



von M. Bayer/ W. Jocher – Compass – Verlag (eMail)

Zum Thema Zeitmanagement ...

Nur so ...

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung gebeten für eine Gruppe von etwa 15 Chefs großer amerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit sein Wissen zu vermitteln. Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe einen nach dem anderen dieser Elitetruppe, sie waren bereit alles, was der Fachmann ihnen beibringen wollte, gewissenhaft zu notieren. Danach verkündete der Professor: „Wir werden ein kleines Experiment durchführen.“

Er zog einen großen Glaskrug unter seinem Pult hervor und stellte ihn vorsichtig vor sich hin. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so groß wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig einer nach dem anderen in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: „Ist der Krug voll?“ – Und alle antworteten „Ja!“

Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: „Wirklich?“

Dann verschwand er erneut unter dem Tisch und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die großen Kieselsteine und rührte dann leicht um. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist dieser Krug voll?“

Dieses Mal begannen seine schlaunen Schüler seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: „Wahrscheinlich nicht.“ „Gut.“, antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies aus. Wieder fragte er: „Ist das Gefäß jetzt voll?“ Dieses Mal antworteten seine Schüler ohne zu zögern im Chor: „Nein!“ „Gut.“, sagte der Professor. Und als hätten seine wunderbaren Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter dem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: „Was können wir Wichtiges mit diesem Experiment lernen?“

Der Rühnste unter seinen Schülern – nicht dumm – dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis zum Rand voll ist, wenn wir es wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge einschieben können.“ „Nein.“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist folgendes:

Wenn man die großen Kieselsteine nicht als Erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen.“

Es folgte ein Moment des Schweigens. Jedem wurde bewußt, wie sehr der Professor recht hatte. Dann sagte er: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine: eure Gesundheit, eure Familie, eure Freunde, die Realisierung eurer Träume, dass zu tun, was euch Spaß macht, dazulernen, eine Sache verteidigen, Entspannung, sich Zeit nehmen oder etwas ganz anderes.“

Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr es nicht zum Meistern, sein Leben. Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet, den Kies, den Sand, dann verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergeßt nicht euch selbst die Frage zu stellen – Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in den Krug.“

Mit einem freundlichen Wink verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal.

Ursprung MHP der Frauenkammern

Was Ihr Körper jetzt braucht, ist Abreaktion, das Abführen von Energie. Wie anders ist es, wenn Sie trotz Müdigkeit ein verabredetes Tennismatch nicht absagen? Sie entschuldigen sich vorsorglich bei Ihrem Partner: „Bei mir geht heute nichts, ich bin richtig ausgelaugt ...“ Nach 10 Minuten staunt dieser dann über Ihr energiegeladenes Spiel. Da fällt Ihnen ein: „Richtig, ich war ja vorher todmüde. Aber jetzt fühle ich mich topfit!“

Sie haben das getan, wozu der Stressmechanismus Sie programmiert, d.h., Sie haben unbewusst eine richtige Form der Stressbewältigung gefunden. Doch wie oft „zwingt“ uns unser Lebensrhythmus ein anderes unphysiologisches Verhalten auf!

Der Stressablauf im ursprünglichen Sinn:

Ein Urzeit-Jäger sitzt am Waldrand und ruht sich aus. Plötzlich knackt es hinter ihm. Was passiert?

1. Orientierung

Das Ohr leitet den Reiz (knacken) ans Gehirn. Der Jäger dreht den Kopf, um zu sehen, woher das Geräusch kommt. Er sieht einen Säbelzähntiger auf sich zukommen.

2. Aktivierung

Blitzschnell wird im Gehirn entschieden, ob der Reiz lebenswichtig und bedrohlich ist; wenn ja, erfolgt die Alarmreaktion, die den Jäger optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Seine Wahrnehmung engt sich auf stressrelevante Wahrnehmung ein, er sieht einen Stock, den er als Waffe verwenden kann oder das dichte Gebüsch, in das er fliehen kann, nicht aber die im Hintergrund blühenden Blumen. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal für Angriff oder Flucht zu programmieren.

3. Anpassung

Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt sein Körper auf dem Sprung – optimal ausgerüstet, den Säbelzähntiger kraftvoll anzugreifen oder für das sofortige und ausdauernde Fliehen, z.B. durch Wegrennen, auf Bäume klettern, zur Seite springen. All das gelingt dem Urmenschen jetzt sehr viel besser als in neutralen, entspannten Situationen.

4. Erholung

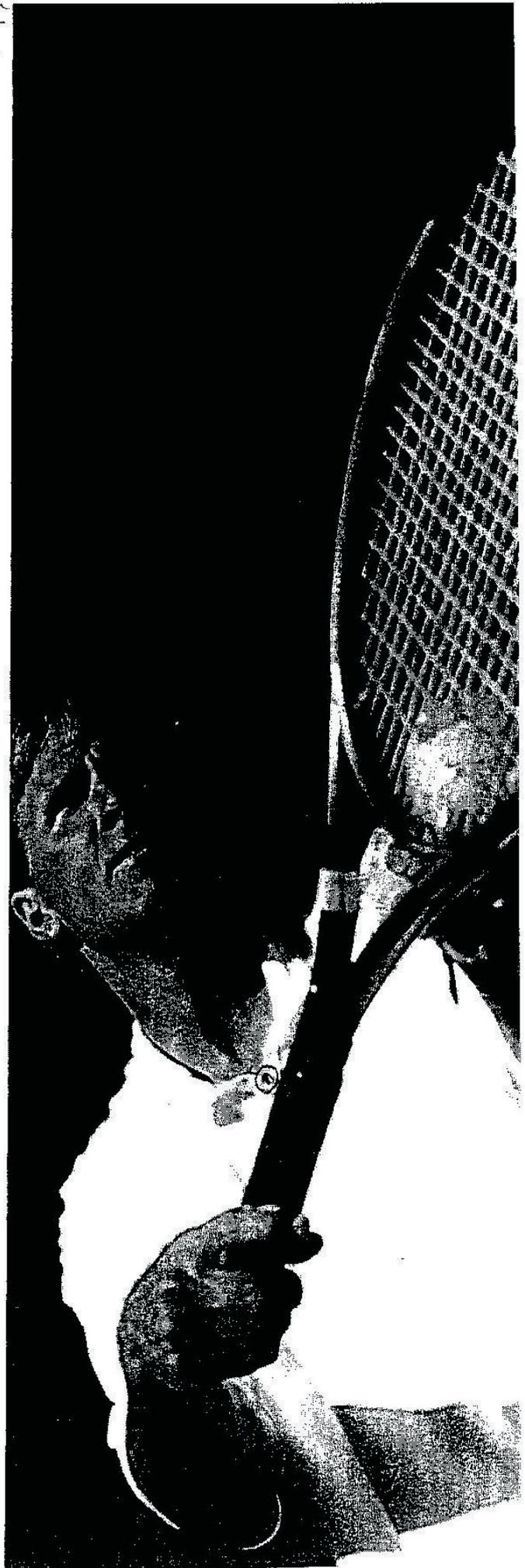
Hat der Urmensch die Situation bewähigt (konnte er fliehen oder den Säbelzähntiger erledigen), kann er sich erholen.

5. Überforderung

Gelingt ihm die Anpassungsleistung nicht (mehr) oder wird er aufs Neue gefordert, ohne sich ausreichend erholt zu haben, „schaltet“ sein Körper auf Daueralarm – er reagiert so, als ob er ständig von Raubtieren umgeben wäre.

6. Erschöpfung

Dauert dieser Zustand zu lange an, erschöpft sich die Widerstandskraft, und der Mensch ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.





Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung

Sich mit den eigenen Stressbelastungen auseinander zu setzen, ist oft schwer angesichts der vielen unterschiedlichen Auslöser, die zu Stress führen. Als hilfreich für die Analyse und Beschreibung eigener Stresssituationen hat sich folgende Unterteilung herausgestellt:

1. Welches sind die Stressoren?
2. Welches sind meine persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten, die ich gegenüber diesen Belastungssituationen mitbringe?
3. Wie reagiere ich auf die Belastungssituationen?

Diese Betrachtung ermöglicht einen schnellen Überblick über die Zusammenhänge und hilft, die persönlichen Reaktionen leichter zu analysieren und damit zu entscheiden, was sinnvollerweise vorrangig verändert werden soll.

Wirksame Stressbewältigung erfordert also zunächst eine Analyse des eigenen Verhaltens, auf der dann gezielt neue Handlungsmuster aufgebaut werden können.

Stressoren

Was sind Stressoren?

Als Stressor werden alle inneren und äußeren Anforderungen bezeichnet. Der Organismus teilt die auf ihn einwirkenden Reize in positive und negative ein. Alles, was nützlich, angenehm, befriedigend ist, wird positiv gewertet; alles, was unangenehm, bedrohlich oder überfordernd ist, negativ als Stressor. Das können auch durchaus positive Reize sein, die zu plötzlich oder zu intensiv auftreten und mit denen man momentan nicht umgehen kann, bzw. das zumindest glaubt.

Wie sich in den letzten Jahren gezeigt hat, sind gerade die kleinen täglichen Ärgernisse für die Entstehung von Stressfolgeschäden verantwortlich. Wer sich täglich am Arbeitsplatz mit Intrigen, Ärgernissen und schlechter Stimmung konfrontiert sieht oder sich in einer Dauerfehde mit dem Wohnungsnachbarn befindet, leidet unter chronischem Stress.

Das bedeutet, dass man seine persönlichen Belastungssituationen kennen muss. Denn nur so kann gezielt und damit ökonomisch Stress bewältigt werden.

Da die Bewertung abhängig von den persönlichen Erfahrungen, der Konstitution und der Verfügbarkeit von Bewältigungsstrategien stark variiert, können ganz unterschiedliche Belastungen als Stressoren erlebt werden.

Bei geringer Belastbarkeit ist das Erregungsniveau allgemein erhöht, Stressschäden treten häufiger auf, der Organismus reagiert zu intensiv, zu lang andauernd und zu schnell. Man steht unter Hochspannung.

Überstress und Krankheit stehen in enger Beziehung zueinander. Seit den 70er Jahren wurden diese Zusammenhänge intensiv erforscht. Festgestellt wurde eine erhöhte Anfälligkeit für die verschiedensten Faktoren als Folge chronischer Überforderung.

Um die eigene Belastbarkeit richtig einschätzen zu können und Veränderungen rechtzeitig wahrzunehmen ist es wichtig, schon die ersten Anzeichen für Überforderung zu registrieren.

Typische Signale für Überforderung sind:

- die Aktivierung tritt bereits bei geringer Stressdosis auf,
- die Aktivierung ist intensiver,
- Erholung erfolgt langsamer,
- Überforderungsreaktionen und Langzeitschäden treten auf.

Wenn Sie feststellen, dass Sie sich in letzter Zeit viel häufiger und intensiver ärgern oder aus der Haut fahren, wenn Sie z.B. am Wochenende viel länger brauchen, bis Sie sich einigermaßen erholen, oder wenn Sie schon Stressbeschwerden wahrnehmen, dann sollten Sie etwas gegen diese Überforderung tun!

Stressreaktionen

Die vier Ebenen der Stressreaktion

Reaktionen können in vier verschiedenen Bereichen beobachtet werden.

1. Die kognitive Ebene

Diese Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse.

2. Die emotionale Ebene

Hierher gehören alle Gefühle oder Befindlichkeiten.

3. Die vegetativ-hormonelle Ebene

Diese Ebene betrifft alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind, sowie die hormonelle Reaktion.

4. Die muskuläre Ebene

Das sind die Reaktionen, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen, also jene, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen.

Ein Stressor kann mit unterschiedlich starker Wirkung auf jeder der vier Ebenen Reaktionen hervorrufen. Diese vier Bereiche sind jedoch nicht nur teilweise unabhängig voneinander, sondern sie können sich auch gegenseitig wechselwirkend beeinflussen (Aufschaukelung, Teufelskreis).



Ablauf der Stressreaktionen auf den vier Ebenen (Aktivierung)

Ziel ist – wie beim Urmenschen – die Aufrüstung des Organismus für eine plötzliche erhöhte Anforderung nach dem Grundmuster „Raufen oder Laufen“ („Alarmreaktion“). Automatisch verändert sich der Gesamtzustand des Organismus, der Mensch reagiert als ganzheitliches System. Das bedeutet:

1. Kognitive Reaktionen

Die Wahrnehmung ist eingeeignet auf die Reize, die für die stressauslösende Situation wichtig sind. Gleichzeitig treten gedankliche Bewertungen („das geht schief“) auf. Reaktionen können sein:

- Gedanken wie: „Pass auf!“, „das schaffe ich nie“, „auch das noch“, „das geht schief“
- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel
- Denkblockaden
- Gedankenkreisel

2. Emotionale Reaktionen

Es entstehen sehr unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Angriff/Aggression – Flucht/Angst oder aber Hilflosigkeit resultieren. Eine Palette von „gefordert sein“, „sich unwohl fühlen“, „innere Unruhe bis zu Angst“, „Ärger und Panik“ bis zu Depressionen stellt sich ein. Solche Reaktionen können sein:

- Angst
- Panik
- Verunsicherung
- Ärger
- Gereiztheit
- Schreck
- Nervosität
- Gefühlsstau
- Wut

3. Vegetativ-hormonelle Reaktionen

Es erfolgt eine vegetative und hormonelle Aktivierung. Der Sympathikus wird erregt, die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und Cortisol werden ausgeschüttet. Dadurch wird z.B. der Atem schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, Zucker- und Fettvorräte werden gelöst, Verbrennungsvorgänge beschleunigt, Schwweißreaktionen treten auf. Durch das Hormon Hydrocortison sinkt die Immunabwehr des Körpers. Der Blutgerinnungsfaktor erhöht sich. Magen und Darm reduzieren ihre Aktivität, ebenso sind die Sexualfunktionen vorübergehend eingeschränkt. Es können auch vagotone Folgereaktionen wie Durchfall, Übelkeit oder Erbrechen auftreten.

Weitere Reaktionen können sein:

- trockener Mund
- Schwitzen
- Kurzatmigkeit
- Adern treten hervor
- Engegefühl in der Brust
- Herzklopfen/Herzstiche
- blaues Gefühl im Magen
- Kloß im Hals
- Erröten
- Tränen
- weiche Knie

4. Muskuläre Reaktionen

Die gesamte Skelettmuskulatur ist vorgespannt, man ist „sprungbereit“ der Körper ist auf Flucht oder Angriff optimal eingestellt. Die eigenen Aktivierungsreaktionen können – wenn man sie frühzeitig erkennt – als Signale genutzt werden, um Stress im Anfangsstadium entgegenzuwirken (siehe kurzfristige Änderung S. 45) und individuelle Stressoren (bei sich selbst und bei anderen) zu diagnostizieren. Denn nur solche Situationen sind individuelle Stressoren, die kurz- oder langfristig Aktivierungsreaktionen auslösen. Muskuläre Reaktionen können sein:

- starre Mimik
- Zittern
- Fußwippen
- Rückenschmerzen
- Stottern
- nervöse Gestik
- Spannungskopfschmerz
- Fingertrommeln
- Zähneknirschen
- Zucken
- Faust ballen
- verzerrtes Gesicht

Besonders deutlich bemerkbar ist die Stresssituation häufig bei den persönlichen Schwachstellen. So wird ein Mensch mit labilem Kreislauf Stressreaktionen in diesem System besonders leicht wahrnehmen.

Rechtzeitiges Erkennen von Stresssignalen schützt vor Gefährdung durch Stress.

Der Aufschaukelungsprozess

Es gibt ungünstige Aufschaukelungsprozesse (Teufelskreis), aber auch eine günstige gegenseitige Beeinflussung im Sinne der Stressbewältigung ist möglich. Sogar weit zurückliegende unangenehme Ereignisse beeinflussen – meist unbemerkt – unsere Reaktionen in akuten Stresssituationen („Kurzschlussreaktion“) – es kommt zum „Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt“.

Anzeichen von Überforderung

Bei überdosiertem und lang andauerndem Stress verändern sich die Stressreaktionen: Es kommt zu Überforderungsreaktionen. Hierzu gehört auch das so genannte „Burnout-Syndrom“, das Gefühl des Ausgebranntseins. Alles wird einem zu viel, man ist müde, verspannt und lustlos. Besonders hochengagierte Menschen, die zu lange Zeit ihren Job oder ihre Tätigkeit (z.B. als aufopferungsvolle Mutter) hochtourig fahren, erschöpfen sich auf diese Weise und finden keinen Spaß mehr in ihrer Arbeit und ihrem Leben.

1. Kognitive Überforderungsreaktionen

Dauerstress führt zur Einengung von Wahrnehmung und Informationsaufnahme (Scheuklappeneffekt). Auch Lern- und Gedächtnisleistungen nehmen messbar ab.

Dieser Zustand führt zu:

- Konzentrationsstörungen
- Tagträumen
- Gedächtnisstörungen
- Leistungsstörungen
- Scheuklappeneffekt; Rigidität
- Realitätsflucht
- Wahrnehmungsverschiebungen
- Abträumen

2. Emotionale Überforderungsreaktionen

Es entstehen bei Dauerstress unterschiedliche Zustände mit Gefühlen, die letztlich dem Grundmuster Aggression (bei Angriffstendenz) und Angst (bei Fluchtstendenz) oder Hilflosigkeit entsprechen. Im Einzelnen finden sich Symptome wie:

- Aggressionsbereitschaft
- Angstgefühle
- Unsicherheit
- Unzufriedenheit
- Unausgeglichenheit
- Gefühlsschwankungen
- Nervosität
- Gereiztheit
- Depressionen
- Apathie (Teilnahmslosigkeit)
- Hypochondrie (eingebildete Krankheiten)

3. Vegetativ-hormonelle Überforderungsreaktionen

Es erfolgt eine Erhöhung der Reaktionsbereitschaft in Richtung Erregung mit möglichen Folgereaktionen und psychosomatischen Beschwerden wie:

- Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Herzrasen, Herzstolpern
- hoher (labiler) Blutdruck
- Erhöhung des Infarkttrisikos
- Gastritis
- Magen-Darm-Geschwüre durch erhöhte Salzsäureproduktion des Magens
- Verdauungsbeschwerden
- Schlafstörungen

- chronische Müdigkeit
- Anfälligkeit für Infektionen
- Verschiebung des Hormonhaushaltes
- Veränderung des Cholesterinspiegels
- Zyklusstörungen bei der Frau
- Verminderung der Samenproduktion beim Mann
- Sexuelle Funktionsstörungen (z.B. vorzeitiger Samenerguss)
- Hautveränderungen
- Übermäßiges Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Atembeschwerden
- Migräne

Auch die oft diagnostizierte vegetative Dystonie gehört hierher. Es handelt sich dabei um eine Fehlregulation im vegetativen Nervensystem, die zu schwer abgrenzbaren Beschwerden führt, oft in ganz unterschiedlichen Organbereichen.

4. Muskuläre Überforderungsreaktionen

Ständige Anspannung verbraucht übermäßig viel Energie, man ermüdet vorzeitig. Chronische Verspannungen ganzer Körperpartien sind eine weitere unangenehme Folge.

Wenn Muskeln durch einseitige körperliche oder psychische Belastung ständig angespannt sind, werden die in ihnen liegenden Blutgefäße zusammengepresst und damit die Blutzufuhr gedrosselt. Dadurch gelangen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe in die Muskeln und die Abfallprodukte Kohlensäure und Milchsäure werden nicht ausreichend abgeführt. Diese Abfallstoffe erzeugen Schmerzen. Im Laufe der Zeit verselbstständigen sich die Schmerzen und treten auch ohne direkten Auslöser auf. Auf diese Weise entsteht z.B. Spannungskopfschmerz. Meist wird Verspannung nicht rechtzeitig wahrgenommen, sondern erst beim Auftreten von Schmerzen (z.B. Spannungskopfschmerz als Folge von Verspannung der Nackenmuskulatur). Vorzeichen sind:

- allgemeine Verspanntheit
- leichte Ermüdbarkeit
- Krampfneigung
- Muskelzittern, Ticks
- Entspannungsunfähigkeit
- Rücken-, Kopfschmerzen

Wenn Sie bei sich einige der genannten Symptome beobachten, geraten Sie nicht in Panik, sondern betrachten Sie sie als Warnsignale und überdenken Sie Ihre Stressbelastung. Beobachten Sie außerdem die Art der Überforderungsreaktionen. Wir alle haben spezielle Schwachstellen, deshalb entwickelt auch der eine Herz-Kreislauf-Störungen, ein zweiter Magenschmerzen und ein dritter Gefühlsveränderungen bei Überbelastung.

Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden. Geeignete Maßnahmen kann man lernen und in der jeweiligen Situation zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung einsetzen.

Mit Stress umgehen

Überlegen Sie zunächst, wie Sie bislang versuchten, mit Stress fertig zu werden bzw. ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden aufrecht zu erhalten. Auch die Bewältigungsstrategien anderer Leute können interessante Tipps beinhalten. Hier einige Beispiele:

- kurze Pause einlegen
- joggen
- abreagieren durch Schreien
- verreisen
- über die Probleme reden
- Alkohol trinken
- eine schwierige Aufgabe gut vorplanen

Meine Stressbewältigungsstrategien:

Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden. Patentrezepte gibt es nicht. Optimale Stressbewältigung setzt deshalb ein umfangreiches und flexibles Repertoire an Bewältigungsstrategien voraus, das dann entsprechend der persönlichen Zielvorstellungen individuell eingesetzt werden kann.

Die Wirksamkeit einer Bewältigungstechnik muss individuell und der Situation angepasst sein. Was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen (auch in einer ähnlichen Situation) gar nicht in Frage und was momentan eine geeignete Strategie ist, kann schon eine halbe Stunde später in einer anderen Situation unbrauchbar sein.

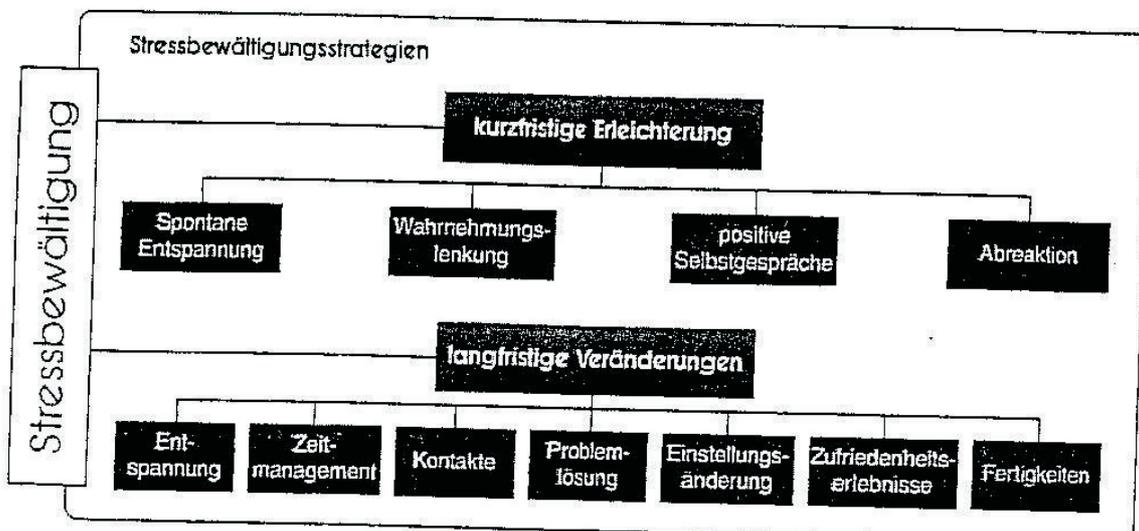
Die Tauglichkeit einer Stressbewältigungsstrategie kann nur an ihren kurz- und langfristigen Folgen überprüft werden: Der regelmäßige „Entspannungsschluck“ bringt vielleicht kurzfristig Erregungsreduktion, langfristig gesehen aber lernt man so nie, die Belastungssituation aktiv anzugehen, selbstständig ohne Hilfsmittel Entspannung herbeizuführen; ganz abgesehen von der Gefährdung, Alkoholprobleme zu bekommen.

Auch Methoden, die hier besprochen werden, können nicht für alle Leser in jeder Situation anwendbar sein: Stress ist individuell. Sie müssen den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden, damit sie optimal wirken.

Langfristige Stressbewältigung und kurzfristige Erleichterung

Wenn man die Vielfalt der möglichen Stressbewältigungsstrategien genauer betrachtet, sieht man, dass es grundsätzlich zwei Wege gibt:

Einmal alle jene Methoden, mit denen die Ursachen von Stress verändert werden. Diese so genannte problemorientierte oder langfristige Stressbewältigung ändert entweder die Stresssituation oder den Menschen



selbst. Man geht die Belastung direkt an und löst das Problem langfristig. Die Belastungssituation wird nicht nur erträglicher, sondern grundsätzlich verändert oder der Organismus stressresistenter gemacht.

Der Leitsatz der Anonymen Alkoholiker beschreibt das sehr gut: „Lieber Gott, gib mir alle Gelassenheit, die Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren (= langfristige Veränderung der Persönlichkeit), den Mut, jene zu ändern, die ich ändern kann (= Stressorenbewältigung), und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.“

Es ist angebracht, eine langfristige Bewältigungstechnik anzuwenden, wenn

- man die Ursache einer Belastung verändern, beseitigen oder reduzieren will und nicht nur eine kurzfristige Lösung anstrebt,
- eine Belastung vorhersehbar ist und man sich darauf vorbereiten will.

Auf der anderen Seite gibt es die Techniken der kurzfristigen Erleichterung. Dabei geht man die Auswirkungen bereits auftretender Stressreaktionen direkt an und versucht, Eskalationen zu vermeiden und die Spitzen der Erregung zu kappen.

Man wendet Methoden der kurzfristigen Erleichterung an, wenn

- man die Ursache einer Belastung (momentan) nicht verändern kann (will),
- man sich in einer Stresssituation befindet und einen kühlen Kopf behalten will,
- man bemerkt, dass die eigene Erregung zu hoch ist und man sie deshalb senken möchte.

Drei Ansatzpunkte zur Stressbewältigung

Bei den folgenden Punkten kann man zur effektiven Stressbewältigung ansetzen

1. bei den Stressoren – „die Umwelt verändern“

Man kann die Summe der Stressoren (Stressdosis) verringern, indem man einige davon

- ausschaltet
- reduziert
- vermeidet

2. beim Menschen selbst – „sich selbst verändern“

Man kann sich selbst durch langfristige Stressbewältigungsmethoden verändern und dadurch stressstabiler werden, indem man

- die Belastbarkeit durch aktive Entspannung erhöht,
- positives Verhalten (Fertigkeiten) aufbaut,
- die Bewertung der Stresssituation verändert

3. bei der Stresssituation – „die Erregung drosseln“

Selbst dann, wenn weder der Stressor noch die Persönlichkeit beeinflusst werden können, gibt es durch die Techniken der kurzfristigen Erleichterung Wege, die Stressreaktion so zu beeinflussen, dass man

- die Erregungsspitzen kappt,
- Aufschaukelung verhindert



Weniger Belastung

Stressoren bewältigen heißt, langfristig individuelle stressauslösende Bedingungen verändern, z.B. Probleme lösen, ungerechtfertigte Kritik zurückweisen, Gespräche mit Konfliktpartnern führen, Arbeiten delegieren usw.

Zunächst muss man die eigene Belastungssituation genau analysieren. Erst dann kann man entscheiden, ob man davon etwas aktiv verändern will oder kann, bzw. seine Einstellung ändern muss.

Wenn man sich dafür entschieden hat, die Stresssituation selbst zu verändern, gibt es die Möglichkeit, sie

- ganz auszuschalten, z.B. die Telefonklingel abstellen,
- zu entschärfen, z.B. ein zu lautes Radio leiser stellen,
- zu vermeiden, z.B. zu einem anderen Zeitpunkt vom Arbeitsplatz nach Hause fahren, um Stau auszuweichen.

Etwas zu vermeiden hat zwei Seiten: Der Situation aus dem Weg zu gehen heißt auch, sie nicht zu bewältigen! Man kann etwa unangenehme – aber wichtige – Gespräche (z.B. Aussprachen mit dem Ehepartner) vermeiden, fühlt sich kurzfristig erleichtert, aber man löst damit das Problem nicht. Vermeiden Sie also nur solche Stressoren, die Sie wirklich nicht bewältigen können oder die Ihnen bei genauerer Überprüfung nicht wichtig sind, um sich mit ihnen auseinanderzusetzen (z.B. unfruchtbare Diskussionen).

Die systematische Problemlösung

Durch systematisches Überlegen und Planen kann man effektiver als durch zielloses Vorgehen Lösungen für häufig auftretende und starke Stressoren erarbeiten. Außerdem kann man sich auf zukünftige Belastungen vorbereiten und damit deren unangenehme Wirkungen abschwächen oder sogar verhindern.

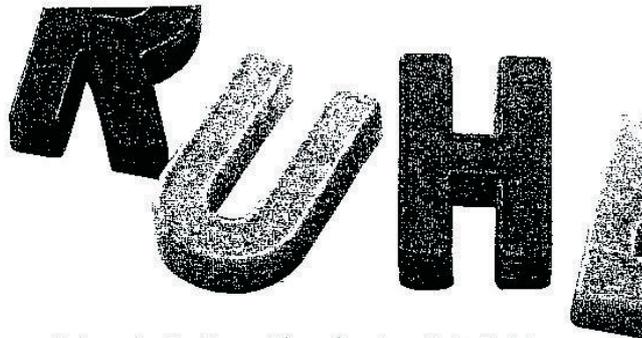
Bei reiflicher Überlegung in entspannter Situation gelingt es oft eher, sich der eigenen Schwachstellen und der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden. Im Stress jedoch machen viele Menschen immer wieder dieselben Fehler:

Viele tragen jahrelang die gleichen Stressoren mit sich herum, ohne sich jemals intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen. Vielleicht, weil man keine Zeit hat oder man über eigene Schwächen verärgert ist oder glaubt, dass es eben keine Lösung gibt. Die Neigung, Probleme aufzuschieben oder sie impulsiv und wenig durchdacht in „altbewährter Manier“ zu lösen, ist weit verbreitet. Die Strategie der Problemlösung in sechs Schritten soll im Bereich langfristiger Belastungen – auch rein sachlicher Probleme – ein optimales Verhalten vorbereiten und ermöglichen.

Voraussetzung einer Problemlösung ist zunächst einmal, dass Probleme als ganz normale Bestandteile des Lebens gesehen werden.

1. Beschreibung des Problems

Im ersten Schritt wird das Problem möglichst genau definiert: die Entstehung, die angestrebten Ziele, die im Wege stehenden Hindernisse, die mögliche Hilfestellung durch die Umwelt und die sich ergebenden



Folgen des Problems. Wenn das eigentliche Problem noch nicht klar erkennbar ist, hilft eine Beobachtungsphase. Oft ist es auch sinnvoll, es zu untergliedern und sich den Detailproblemen nacheinander zuzuwenden. Wenn das stresserzeugende Ereignis in seine kleinen Bestandteile aufgelöst ist, wird man viel leichter damit fertig.

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Erst nach einer umfassenden Beschreibung des Problems setzt man sich im zweiten Schritt mit möglichen Lösungsversuchen auseinander.

Zunächst werden möglichst viele Handlungsmöglichkeiten gesammelt, ohne die Menge der Lösungen durch vorzeitige Kritik zu reduzieren. Der Phantasie wird freier Lauf gelassen. Auch das Verhalten anderer Menschen in ähnlichen Situationen wird in die Überlegung miteinbezogen, bzw. man fragt Freunde etc., was sie einem raten würden.

3. Bewertung und Auswahl einer Lösung

Im dritten Schritt erfolgt die Bewertung und Auswahl einer Lösung. Das geschieht durch Überprüfen der einzelnen Lösungsvorschläge auf ihre Konsequenzen. Interessant sind hier kurz- und langfristige Folgen für einen selbst und für andere Beteiligte. Diese Vor- und Nachteile werden dann bewertet und die ungeeigneten Vorschläge aussortiert.

4. Handlungsplan

Im vierten Schritt wird die gewählte Lösung weiter ausgearbeitet. Ein konkreter Handlungsplan wird entwickelt. Dabei werden Zeit, Ort, Methode und ein systematisches, schrittweises Vorgehen festgelegt. Es wird überlegt, ob die geplanten Schritte durchführbar sind.

5. Umsetzung

Die beste und am ehesten Erfolg versprechende Lösung wird in konkreten, zunächst einfachen Belastungssituationen erprobt. Wichtig ist, dass man sich genug Zeit zur Verwirklichung nimmt und man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt.

6. Überprüfung des Erfolgs

Im sechsten Schritt wird nach einiger Zeit überprüft, ob sich der Handlungsplan in der Praxis bewährt hat. Werden keine befriedigenden Ergebnisse erzielt, beginnt man wieder bei einem früheren Schritt, z.B. Auswahl der nächsten Lösung in der Lösungshierarchie, Analyse des Misserfolges und evtl. sogar eine Neudefinition des Problems. Oft ist es auch sehr hilfreich, wenn man Arbeitskollegen oder Freunde zu einzelnen Schritten befragt, die mit der problemauslösenden Situation vertraut sind.

Praktische Anwendung

Hier ist die Möglichkeit, die Technik auszuprobieren:

1. Beschreibung des Problems

Mögliche Suchfragen:

- Was ist das Problem?
- Welche Entwicklung nahm das Problem?
- Was will ich?
- Welche Hindernisse gibt es?
- Welche Hilfestellung ist möglich?

Eigene Fragen:

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Sammeln Sie möglichst viele eigene Ideen (auch unsinnige) und beziehen Sie Lösungsvorschläge und -versuche anderer mit ein:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

3. Bewertung und Auswahl einer Lösung

Streichen Sie alle ungeeigneten Lösungen aus und bilden Sie für die verbleibenden eine Rangfolge.

4. Handlungsplan

Entwickeln Sie einen konkreten (vorläufigen) Handlungsplan.

Handlungen und deren Reihenfolge

Zeit

Ort

5. + 6. Umsetzung und Erfolgskontrolle

Erproben Sie Ihren Handlungsplan und kontrollieren Sie seine Wirksamkeit.

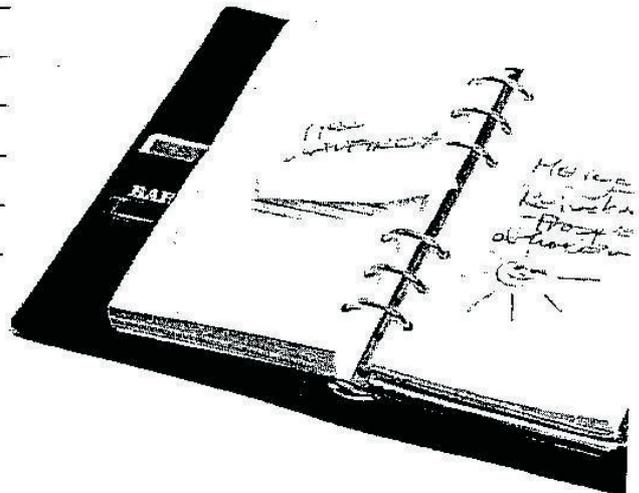
Konsequenzen des Handlungsplans:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

Führen Sie evtl. eine Fehleranalyse durch

- evtl. neue Lösungen suchen
- evtl. Problem neu definieren
- evtl. andere um Tipps bitten

- ---
- ---
- ---
- ---



Aufrechter Stand

Schulter-Hüft-breit hinstellen, aufrichten, Gelenke durchlässig, lockern (Schultern, Knie...),
Atem fließen lassen

Sonne/Mond

Aufrechter Stand s.o., mit der Einatmung die Arme ausgestreckt seitwärts hoch bis über den Kopf, Handflächen zeigen nach oben („die Sonne geht auf“), mit der Ausatmung die Arme körpernah bis auf Beckenhöhe sinken lassen, Handflächen zeigen dabei nach unten („die Sonne geht unter“); mit der nächsten Einatmung die Hände vor dem Körper bis auf Brusthöhe, Handflächen zeigen dabei nach oben („der Mond geht auf“), mit der nächsten Ausatmung die Hände vor dem Körper nach unten sinken lassen, Handflächen zeigen nach unten („der Mond geht unter“). Ab hier wiederholen.

Buddhabauch/Erde/Himmel/Regenbogen

Aufrechter Stand s.o. die Hände mit den Handflächen nach oben vor dem Becken gefaltet, bei der Einatmung mit den gefalteten Händen vor dem Bauch eine Kugel beschreiben bis ungefähr in Brusthöhe („den Buddhabauch streicheln“), die jetzt mit den Handflächen nach unten zeigenden gefalteten Hände mit der Ausatmung nach unten führen („die Erde berühren“), mit der nächsten Einatmung die gestreckten Arme nach oben über den Kopf führen, Handflächen zeigen vom Körper weg („den Himmel stützen“), mit der Ausatmung die gefalteten Hände lösen und die ausgestreckten Arme seitwärts nach unten bewegen („den Regenbogen austreichen“), vor dem Körper Hände wieder verschränken und von vorn beginnen.

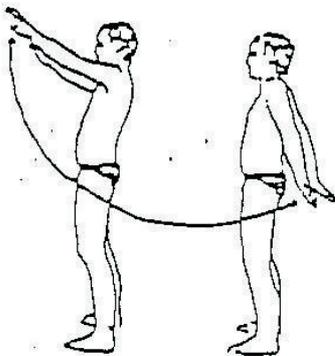
Atemübungen

<u>Einatmung</u>	-	<u>Ausatmung</u>
Ein	-	Aus
Blume	-	frisch
Berg	-	unerschütterlich
Sonne	-	erhellend
Wasser	-	widerspiegelnd
Raum	-	weit und Freitag

❖ bewusstes Einatmen im Sitzen (beide Füße auf der Erde und aufrecht sitzen)

❖ Einatmen:

- ❖ durch die Nase ein und Mund aus
- ❖ durch Mund ein und Nase aus
- ❖ durch Mund ein und Mund aus
- ❖ durch Nase ein und Nase aus
(mal mit rechtem und mal mit linkem zugehaltenen Nasenloch)
- ❖ wie ein Läufer oder Hund mit heraushängender Zunge hecheln



~~...~~
Schwinge zehn Minuten lang die Arme parallel zum Körper, beim Ausatmen nach unten und beim Einatmen nach oben.

*Neñmo laute wie Ho, Ho, Hu, Hej, Hei
zur Ausatmung da zu*



Eine Minute für mich

Zusammenfassung

WIE:

- Ich bringe meine verschiedenen Lebensbereiche ins Gleichgewicht, indem ich für mich ebenso gut Sorge wie für meine Familie, meine Freunde und meine Arbeit.
- Ich behandle mich selber so, wie ich von den anderen behandelt werden will.
- Ich halte an, verschaffe mir den Überblick und horche in mich hinein.
- Ich nehme mir täglich mehrmals eine Minute Zeit, um mich zu fragen: »Kann ich jetzt, in diesem Augenblick, besser für mich sorgen?«
- Ich weiß, daß ich die Antwort in mir trage. Ich werde ruhig und höre auf das verborgene Wissen meines eigentlichen Ichs. Ich kann warten, bis es mir antwortet.
- Ich erkenne, was für mich gut ist, und richte mich danach.
- Ich gebe mir, was ich brauche. Ich empfangen von mir, was ich brauche.
- Ich fühle mich glücklicher.

WARUM:

Ich werde glücklicher, wenn ich für mich ebenso gut Sorge wie für die Menschen in meiner Umgebung. Je aufmerksamer ich zu mir bin, desto weniger Grund habe ich, über mich oder andere ärgerlich zu sein. Und desto liebenswürdiger werde ich.



Fürsorge für Dich:

Zusammenfassung

- Das Du ist das «Ich» in dir. Du und ich sind fundamental gleich. Wenn ich das bedenke, kann ich dir helfen, besser für dich zu sorgen.
- Ich weiß, daß deine Fürsorge für dich ebenso wertvoll ist wie meine Fürsorge für mich.
- Es gibt viele verschiedene Wege, wie ich dir helfen kann.
- Einer der besten Wege, dir zu helfen, besteht darin, dich zu ermutigen, gut für dich zu sorgen. Denn wenn du das wagst, kannst du nur gewinnen.
- Wenn du glücklicher bist, fühlen sich die anderen – *mich* eingeschlossen – in deiner Nähe wohler.
- Ich zeige dir am besten durch mein *praktisches Beispiel*, wie wohltuend es für mich und meine Umgebung ist, wenn ich mir die Zeit nehme, besser für mich zu sorgen.
- Ich fühle mich innerlich ausgeglichen und liebevoll, wenn ich andere dazu ermutige, besser mit sich umzugehen. Und wenn ich ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite stehe.
- Durch liebevolle Selbstfürsorge trägst du – genau wie ich – zum Wohlergehen der Menschen in deiner Umgebung bei.



Fürsorge für Uns:

Zusammenfassung

Ich komme besser mit anderen Menschen aus, wenn ich bedenke:

- Nachdem jeder von uns gut für sich gesorgt hat, können wir einander unser eigentliches Ich, unser wahres Selbst zeigen.
- Wenn wir glauben, eine Beziehung könne alle unsere Grundbedürfnisse erfüllen, erwartet uns eine schmerzliche Enttäuschung.
- Wenn jeder von uns sich selber stützt und stärkt, können wir uns anschließend gegenseitig besser stützen und stärken. Wir können liebevoller zueinander sein und uns mehr aneinander freuen.
- Wichtiger als Geliebtwerden ist selber lieben.
- Wenn jeder von uns besser für sich sorgt, haben wir zwar vielleicht im Augenblick kleine Meinungsverschiedenheiten, gehen aber viel schwereren Konflikten in der Zukunft aus dem Weg.
- Unsere Verpflichtung lautet, nicht vor uns selbst wegzulaufen, sondern gut für uns selbst und gut füreinander zu sorgen.
- Unsere Beziehung kann uns beide glücklich machen: wenn ich eine habe zu mir selbst und du eine hast zu dir selbst.

Eine Minute für mich



Über den Autor Spencer Johnson

70
70
70
Sechser

Spencer Johnson ist eine international anerkannte Kapazität für zwischenmenschliche Kommunikation.

Er hat bahnbrechend gewirkt auf dem Gebiet der medizinischen Wissensvermittlung. Vor über zwanzig Jahren begann er damit, komplizierte wissenschaftliche Zusammenhänge so aufzubereiten, daß sie von einem breiten Publikum verstanden und auf das Alltagsleben angewendet werden konnten.

An Dr. Johnsons Büchern zeigt sich die Schwerpunktverlagerung in der Medizinpublizistik der letzten beiden Jahrzehnte: vom Arzt zum Patienten, vom Patienten zum Gesunden.

Mitte der sechziger Jahre veröffentlichte er «Moments with Medicine», eine Reihe von Lehrbüchern zur ärztlichen Fortbildung.

Als einer der ersten erkannte Dr. Johnson die Bedeutung von Stress fürs Gesundbleiben und Krankwerden. Viele Patienten quälen sich mit Sorgen und Ängsten vor dem Unbekannten, das die Erkrankung und der Medizinbetrieb mit sich bringen. Um solche schädlichen Beunruhigungen möglichst auszukurieren, brachte Dr. Johnson Anfang der siebziger Jahre eine neue Buchreihe heraus mit dem Titel «DocuBooks». Die einzelnen Bände dieser Reihe informieren umfassend und doch leicht verständlich über Nutzen und Nachteile, Sinn und Risiken der verschiedenen medizinischen Untersuchungsmethoden, Tests, Behandlungsweisen und Operationen.

Von 1974 bis 1979 erschien «ValueTales», eine weitere Buchreihe von Spencer Johnson, die das Ziel verfolgt, Kindern zu einem besseren Selbstbewußtsein zu verhelfen, damit sie sich

gesund weiterentwickeln können. Diese Serie war seinerzeit der große Bestseller auf dem Kinderbuchsektor.

Anfang der achtziger Jahre wandte Johnson sich wieder einem neuen Themenkreis zu: gesund bleiben in der Arbeitswelt. 1982 brachte Spencer Johnson zusammen mit Kenneth Blanchard «The One Minute Manager» heraus. Das Buch wurde ein Welt-erfolg mit Millionenauflage. Die deutsche Ausgabe erschien 1983 bei Rowohlt unter dem Titel «Der Minuten Manager». 1984 folgte «The One Minute Sales Person» von Dr. Johnson und seinem Co-Autor Larry Wilson. Wieder ein Riesenerfolg – auch in der deutschen Ausgabe von 1985 («Das Minuten Verkaufstalent», Rowohlt).

Nach dem Diplom in Psychologie an der University of Southern California machte er seinen medizinischen Doktor am Royal College of Surgeons in Irland. Seine Facharztausbildung erhielt er an der Mayo-Klinik und an der Harvard Medical School.

Dr. Johnson war Medizinischer Leiter der Abteilung Kommunikation bei Medtronic, einem der ersten Hersteller von Herzschrittmachern, und Forschungsmediziner am Institute for Interdisciplinary Studies, einem sozialmedizinischen Think-tank in Minneapolis. Außerdem war er tätig als Berater für Kommunikationsfragen am Center for the Study of the Person und an der School of Medicine der University of California in La Jolla, San Diego.

Bislang sind die Bücher von Spencer Johnson in vierundzwanzig Sprachen übersetzt und weltweit in über neun Millionen Exemplaren verbreitet.

Robert Gernhardt: Siebenmal mein Körper

Mein Körper ist ein schutzlos Ding,
wie gut, daß er mich hat.
Ich hülle ihn in Tuch und Garn
und mach ihn täglich satt.

Mein Körper hat es gut bei mir,
ich geb' ihm Brot und Wein.
Er kriegt von beidem nie genug,
und nachher muß er spein.

Mein Körper hält sich nie an mich,
er tut, was ich nicht darf.
Ich wärme mich an Bild, Wort, Klang,
ihn machen Körper scharf.

Mein Körper macht nur was er will,
macht Schmutz, Schweiß, Haar und Horn.
Ich wasche und beschneide ihn
von hinten und von vorn.

Mein Körper ist voll Unvernunft,
ist gierig, faul und geil.
Tagtäglich geht er mehr kaputt,
ich mach ihn wieder heil.

Mein Körper kennt nicht Maß noch Dank,
er tut mir manchmal weh.
Ich bring ihn trotzdem übern Berg
und fahr ihn an die See.

Mein Körper ist so unsozial.
Ich rede, er bleibt stumm.
Ich leb ein Leben lang für ihn.
Er bringt mich langsam um.

(Robert Gernhardt: Körper in Cafés. Zürich 1992).

EIN IN DER MEDITATION ERFAHRENDER MANN WURDE EINMAL
GEFRAGT, WARUM ER TROTZ SEINER VIELEN BESCHÄFTIGUNGEN
IMMER NOCH SO GESAMMELT SEIN KÖNNTE.

DIESER SAGTE:

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH
WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH
WENN ICH SITZE, DANN SITZE ICH
WENN ICH ESSE, DANN ESSE ICH
UND WENN ICH SPRECHE, DANN SPRECHE ICH...

DA FIELEN IHM DIE FRAGESTELLER INS WORT UND SAGTEN:

DAS TUN WIR AUCH, ABER WAS MACHST DU NOCH DARÜBER
HINAUS?

ER SAGTE WIEDERUM:

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH
WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH
WENN ICH SITZE, DANN SITZE ICH
WENN ICH ESSE, DANN ESSE ICH
UND WENN ICH SPRECHE, DANN SPRECHE ICH

WIEDER SAGTEN DIE LEUTE:

DAS TUN WIR DOCH AUCH!

ER ABER SAGTE ZU IHNEN:

NEIN, WENN IHR SITZT, DANN STEHT IHR
SCHON,
WENN IHR STEHT, DANN LAUFT IHR
SCHON
WENN IHR LAUFT, DANN SEIT IHR SCHON
AM ZIEL.