzugehen und Fehler zu machen, als meine Seele zu verkaufen.

Das Fehlverhalten oder die Unvollkommenheit anderer sind für mich Anlass, ihnen zu helfen. Gelingt mir das nicht, muss ich mich damit abfinden und das Beste daraus machen.

## Täglich ein Highlight!

Selbst wenn Sie den Traumjob haben, wird es Stunden, Tage, Wochen, ja, manchmal sogar Monate geben, in denen Sie vor Arbeit nicht aus den Augen sehen können oder einfach alles schief läuft.

Um stressreiche Phasen ertragen zu können, brauchen Sie auf jeden Fall einen positiven Ausgleich, der Ihnen die Lust am Leben erhält.

**Versuchen Sie, sich für jeden Tag einen – wenn auch noch so kleinen – Höhepunkt zu organisieren, der Spaß und Entspannung bringt.** Selbst dann, wenn Sie wirklich wenig Zeit haben, ist das möglich:

- Manchmal können Sie solche angenehmen und positiven Effekte in Ihrer **Arbeit** finden. Denken Sie z. B. an eine Ideenkonferenz – mit Kollegen diskutieren Sie ein Problem und finden gemeinsam eine intelligente, Erfolg versprechende Lösung. Trotz Stress – ein Supertag.
- Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit fürs **Essen**. Wählen Sie etwas besonders Leckeres und Leichtes. Und nun lassen Sie jeden Bissen auf der Zunge zergehen – Sie genießen das Mahl und die Ruhe. Schlingen Sie Ihr Essen hingegen hinunter und lassen sich auch während der Mahlzeit von Hektik, Ärger und unbewältigten Problemen beherrschen, wirkt sich das übel auf Ihren Organismus aus. Der funktioniert nämlich weiter unter Stressalarm – die Verdauungsfunktion wird als unwichtig eingestuft und das Essen bleibt im wahrsten Sinne des Wortes schwer im Magen liegen. Entzündungen und Geschwüre im Verdauungstrakt sind vorprogrammiert.
- Freuen Sie sich auf ein nettes **Gespräch** mit einem guten Freund am Abend. Sie können sich Ihre Sorgen von der Seele reden – das erleichtert. Und hinterher sieht die Sache gar nicht mehr so schlimm aus.
- Ein Fußballmatch mit den **Kindern** hinterm Haus oder eine Runde „Mensch, ärgere dich nicht“, ein Märchen- oder Schmusestündchen –

und schon ist auch ein trüber Tag durch ein paar Sonnenstrahlen sehr viel erträglicher geworden.

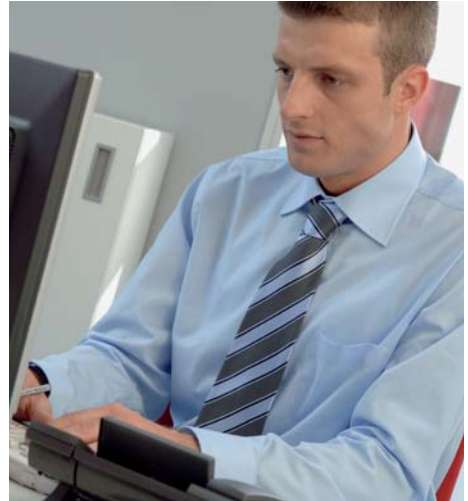
- **Zuneigung, Zärtlichkeit, Erotik** – auch das bringt positive Gefühle und Entspannung. Wenn Sie müde und abgespannt sind, sollten Sie von sich allerdings keine sexuellen Höchstleistungen erwarten – Sie wissen ja, dass bei Stress die sexuelle Lust auf einen Tiefpunkt sinkt und ein „Versagen“ Sie nur noch mehr frustrieren würde. Auch Streicheln und Schmusen sind schön, und wenn daraus – ganz ohne Leistungsdruck – mehr wird, dann ist's umso besser.
- Ein kleiner **Spaziergang** kann wohltuend sein: Die Sonne wärmt, der Wind pustet einem die bedrückenden Gedanken aus dem Kopf und trägt sie weit fort ...
- Wenn Sie **Kunst und Literatur** lieben, werden Sie bei Ihrer Lieblingsmusik – vielleicht selbst auf dem Klavier geklindert – oder einem schönen Gedicht zu innerer Gelassenheit und Ruhe finden.
- Entspannend ist auch ein **Vollbad**. Kräuter oder ätherische Öle können die Wirkung noch verstärken. Anschließend eine Bürstenmassage – und Sie fühlen sich wie neugeboren.

Die Aufzählung können Sie ergänzen – Sie wissen selbst, was Ihnen guttut. Besonders in stressigen Phasen sollten Sie **schon am Morgen Ihre Highlights für den Tag planen** – es wird Ihnen alles viel leichter von der Hand gehen.



## Managen Sie sich selbst!

Lassen Sie sich auch vom Termindruck tyrannisieren, hetzen von einer Sitzung zur anderen, finden keine Zeit zum Essen und verlassen stets als Letzte(r) den Betrieb? Wenn Sie glauben sollten, damit Wert und Wichtigkeit, vielleicht sogar Unersetzbarkeit unter Beweis zu stellen, unterliegen Sie einem (folgen)schweren Irrtum. Zeitmanagement-Experten behaupten übereinstimmend: **Wer sich fremdbestimmen lässt, demonstriert nur die eigene Unfähigkeit, sich selbst zu organisieren.**



Das kann ja wohl nicht sein: Sie haben Vorlesungen und Seminare über die Ökonomie der Zeit besucht und managen mit Bravour die ganze Abteilung – nur Ihr eigenes Leben sollten Sie nicht organisieren können?

- Arbeiten Sie doch einfach mit einem der modernen **Terminplaner** und notieren Sie dort im Voraus alle wichtigen Termine. Planen Sie dann am Wochenende die folgende Woche und jeden Abend den kommenden Tag.
- Geben Sie den Terminen unterschiedliche **Prioritäten**. Überlegen Sie, ob Sie bestimmte Dinge wie Telefonate, Recherchen nicht auch delegieren können. – Apropos **Delegieren**: Wenn Sie ständig meinen, alles nur selbst erledigen zu können, reiben Sie sich nicht nur auf, sondern demotivieren und verunsichern auch noch Ihre Mitarbeiter. Die Belastung für Sie selbst wird so nur immer weiter anwachsen.
- Verpacken Sie bei Ihrer Tagesplanung alle anstehenden Arbeiten, Termine und Telefonate in Zeitblöcke und setzen Sie sich für jedes Vorhaben

ein **zeitliches Limit**, in dem die Sache zu erledigen ist. Besonders wichtig sind solche Begrenzungen bei Sitzungen, Gesprächen u. Ä., die sich schnell über Gebühr in die Länge ziehen, Ihnen kostbare Zeit nehmen und die obendrein noch uneffektiv werden. Wird offensichtlich, dass eine Entscheidung noch nicht getroffen werden kann, dann vertagen Sie sie lieber, als dass Sie stundenlanges Drumherum-Gerede ertragen.

- Bauen Sie **Zeitpuffer** ein, denn in aller Regel kommt doch immer Unvorhergesehenes dazwischen. Prüfen Sie aber immer, ob es wirklich so dringend ist oder nicht doch auf einen späteren Termin verschoben werden kann.
- Planen Sie **Zeit zum Essen** in einer ruhigen Atmosphäre ein. Eine halbe Stunde ist mittags angemessen, vielleicht bleiben noch ein paar Minuten für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft. Am Vor- und Nachmittag gibt's leichte Zwischenmahlzeiten – Obst, Müsli, Salat, Nüsse oder Quarkspeise zum Beispiel –; die stützen Ihr Leistungshoch am Vormittag und fangen das Tief am Nachmittag ab.
- Mittagschlaf oder das **Nickerchen zwischendurch** werden inzwischen auch öffentlich wieder positiv diskutiert, denn sie entsprechen dem Biorhythmus des Menschen. Wenn Sie sich tagsüber eine oder mehrere kleine Schlafpausen gönnen, sind Sie also kein fauler Hund, sondern ein kluger Kopf: Die für das Nickerchen investierte Zeit holen Sie durch konzentriertere und damit effektivere Arbeit allemal wieder rein; und schon zweimal fünf Minuten Kurzschlaf am Tage ersparen Ihnen zudem noch ca. zwei Stunden Nachtschlaf. Es ist also wirklich eine Überlegung wert, inwieweit sich ein Mittagsschlaf bei Ihnen einplanen und realisieren lässt.
- Ob Sie in Ihrem Tagesplan auch Zeit für **Bewegung und Relaxen** einplanen, ist nicht nur Ihre Privatangelegenheit (und daher nicht mit dem Etikett „Unwichtig“ zu versehen). Beides hält Sie fit und schützt Sie so vor Krankheit und Frühvergreisung. Haben Sie also kein schlechtes Gewissen, wenn Sie zwei- bis dreimal in der Woche auf Ihren Feierabend achten und Zeit nur für sich einplanen – das liegt auch im Interesse jedes klugen Arbeitgebers und der Allgemeinheit.

## Laufen Sie dem Stress davon!

**Die natürlichste Art, Stress abzureagieren und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist körperliche Bewegung.** Sie ist zudem ein notwendiger Ausgleich für viele andere Belastungen des Berufsalltags, wie das lange konstante Sitzen oder andere Fehlhaltungen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Verspannungen werden gelöst.

Am besten wäre es natürlich, wenn Sie abends eine halbe Stunde joggen, schwimmen, radeln, rudern oder ein anderes Konditionstraining absolvieren könnten. Viele weitsichtige Unternehmen planen Sport für ihre leitenden Angestellten ein, sorgen sogar für Trainingsmöglichkeiten in Betriebsnähe. Doch die Regel ist das leider noch nicht – und so werden vielleicht auch Sie im Interesse Ihrer Gesunderhaltung andere Alternativen suchen müssen.

- **Laufen** können Sie zur Not auch auf der Stelle: Öffnen Sie das Fenster, beginnen Sie mit einem moderaten Tempo und steigern Sie es dann bis auf Ihre maximale Belastbarkeit.
- **Seilspringen** kennen Sie aus Ihren Kindertagen, noch dazu findet ein Seil in jedem Schreibtisch Platz.
- **Treppensprint** – ein, zwei oder drei Stockwerke im Laufschrift genommen – baut ebenfalls kurzfristig Stress ab und treibt den Puls in die Höhe.

Wenn Sie ein wenig mehr Zeit für sportliche Betätigung aufwenden können, dann werden Sie sicher in einem Klub oder mit Freunden regelmäßig für Bewegungsausgleich und Stressabbau sorgen. Ob Sie nun Tennis oder Handball spielen, sich für Squash oder Wandern entschieden haben – wichtig ist, dass Sie Spaß daran haben und regelmäßig außer Puste kommen, aber sich dabei nicht erneutem Leistungsstress unterwerfen.

Suchen Sie noch nach einer passenden Ausdauersportart, versuchen Sie es doch einmal mit **Walking**, bei dem Sie allein oder in Gesellschaft anderer trainieren können. Dieser sanfte Weg zur Fitness ist sportlichen Wiedereinsteigern und all jenen zu empfehlen, die Probleme mit den Gelenken haben. Das





Trainingspensum passen Sie Ihren Wünschen und Möglichkeiten an: Sie können das Tempo steigern oder drosseln, die „Wanderung“ weiter ausdehnen oder schnell wieder beenden. Sie können im Park oder auf der Wiese, im Wald oder auf dem Sportplatz Ihr Terrain finden oder Sie erklären den Heimweg von der Arbeit zu Ihrer Trainingsstrecke.

Sie benötigen dazu eigentlich nur ein Paar gute Laufschuhe (im Fachhandel beraten lassen!) und bequeme, atmungsaktive Kleidung, die den aktuellen Witterungsbedingungen angepasst ist.

Und so wird's gemacht:

- Gehen Sie aufrecht und locker: Halten Sie Rücken, Schultern und Kopf möglichst gerade, jedoch nicht verkrampft. Die Arme sind leicht angewinkelt und schwingen im Rhythmus der Bewegung mit. Setzen Sie die Füße gerade auf und rollen Sie von der Ferse zu den Zehen ab.
- Welche Entfernung Sie mit welcher Geschwindigkeit zurücklegen, ist relativ unerheblich. Belasten Sie sich so, dass Sie sich mit einem Trainingspartner noch unterhalten können. „Laufen, ohne zu schnaufen“, lautet die Devise.
- Prüfen Sie Ihre Pulsfrequenz nach dem Gehen, sie sollte 130/min nicht übersteigen.

## Entspannen Sie sich!

Mit Entspannungsmaßnahmen wie Sport, Geselligkeit und Mußestunden erreichen Sie nur die oberste Schicht der Psyche. Wichtig ist auch, zu den tieferen Ebenen, zum vegetativen Nervensystem, vorzudringen, das all unsere Lebensprozesse steuert. Das gelingt mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken, die Sie in Kursen erlernen können. Aktuelle Angebote in Ihrer Umgebung finden Sie unter [www.bosch-bkk.de/easy](http://www.bosch-bkk.de/easy). Gerne beraten wir Sie dazu auch persönlich.

### **Atemübungen**

... sind aus gutem Grund das zentrale Element eines jeden Entspannungstrainings: Sie unterbrechen die Stressreaktionen des Körpers, beruhigen die Nerven, geben der Psyche Gelegenheit zum Sammeln und mobilisieren Energiereserven.

Atemübungen haben jedoch auch allein schon eine erstaunliche Wirkung: Atmen Sie ganz tief durch und konzentrieren Sie sich dabei auf den Atemvorgang. Mit der Beruhigung des Atemrhythmus reduzieren sich die Stresssignale spürbar und es stellt sich eine allgemeine Beruhigung ein.

### **Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson**

Diese nach dem Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson benannte Entspannungstechnik – auch als progressive Relaxation bezeichnet – ist besonders leistungsorientierten Menschen zu empfehlen, die im Allgemeinen besondere Schwierigkeiten beim Abschalten haben. Sie lässt sich vergleichsweise leicht erlernen und kann überall und jederzeit angewendet werden.

Diese Methode nutzt die Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Entspannung aus: Sind wir unruhig und gestresst, verspannen sich auch unsere Muskeln. Umgekehrt bringt die Lockerung der Muskulatur eine psychische Beruhigung. Darüber hinaus stellte Jacobson fest, dass Entspannung durch eine vorhergehende Anspannung erzielt wird.

**Übungsprinzip:** In einer Muskelgruppe nach der anderen wird zunächst eine Spannung aufgebaut und ca. 5 Sek. gehalten. Die ganze Aufmerksamkeit wird

auf die Spannung konzentriert. Anschließend wird die Spannung innerhalb von 5–8 Sek. vollständig gelöst und die Konzentration auf das angenehme Entspannungsegefühl gelenkt. Jede Übung wird zwei- bis dreimal wiederholt.

Mit regelmäßigem Training – ein- bis dreimal täglich – können Sie erstaunliche **Wirkungen** erreichen: Die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems normalisieren sich; Bluthochdruck kann abgebaut werden; das Immunsystem wird gestärkt; Magen-Darm-Beschwerden, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen lassen sich beheben.

Darüber hinaus entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre körperlichen und seelischen Empfindungen, sodass Ihnen Überlastungen rechtzeitig bewusst werden, und Sie finden zu einer gewissen Gelassenheit, mit der Sie Stresssituationen besser bewältigen können.

## **Yoga**

Sehr wirkungsvolle Entspannungsmethoden kommen aus dem asiatischen Raum, wo sie seit Jahrtausenden praktiziert werden. In Deutschland besonders verbreitet ist Yoga, eine besondere Form der Gymnastik und Meditation, die Beweglichkeit und Atemführung trainiert und einen großen Entspannungseffekt hat.

Der in Europa bekannte Hatha-Yoga, der Yoga der Körperbeherrschung, läuft nach folgendem Übungsschema ab:

Sie nehmen eine der 25 bis 30 gebräuchlichen Yoga-Haltungen (Asanas), z. B. den bekannten Lotossitz, so langsam wie möglich ein und verharren in dieser Stellung mehrere Minuten lang. Dabei entspannen Sie diejenigen Muskeln, die nicht an der Halteübung beteiligt sind. Sie atmen ruhig und gleichmäßig und richten die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen. Sie vertiefen die entspannende Wirkung, wenn Sie sich zum Beispiel auf ein Bild oder einen Satz konzentrieren (Mantra), einem monotonen Geräusch folgen oder die Wärme Ihres Bauches empfinden.

Zum Erlernen von Yoga oder anderen asiatischen Entspannungsmethoden empfiehlt sich als Einstieg die Teilnahme an einem Kurs.

## Entspannungsübungen für strapazierte bzw. vernachlässigte Muskelgruppen



**Rücken:** Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten, spannen Sie dabei die Rückenmuskeln an. – Lösen Sie die Spannung langsam.



**Hände/Unterarme:** Ballen Sie beide Hände zu Fäusten und achten Sie auf das Spannungsgefühl in Händen und Unterarmen. – Lösen Sie die Spannung allmählich.



**Waden:** Drücken Sie die Füße nach unten, bis Sie die Spannung in den Wadenmuskeln spüren. – Spannung langsam lösen.



**Schienbeine:** Ziehen Sie die Füße an, bis Sie in den Schienbeinen die Spannung spüren. – Lösen Sie die Spannung. (Beide Übungen lassen sich auch im Sitzen ausführen.)



**Oberarme (Bizeps):** Legen Sie Ihre Hände auf die Schultern. Spannen Sie die Oberarmmuskeln an, die Hände bleiben locker. – Lösen Sie die Spannung, lassen Sie die Arme sinken.



**Oberarme (Trizeps):** Strecken Sie die Arme auf den Knien aus, die Handflächen zeigen nach oben. Spannen Sie die Oberarmmuskeln an. – Entspannen Sie.



**Schultern:** Ziehen Sie die Schultern hoch und spannen Sie die Schultermuskeln an. – Lösen Sie die Spannung, lassen Sie dabei die Schultern fallen.



**Nacken:** Drücken Sie den Kopf in den Nacken, spannen Sie dabei die Nackenmuskeln an. – Lockern Sie die Spannung.

## **Autogenes Training**

Diese sehr wirksame und inzwischen häufig praktizierte Entspannungstechnik ist schwerer zu erlernen als die Tiefenmuskelentspannung. Die Teilnahme an einem Kurs ist auch hierbei unbedingt anzuraten.

Autogenes Training ist eine Form der konzentrativen Selbstentspannung. Voraussetzung für effektives Üben ist die Schulung der **Körperwahrnehmung**: Organische Prozesse, von denen Sie sonst gar nichts bemerken, müssen Sie erspüren lernen.

Erst wenn Ihnen das gelingt, werden Sie das eigentliche autogene Training beherrschen: **durch gezielte, intensive Vorstellungen körperliche Umschaltvorgänge anregen**, die Sie in einen **körperlich-seelischen Ruhezustand** versetzen.

**Übungsprinzip:** Durch bestimmte Formeln werden **Autosuggestionen** ausgelöst, die in der jeweiligen Körperregion (Arme, Beine, Stirn) bzw. im angesprochenen Organsystem angenehme Empfindungen (Schwere, Wärme, Kühle, gleichmäßiges Strömen) auslösen und Sie in einen Zustand innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen.

Der Grundkurs des autogenen Trainings umfasst sechs Übungen. Die erste Übung wird eine Woche lang mehrmals täglich trainiert, in der folgenden Woche durch die nächste ergänzt usw., bis das ganze Grundprogramm komplett ist. Nach einer gewissen Zeit regelmäßigen Trainings können Sie mit der Kurzform des autogenen Trainings in jeder beliebigen Situation recht schnell einen Zustand tiefster Entspannung erreichen.

## Tipps zum Weiterlesen

<b>Buchtitel</b>	<b>Autor/Verlag</b>	<b>Preis/Bestell-Nr.</b>
Stress im Arbeitskontext. Ursachen, Bewältigung und Prävention	L. Bartholdt/A. Schütz Beitz Psychologie Verlags Union	34,95 EUR ISBN 3621276602
Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch	G. Kaluza Springer, Berlin	19,95 EUR ISBN 354020489X
Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz	S. M. Litzcke/H. Schuh Springer, Berlin	19,95 EUR ISBN 3642052312
Die rational-emotive Verhaltenstherapie	A. Ellis/B. Hoellen Klett Cotta	25,90 EUR ISBN 360889652X
Weg mit dem Stress. Entspannt und effektiv im Job	C. Öttl/G. Härter Gräfe u. Unzer	6,90 EUR ISBN 3774288453
Stress ade. Die besten Entspannungstechniken	R. R. Geisselhardt u. a. Haufe	6,90 EUR ISBN 3448100943
Stressfrei durch progressive Relaxation (mit Audio-CD)	D. Ohm TRIAS	12,95 EUR ISBN 3830430850
Autogenes Training (mit Audio-CD)	A. Schwarz Blv Buchverlag	16,95 EUR ISBN 3835406086
Atemgymnastik für jeden Tag (m. Audio-CD)	S. Henkel Compact	7,95 EUR ISBN 3817466285

**Bosch BKK**  
Kruppstraße 19  
70469 Stuttgart

**[www.Bosch-BKK.de](http://www.Bosch-BKK.de)**

Artikel-Nr. 50 12 07 - 2/10

