

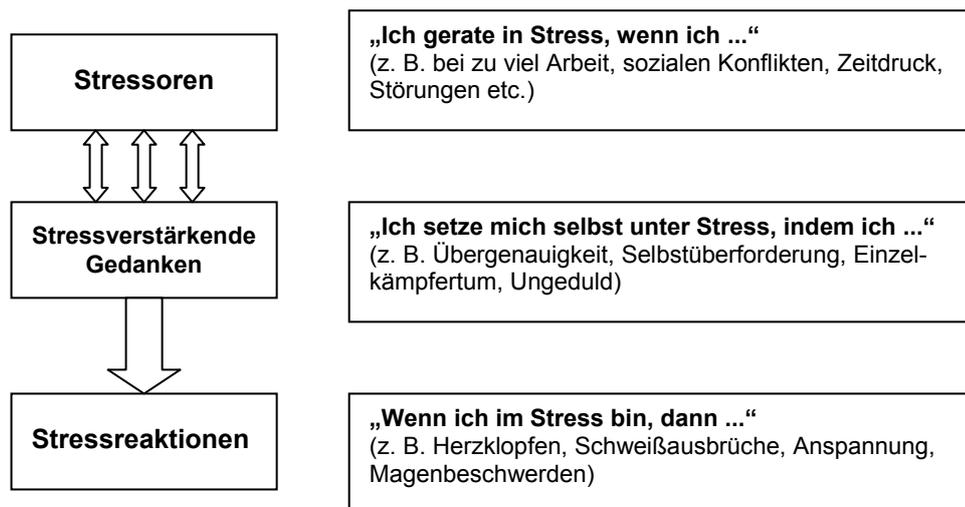
Stress und Stressbewältigung

Was ist Stress?

Alle Menschen kennen Situationen, in denen sie sich gestresst fühlen, in denen sie überlastet, hektisch, gereizt oder nervös sind. So wie jeder Mensch auf Stress unterschiedlich reagiert, hat jeder auch seine eigenen, typischen Stresssituationen. Dabei wird Stress häufig als ein „äußeres Übel“ empfunden, das einem widerfährt und dem man wenig entgegensetzen hat. **Stress ist jedoch nicht nur etwas, das einem von außen zustößt, sondern entsteht zum Teil auch „hausgemacht“, also durch in der eigenen Person liegende Einflüsse.** Deshalb gibt es unterschiedliche Bereiche, an denen man ansetzen kann, wenn man Stress abbauen und besser bewältigen möchte.

Die drei Stress-Bereiche

Es wird zwischen diesen drei Stress-Bereichen unterschieden:



1. Stressoren („Ich gerate in Stress, wenn ich ...“)

Als Stressoren werden die **äußeren Ursachen von Stress** bezeichnet; also alle äußeren Anforderungen, Aufgaben und Belastungen, die uns stressen können. Stressoren können ganz unterschiedlicher Art sein, wie z. B. gefährliche Arbeitsbedingungen, zu hohe Leistungsanforderungen und Zeitdruck, aber auch zwischenmenschliche Konflikte, fehlende Anerkennung, Kränkungen, Trennungen. Man kann verschiedene Arten von Stressoren unterscheiden:

- Umweltstressoren (z. B. Lärm, Hitze, Kälte, Nässe),
- körperliche Belastungen (wie Verletzungen, Schmerz, Hunger, Behinderung),
- Leistungsstressoren (Zeitdruck, Überforderung, Unterforderung, Prüfungen usw.),
- zwischenmenschliche Konflikte (z. B. Einsamkeit, Streit, Trennungen, Kränkungen, fehlende Wertschätzung).

2. Stressverstärkende Gedanken („Ich setze mich selbst unter Stress, indem ich ...“)

Hierzu gehören unsere eigenen **inneren Einstellungen**, mit denen wir an belastende Situationen herangehen. Diese oft auch unbewussten Einstellungen entscheiden mit darüber, ob und wie stark in einer bestimmten Situation Stress empfunden wird. Sie werden deshalb auch als **Stressverstärker** bezeichnet. Jemand, der sich selbst wenig zutraut (Einstellung: „Ich kann das eh nicht!“), empfindet eine neue Aufgabe wahrscheinlich als stressiger als jemand, der neue Anforderungen als Chance und Herausforderung bewertet (Einstellung: „Das habe ich zwar noch nie gemacht, aber ich finde es interessant und glaube, dass ich dabei etwas Neues lernen kann. Irgendwie werde ich das hinbekommen!“). Natürlich gibt es Ereignisse, die von fast jedem Menschen als stressreich erlebt werden, weil sie das Selbstwertgefühl untergraben. Das gilt etwa für eine Trennung oder den Verlust des Arbeitsplatzes. **Bei vielen anderen Ereignissen jedoch bestimmt nicht das Ereignis selbst, ob man gestresst ist oder nicht, sondern die eigene Bewertung dieses Ereignisses.** So kann jemand eine berufliche Beförderung oder eine Familiengründung als stressig und verunsichernd empfinden („Schaffe ich das?“). Jemand anders erlebt diese Veränderung dagegen als positive Chance, um etwas Neues kennen zu lernen und sich und seine Fähigkeiten weiterzuentwickeln („Na endlich!“). Verschiedene Menschen reagieren also auf identische Situationen auch im Alltag in sehr unterschiedlicher Weise (z. B. einen unauffindbareren Schlüssel, einen Streit mit der Nachbarin). Ob eine Situation als Stressor bewertet wird, hängt also auch von den eigenen Einstellungen ab.

Typische stressverstärkende Einstellungen sind z. B. **Perfektionismus, Ungeduld, der Wunsch, alles zu kontrollieren** („Ich kümmere mich lieber selbst darum, bevor die anderen es falsch machen“), **Einzelkämpfertum** („Hilfe holen ist was für abhängige Schwächlinge.“) oder die **Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren** („Ich muss das schaffen, weil sich sonst ja keiner kümmert.!“).

3. Stressreaktionen („Wenn ich im Stress bin, dann ...“)

Stressreaktionen sind die **körperlichen und seelischen Antworten auf Belastungen und Anforderungen**. Sie zeigen sich auf drei verschiedenen Ebenen:

- **Körperreaktionen:** Bei der körperlichen Stressantwort kommt es zu einer raschen Aktivierung, die den gesamten Organismus auf Hochleistung bringt. Das ist z. B. an einem schnelleren Herzschlag, an beschleunigter Atmung und an Muskelanspannungen deutlich spürbar. Man spricht auch von einer Alarmreaktion des Körpers, die uns kampfbereit oder fluchtbereit machen soll. **Kurzfristig** kann diese Alarmreaktion hilfreich sein. **Langfristig** können jedoch, gerade wenn die freigegebenen Energien nicht genutzt werden, Erschöpfungszustände und negative gesundheitliche Folgen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Schlafstörungen, Depressionen oder Muskelverspannungen entstehen.
- **Verhalten:** Auch unser Verhalten ändert sich in der Stresssituation. Typische Stressverhaltensweisen sind z. B. hastiges oder ungeduldiges Verhalten (schnelles Sprechen, Unterbrechen anderer Menschen), Betäubungsverhalten (Rau-

chen, Essen, Alkohol, Medikamente) sowie ein konflikträchtiger Umgang mit anderen Menschen (gereiztes, aggressives Verhalten). Viele Menschen versuchen unter Stress, mehrere Sachen gleichzeitig zu erledigen, legen keine Pausen mehr ein und vernachlässigen Freunde und Hobbys.

- **Bewertungsmuster:** Durch Stress werden häufig auch heftige Gefühle ausgelöst, wie z. B. innere Unruhe, Ärger, Angst und Hilflosigkeit. Gedanklich kommt es oft zu Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen, Selbstbestrafungstendenzen, Perfektionismus, Grübeleien oder Denkblockaden.

Die Einteilung des Stressgeschehens in diese drei Bereiche (äußere Stressoren, stressverstärkende persönliche Einstellungen und eigene Stressreaktionen) soll verdeutlichen, dass man nicht nur an den äußeren Umständen etwas ändern kann, sondern dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, Stress zu bewältigen.

Stressbewältigung

Es gibt also eine Vielzahl an Möglichkeiten, den eigenen Stress zu verringern. Dies hat den Vorteil, dass man sich seine eigenen Wege zum Stressabbau erarbeiten kann, angepasst an die eigenen Fähigkeiten und an die jeweilige Situation. Wie könnte das aussehen?

1. Veränderung der Umweltbedingungen

Hierbei soll eine Stressverringerung durch eine Veränderung der äußeren Belastungen und Anforderungen erreicht werden. Eine Veränderung stressiger Umweltbedingungen kann durch viele Maßnahmen erreicht werden:

- **Informationen einholen** (z. B. auf einem Amt nachfragen, wenn man ein Formular nicht versteht),
- **Arbeitsaufgaben anders verteilen** (z. B. Hausarbeit auf verschiedene Personen verteilen),
- Veränderung der persönlichen **Zeitplanung** (z. B. regelmäßiger Gebrauch eines Terminkalenders zur besseren Übersicht über anstehende Verpflichtungen; Einplanen von festen Ruhepausen in den Tagesablauf),
- Erweiterung der eigenen Fähigkeiten (Besuch von Fortbildungsveranstaltungen, z. B. Besuch eines Computerkurses bei Überforderung mit PC-Programmen am Arbeitsplatz),
- **unangemessene Forderungen anderer Personen auf klare Weise ablehnen** (z. B. freundlich, aber unmissverständlich und beharrlich Nein sagen, wenn Kollegen ohne Not oder aus Bequemlichkeit anfragen, ob man für sie eine Aufgabe erledigen könne),
- Einholen **zwischenmenschlicher Unterstützung**, Aufbau eines unterstützenden

Freundeskreises (z. B. Freunde und Bekannte fragen, ob sie einem bei bestimmten Aufgaben helfen können, seine Dankbarkeit oder Wertschätzung dafür anderen gegenüber auch offen zum Ausdruck bringen),

- gezielte **Aufteilung von Arbeitsaufgaben** in übersichtliche Einheiten (z. B. den Frühjahrsputz in überschaubare Teilaufgaben zerlegen),
- **Aufwertung von persönlichen und beruflichen Zielen** (z. B. regelmäßiger Besuch eines Sportkurses mit einer Freundin; an diesen Tagen Anforderungen an „perfekten Haushalt“ herunterschrauben).

2. Veränderung von stressfördernden Gedanken und Bewertungen

Hier geht es darum, das Ausmaß des Stresserlebens durch die Veränderung eigener stressverstärkender Einstellungen und Bewertungen zu verringern. Damit ist aber nicht so etwas gemeint wie: „Sehen Sie einfach alles mehr von der positiven Seite!“ Es gibt viele Ereignisse im Leben, bei denen es nicht angemessen ist, sich nur auf das Positive zu konzentrieren und bei denen Sätze wie: „Kopf hoch, das wird schon wieder“, nicht weiterhelfen, sondern schaden. Stattdessen ist das Ziel, sich **eigene stressfördernde Einstellungen und Grundmuster**, wie z. B.: „Ich muss das allein schaffen“ oder „Es ist eine Katastrophe, wenn mir das nicht gelingt“, zu vergegenwärtigen und zu hinterfragen, ob diese Gedanken der Wirklichkeit entsprechen.

Eine Veränderung solcher stressfördernder Gedanken und Bewertungen könnte z. B. folgende Schritte umfassen:

- Erkennen und Überprüfen überzogener eigener **Leistungsansprüche** (z. B. „Ich versuche es gut zu machen“, statt „Ich muss das perfekt machen“),
- Einsicht in die **Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit** (z. B. „Ich kann lernen mir auch Hilfe zu holen“, statt „Ich muss das allein schaffen“),
- Bewertung von **Schwierigkeiten als Herausforderung**, nicht als Bedrohung (etwa „Ich versuche das jetzt einmal, vielleicht kann ich da auch etwas lernen“, statt „Das kann ich noch nicht, darin werde ich bestimmt versagen“),
- **Abstand aufbauen zu Alltagsverpflichtungen** und das eigene Selbstbild weniger von der Erfüllung dieser Pflichten abhängig machen (z. B. „Die Küche muss nicht jeden Tag blitzblank sein. Ich bin keine schlechte Hausfrau, wenn es einen Tag mal etwas unordentlich aussieht“, statt „Ich kann erst dann mit mir zufrieden sein, wenn ich meinen Haushalt vollkommen im Griff habe“),
- den Blick auf das Wesentliche richten und **entscheiden, was Ihnen wirklich wichtig ist** (z. B. „Mir ist es wichtiger, meine Freundinnen regelmäßig zu treffen, als die ganze Wäsche immer so schnell wie möglich zu bügeln“),
- Gedanken gezielt auf **Positives, Erfreuliches und Gelungenes** lenken (z. B. „Heute konnte ich mich endlich mal wieder entspannen und habe etwas Kraft getankt“, statt „Jetzt hab ich mal wieder gar nichts geschafft“),

- **unangenehme Gefühle loslassen**, nicht zu lange an alten Verletzungen hängen bleiben („Ich rege mich jetzt nicht mehr jeden Tag über das Verhalten meines ehemaligen Partners auf. Das stresst mich nur und bringt mich nicht weiter“),
- **Abbau von starren Vorstellungen über sich selbst und über andere Menschen**, um sich dadurch besser an die Wirklichkeit anzupassen und sie besser annehmen zu können („Dann läuft halt jetzt alles anders, als ich gedacht habe. Ich werde mich schon daran gewöhnen“, statt „Das darf nicht so sein. Das muss so laufen, wie ich mir das vorgestellt habe“),
- **Dankbarkeit** auch für scheinbar kleine Dinge im eigenen Leben, die gut funktionieren, statt missgünstiger Vergleiche mit anderen (nebenbei: Neid ist erst einmal nichts Verbotenes oder Schlechtes, weil er dabei hilft, sich realistische Ziele zu stecken, die andere auch erreicht haben).

3. Begrenzung der eigenen Stressreaktion

Man kann auch das eigene Stresserleben verringern. Die mit belastenden Gefühlen häufig verbundene **körperliche Anspannung kann man abbauen**, indem man lernt sich zu entspannen. Auch hier kann zwischen verschiedenen Bewältigungsstrategien unterschieden werden. Zum einen kann man die **akuten Stressreaktionen dämpfen** und dadurch kurzfristig Erleichterung und Entspannung bewirken. Zum anderen gibt es **längerfristige Strategien**, die für regelmäßige und anhaltende Erholung und Entspannung sorgen. Dabei gibt es leider nicht nur förderliche, sondern auch **sehr ungesunde Bewältigungsstrategien**. Viele Menschen versuchen gerade in stressreichen Zeiten mit ungesunden Verhaltensweisen (z. B. Rauchen, Alkoholkonsum, übermäßigem Verzehr von Fast Food, Fernsehen, Surfen im Internet) den Stress zu dämpfen. Dies führt jedoch nur zu einer **weiteren Belastung des unter der Stressbelastung ohnehin schon leidenden Körpers**. Als hilfreich und nebenwirkungsfrei haben sich die folgenden Wege zur Stressbewältigung erwiesen:

Beispiele für schnell wirksame Möglichkeiten der Stressbewältigung

- Abreagieren durch **körperliche Aktivität** (z. B. eine kurze Runde an der frischen Luft, wenn man sich zu sehr aufregt),
- **Ablenkung** von der Situation (z. B. durch Musik, leichte Lektüre, entspannende Erinnerungen, leichte Routinetätigkeiten),
- **zwischenmenschliche Unterstützung** nutzen (z. B. sich in entlastenden Gesprächen einer Vertrauensperson öffnen, um Trost und Ermutigung durch andere bitten),
- **Entlastung durch die angemessene Äußerung eigener Gefühle**,
- **Kurzentspannung** (z. B. wenige Minuten die Augen schließen und sich auf die Atmung konzentrieren; ein – aus – Pause, dabei bis 50 zählen oder dabei an die wir2-Gruppe denken),

- **sich selbst etwas Gutes tun** (ganz nach Ihren eigenen Vorlieben, z. B. spazieren gehen, ein Bad nehmen, Tagebuch schreiben, etwas Gesundes kochen ...).

Beispiele für eher langfristig wirksame Strategien der Stressbewältigung

- Regelmäßige **Entspannungsübungen**,
- ein **Hobby** betreiben, **Freundschaften und soziale Kontakte** pflegen,
- regelmäßig (ein oder zwei Mal pro Woche) **Sport** treiben (z. B. in einer Gymnastikgruppe),
- **gesunde Lebensweise** (z. B. durch regelmäßige Struktur im Alltag, ausgewogene Ernährung und Verzicht auf Drogen wie Alkohol oder Rauchen),
- vielleicht kommt ja auch eine **Psychotherapie** in Frage. Darüber können Sie unter dem Schutz der Schweigepflicht in der wir2-Gruppe, in einer Familienberatungsstelle oder mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Insgesamt gibt es eine sehr breite Palette an Möglichkeiten, um das Erleben von Stress zu verringern. **Dabei kann man nicht allgemein sagen, welche Möglichkeit in welcher Situation die beste ist.** Zu unterschiedlich sind die jeweiligen Situationen und zu unterschiedlich sind vor allem auch die betroffenen Personen mit ihren persönlichen Werten, Zielen und Fähigkeiten. Wenn Sie z. B. immer auf die Unterstützung einer anderen Person angewiesen sind, um sich von Ihrem Stress zu erleichtern, dann kann es schwierig werden, wenn einmal niemand Zeit hat. Dann ist es gut, wenn Sie noch andere Wege kennen und beherrschen, um sich Entlastung zu verschaffen. Wesentliches Ziel ist dabei, eine **Flexibilität im Umgang mit den verschiedenen Möglichkeiten der Stressbewältigung** zu erreichen und damit eine Stressbewältigung, die sich an den **Situationsmerkmalen**, an Ihren eigenen **Fähigkeiten** und an Ihren aktuellen **Bedürfnissen** orientiert. Dies wird es Ihnen mit der Zeit ermöglichen, für belastende Situationen mehrere Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben und von diesen die beste Möglichkeit auszuwählen und einzusetzen. Das kann in einem Fall eine direkte Handlung zur Beseitigung eines Stressors sein (z. B. der Wechsel des Arbeitsplatzes), während in einem anderen Fall ein Ansetzen an der Stressreaktion (z. B. ein Waldlauf nach einem stressigen Arbeitstag) vorteilhafter ist. Ein erster hilfreicher Schritt in Richtung einer besseren Stressbewältigung kann darin bestehen, sich mit den Bewältigungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen, die man bisher genutzt hat, und sich Gedanken zu machen über eventuell notwendige, zusätzliche Möglichkeiten. So könnte jemandem, der sich bisher meistens über eher körperliche Methoden erholt hat (z. B. Joggen nach einem stressigen Tag), auffallen, dass er bisher kaum an den Stressoren selbst oder an seinen gedanklichen Bewertungen dieser Stressoren angesetzt hat. Um ein **persönliches „Anti-Stress-Programm“** zu entwickeln, ist es also wichtig, sich mit seinen **bestehenden Stressbelastungen** zu beschäftigen und die eigenen **„Stress-Bereiche“** ausfindig zu machen. Dabei können ein „Stresstagebuch“ und folgende Fragen hilfreich sein:

1. Was sind **meine** typischen Stressoren?
2. Mit welchen inneren Einstellungen begegne **ich** diesen?
3. Wie reagiere **ich** in Belastungssituationen (Gefühle, Gedanken, Verhalten)?

Geht's auch ohne Rauchen?

Ein Infotext über Stress und Stressbewältigung wäre nicht vollständig, ohne noch einmal ausführlicher auf das Thema Rauchen einzugehen. Gerade im Rahmen von wir2 ist das besonders wichtig, da alleinerziehende Mütter fast doppelt so häufig regelmäßig rauchen wie Mütter in Partnerschaften (44 % der alleinerziehenden, aber nur 26 % der Mütter mit Partnern rauchen regelmäßig). Hinzu kommt, dass Alleinerziehende häufiger starke Raucherinnen sind: 19,2 % der Raucherinnen konsumieren mindestens 20 Zigaretten pro Tag, während es bei den Müttern in Partnerschaften nur 8,4 % der Raucherinnen sind.

Das schadet den Müttern und auch ihren Kindern. Und es nützt niemandem, abgesehen von der Tabakindustrie. Raucher/-innen sterben im Durchschnitt zehn Jahre früher als lebenslange Nichtraucher/-innen. Passiv mitrauchende Kinder sind besonders gefährdet, da sie auf die schädlichen Auswirkungen des Tabakrauchs viel empfindlicher reagieren als Erwachsene. Und: Rauchen ist wie jeder Drogenkonsum eine extrem teure Angelegenheit. Jemand verdient daran, dass Raucher ihre Gesundheit riskieren und oft ruinieren. Deshalb ist das Beste, was Sie für sich und Ihre Gesundheit tun können, wenn Sie rauchen: Hören Sie auf damit. Möglichst sofort. Ihre Krankheitsrisiken verringern sich deutlich, auch wenn Sie schon länger rauchen.

Raucher berichten allerdings oft, dass das Rauchen sie entspannen würde und dass sie sich nach dem Rauchen einer Zigarette gelassener und weniger angespannt fühlen würden als vorher. Dieser Eindruck ist in gewisser Weise zutreffend, denn Nikotin wirkt direkt im Gehirn und hat in höherer Dosierung eine beruhigende und entspannende Wirkung. Wie alle Drogen macht auch Nikotin dem Gehirn gewissermaßen vor, dass da jemand ist und einen in den Arm nimmt. Diese trügerischen Wirkungen der Droge auf das Belohnungssystem im Gehirn halten aber nur kurz an. Weil das Gehirn sich durch die Droge verändert, folgen relativ rasch **Entzugssymptome, die dann selbst als Stress wahrgenommen werden** und erneut den Griff zur Zigarette begünstigen. Dadurch entsteht ein **Teufelskreis**, in dem der durch die kurze Pause zwischen zwei Zigaretten ausgelöste Entzugsstress mit der nächsten Zigarette „bekämpft“ wird.

Auch in wissenschaftlichen Untersuchungen konnte bestätigt werden, dass Raucher im Durchschnitt über ein stärkeres Stresserleben berichten als Nichtraucher. **Der Entspannungszustand des Rauchers nach dem Rauchen einer Zigarette entspricht daher dem Normalzustand des Nichtrauchers und wird vom Raucher lediglich im Vergleich zu den Entzugssymptomen als Zustand größerer Entspannung wahrgenommen.** Ein Nichtraucher fühlt sich also im Alltag so wie ein Raucher, der gerade eine Zigarette geraucht hat. Das kann man sich als Raucher nur schwer vorstellen, aber es ist so.

Zusätzlich zu den schädlichen Auswirkungen des Rauchens ergibt sich damit ein weiteres Argument gegen das Rauchen, das im Zusammenhang mit dem Thema dieser Sitzung besonders wichtig ist: Rauchen hat eben nicht die erhofften Stress mildernden Effekte, sondern verstärkt im Gegenteil die Stressbelastung und steigert das Risiko, eine Depression zu entwickeln.

Mit einem Ausstieg aus der Nikotinsucht tut man also nicht nur seiner eigenen und der Gesundheit seiner Familie etwas Gutes, sondern baut langfristig auch entzugsbedingten Dauerstress ab. Es ist sicher kein leichter Schritt, von der Nikotinsucht loszukommen, zumal Raucher von der sehr finanzstarken Tabakindustrie fast überall mit Werbebotschaften beeinflusst werden, sich nicht allzu viel Gedanken über die extreme Schädlichkeit des Rauchens zu machen. Hilfreich können Raucherentwöhnungskurse sein, die mittlerweile von vielen Krankenkassen bezuschusst werden und recht gute Erfolgsraten verzeichnen. Auch Nikotinpflaster und bestimmte Medikamente können den Schritt in ein rauchfreies Leben deutlich erleichtern. Ein Gespräch mit dem Hausarzt darüber, wie man mit dem Rauchen aufhören kann, ist immer sinnvoll.

Aber auch ohne diese Formen professioneller Hilfe lässt sich eine Menge tun, um den Absprung wirklich zu schaffen. Gut ist es z. B., sich einmal ganz in Ruhe damit auseinanderzusetzen, warum man aufhören möchte, und die Argumente dann schriftlich festzuhalten. Auch eine schriftliche Auseinandersetzung mit den beiden Fragen: „Was habe ich eigentlich wirklich davon, wenn ich rauche?“ und „Was habe ich davon, wenn ich nicht rauche?“, kann für Klarheit sorgen und die Motivation zur Tabakabstinenz erhöhen. Diese Notizen kann man bei sich tragen und hervorholen, wenn man den Zwang zur Zigarette verspürt.

Falls man nicht mit einem „eisernen Willen“ gesegnet ist, gibt es zudem eine ganze Reihe an unterstützenden Maßnahmen, die man ergreifen kann, um es nicht beim guten Vorsatz eines rauchfreien Lebens zu belassen. So empfiehlt es sich, alle Rauchutensilien wie Aschenbecher, Feuerzeuge usw. wegzuräumen oder sich sogar gleich ganz von ihnen zu trennen. Auch sollte man seine Umwelt mit einbeziehen und möglichst viele nahestehende Menschen über diesen wichtigen Schritt informieren. Man kann z. B. auch mit einer Vertrauensperson (am besten mit jemandem, der es schon geschafft hat, mit dem Rauchen aufzuhören) vereinbaren, dass man sie bei einem drohenden Rückfall anruft und sich emotionale Unterstützung zum Durchhalten holt. Hierdurch wird die Schwelle für ein erneutes Abrutschen in die Sucht deutlich erhöht. Ganz besonders wichtig ist es außerdem, sich für die zahlreichen Rituale, die man sich als Raucher im Laufe der Zeit oft angewöhnt hat (die Zigarette nach dem Essen, die Zigarette am Telefon, die Zigarettenpause bei der Arbeit usw.), andere Möglichkeiten zu überlegen, die auch als „kleine Belohnung“ wahrgenommen werden. Wer z. B. als Raucher ab und zu kleine Pausen bei der Arbeit eingelegt hat und nun aufhören möchte zu rauchen, der sollte (wenn der Arbeitsplatz das zulässt) mit den Zigaretten nicht gleich auch die Pausen abschaffen. Vielleicht gewöhnt man sich statt der nur vermeintlich erholsamen Zigarette ein anderes Ritual an. Selbst nur ein paar Minuten aus dem Fenster zu schauen oder in Ruhe eine Tasse Tee zu trinken kann Sie wieder frischer an die Arbeit gehen lassen und eine angenehme Kurzunterbrechung darstellen. Und das garantiert ohne anschließende Entzugssymptome!

Den meisten Menschen fällt es leichter, ganz aufzuhören als den Nikotinkonsum dauerhaft stark einzuschränken. Wer es aber nicht schafft, ganz vom Nikotin loszukommen, kann eine gewisse Schadensbegrenzung dadurch erreichen, indem er zumindest weniger und nicht mehr in der Gegenwart von Nichtrauchern raucht. Deutschland tut sich im Vergleich zu vielen anderen Ländern mit dem Schutz der Nichtraucher immer noch schwer. Aber auch ohne entsprechende Gesetze sind sicherlich die allermeisten Nichtraucher dankbar, wenn sie keiner Rauchbelästigung ausgesetzt werden.

Liste stressverstärkender Gedanken

1. Am besten mache ich alles selbst.
2. Ich halte das nicht aus.
3. Es ist eine Katastrophe, wenn es anders läuft, als ich es geplant habe.
4. Das muss jetzt aber klappen.
5. Ich werde mal wieder versagen.
6. Das schaffe ich nie.
7. Ich darf das nicht ablehnen.
8. Ich muss das jetzt machen.
9. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
10. Ich muss für die anderen da sein.
11. Es ist schrecklich, wenn andere mich kritisieren.
12. Die anderen werden mich nicht mögen.
13. Ich darf die anderen nicht enttäuschen.
14. Man muss sich zu 100 % auf mich verlassen können.
15. Ich muss das auch allein schaffen.
16. Ich darf mir keine Blöße geben.
17. Die anderen werden sauer auf mich sein, wenn ich das (nicht) mache.
18. Ich möchte nicht auf andere angewiesen sein.
19. Es ist fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.
20. Ich muss mir zu 100 % sicher sein, wenn ich Entscheidungen treffe.

Typisch für stresserzeugende Einstellungen sind auch die folgenden Begriffe:

Müssen, z. B. „Ich muss es machen“, statt „Ich kann es machen“, „Ich möchte es machen“ oder „Ich werde es machen“.

Immer, z. B. „Das passiert mir immer“, statt „Das passiert mir ab und zu“.

Nie, z. B. „Das schaffe ich nie“, statt „Das schaffe ich häufig nicht, aber manchmal klappt es auch“.

Alle, z. B. „Alle anderen können das“, statt „Manche können das, manche nicht. Ich kann andere Dinge“.

Ich bin, z.B. „Ich bin eben ungeschickt“, statt „Ich mach es so gut ich kann.“

Liste stressmildernder Gedanken

1. Niemand kann alles gut.
2. Ich gebe jetzt auch mal Verantwortung ab.
3. Ich muss nicht immer alles perfekt machen.
4. Ich kann es nicht allen recht machen.
5. Auch ein Misserfolg oder eine Kritik können mir nützen.
6. Ich konzentriere mich nur auf meine Aufgabe.
7. Ich mache das doch eigentlich ganz gut.
8. Es gibt Schlimmeres.
9. Ich werde es überstehen.
10. Eins nach dem anderem.
11. Ich konzentriere mich jetzt nur auf das Wichtigste.
12. Erst einmal tief durchatmen und entspannen.
13. Ich setze mich jetzt nicht unter Druck.
14. Ich habe auch nur zwei Hände.
15. Ich kann mir auch einen Fehler leisten.
16. Aufregung nützt mir nicht viel.
17. Das ist jetzt nicht so wichtig.
18. Lass das Grübeln, das bringt nichts.
19. Die Suppe wird nur halb so heiß gegessen, wie sie gekocht wird.
20. Ich verschaffe mir erst mal einen Überblick.
21. Ruhe bewahren, eins nach dem anderen.
22. Ich werde es schon schaffen.
23. Ich weiß, dass ich es kann.
24. Ich mache mich jetzt nicht verrückt.
25. Ich *muss* gar nichts.

Typisch für stressmildernde Gedanken ist zudem:

Sie lenken die Aufmerksamkeit weg von Verallgemeinerungen und zielen auf eine wirklichkeitsgetreuere Sicht der konkreten Situation.

Arbeitsblatt zur Wochenübung W18: „Ich denke mich gestresst – ich denke mich entspannt“

In der letzten Sitzung haben Sie sich genauer mit dem Einfluss Ihrer Gedanken und Bewertungen auf Ihr Stressempfinden beschäftigt. Natürlich können typische Gedankenfolgen nicht von heute auf morgen verändert werden. Oft sind sie ja vor langer Zeit entstanden und in ihren Ursachen unbewusst. Dennoch kann es sehr hilfreich sein, sich die eigenen stressverstärkenden Gedanken bewusst zu machen, weil sie ansonsten wie automatisch ablaufen und ihre negative Wirkung unbemerkt entfalten. Deshalb sollten Sie in der kommenden Woche einmal auf Situationen achten, in denen Sie sich gestresst fühlen. Halten Sie dann einen Augenblick inne und achten Sie auf Ihre Gedanken in der jeweiligen Situation. Was sagen Sie in diesem Moment zu sich selbst? Vielleicht treiben Sie sich zu mehr Leistung an („Jetzt rei dich mal zusammen“), verlangen ein perfektes Ergebnis von sich („Das ist noch nicht gut genug“) oder vergleichen sich mit anderen („Die anderen können das besser“). Merken Sie sich diesen Gedanken und die jeweilige Situation und notieren Sie später, wenn Sie etwas mehr Zeit haben, beides auf dem nachfolgenden Arbeitsblatt. Überlegen Sie sich, welcher Gedanke Sie in dieser Situation vielleicht weniger gestresst, sondern vielmehr beruhigt hätte. Stellen Sie sich die Situation erneut vor, diesmal jedoch mit dem stressmildernden Gedanken. Bemerkten Sie einen Unterschied?

Nach einigen Tagen werden Sie vermutlich eine ganze Reihe von stressverstrkenden und stressmildernden Gedanken ausfindig gemacht haben. Ist Ihnen vielleicht einer der Gedanken wiederholt aufgefallen? Fühlt sich ein stressmildernder Gedanke besonders angenehm und passend an? Entscheiden Sie sich für Ihren eigenen stressmildernden „Lieblingsgedanken“. Versuchen Sie freundlicher mit sich umzugehen. Versuchen Sie sich diesen Gedanken wie einen Anker in künftigen stressreichen Situationen bewusst in Erinnerung zu rufen. Halten Sie auch nach dem für Sie typischen stressverstrkenden Gedanken Ausschau. Achten Sie darauf, in welchen Situationen Sie diesen zu sich sagen und versuchen Sie ihn durch den stressmildernden Gedanken zu ersetzen.

Wochentag	Situation	Stressverstärkende Gedanken	Stressmildernde Gedanken

Mein ganz persönlicher stressmildernder Lieblingsgedanke:

Arbeitsblatt zur Wochenübung W18 „Entspannungstraining“

Das Entspannungstraining nach Jacobson, die sogenannte Progressive Muskelrelaxation (PMR), geht davon aus, dass sich Stress und geistige Anspannung auch im Körper, vor allem in den Muskeln festsetzen. Entsprechend kann umgekehrt körperliche Entspannung auch zu seelischer Entspannung beitragen. In vielen Studien konnte gezeigt werden, dass diese Selbstentspannungsübung tatsächlich sehr wirksam ist bei der Bewältigung von Stresssymptomen wie z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nackenschmerzen. Das Grundprinzip der Methode ist sehr einfach und praktisch anzuwenden: Einzelne Muskelgruppen werden zunächst angespannt, die Spannung wird kurz gehalten und anschließend mit einem tiefen Ausatmen wieder gelöst. Über diesen Weg kann eine Entspannung des gesamten Körpers erreicht werden.

Material: Woldecke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Zeitbedarf: Je Übungseinheit ca. 30 Minuten.

Sinn der Übung: Lernen Sie eines der „klassischen“ Entspannungsverfahren kennen und finden Sie heraus, ob es für Sie geeignet ist, ein Gefühl der Entspannung zu erreichen.

Übungsanleitung: Bitte führen Sie bis zum nächsten Termin die folgende Übung zu Hause durch. Wenn Sie es einrichten können, versuchen Sie am besten die PMR wiederholt zu trainieren, da sich dadurch der Übungsablauf mit jedem Durchgang besser einprägen kann und Sie sich wahrscheinlich zunehmend besser entspannen können. Es ist günstig, wenn Sie sich nach der Reihenfolge unserer Anleitung richten, aber falls Sie sich die Reihenfolge nicht ganz genau einprägen können oder Sie einige Körperpartien überspringen möchten, ist das auch nicht schlimm. Für das Training sollten Sie einen Ort wählen, an dem Sie möglichst ungestört sind. Es empfiehlt sich, lockere Kleidung zu tragen, die Sie nicht einengt.

Sie können die Übungen in Rückenlage oder in einer bequemen, sitzenden Haltung durchführen. Liegend gelingt es vielen Menschen, eine tiefere Entspannung zu erreichen als im Sitzen, weshalb Sie das Üben im Liegen bevorzugen sollten. Breiten Sie dazu Ihre Decke oder Matte auf dem Boden aus und legen Sie sich in bequemer Rückenlage hin, die Arme legen Sie neben Ihrem Körper ab. Die Beine liegen ausgestreckt auf der Unterlage, die Zehenspitzen lassen Sie locker nach außen fallen. Wenn Sie sich im Liegen nicht wohl fühlen, können Sie aber auch im Sitzen üben. Wählen Sie einen Stuhl oder einen nicht zu weichen Sessel mit hoher Lehne, so dass Sie Rücken und Kopf anlehnen können. Die Arme liegen auf den Armlehnen oder auf Ihren Oberschenkeln. Die Füße stellen Sie bequem auf den Boden.

Unabhängig davon, ob Sie im Liegen oder im Sitzen üben, sollten Sie während der gesamten Übung die Augen schließen. Spannen Sie dann nacheinander die einzelnen Muskelpartien Ihres Körpers an. Verkrampfen Sie die Muskeln aber nicht, es geht nur um **eine leichte, eben spürbare Anspannung der Muskulatur**. Konzentrieren Sie sich auf die Spannung und halten Sie sie jeweils für 5-7 Sekunden. Lösen Sie die Anspannung mit einem tiefen Ausatmen. Spüren Sie die Entspannung und

Wärme, die sich in der jeweiligen Muskelgruppe ausbreitet. Bleiben Sie in dieser Entspannung für ca. 30 Sekunden und versuchen Sie sie durch tiefes und ruhiges Atmen weiter zu verstärken. Da sich dieser Wechsel aus einigen Sekunden Anspannung und einer längeren Entspannungsphase stets wiederholt, wird dies unten im Einzelnen nicht aufgeführt.

Noch eine wichtige Anmerkung: Sie sollten zwar versuchen, sich auf die jeweilige Muskulatur zu konzentrieren. Vielen Menschen fällt es jedoch vor allem am Anfang schwer, mit den Gedanken nicht abzuschweifen. Das ist nicht schlimm. Als hilfreich wird oft folgendes Bild empfunden: Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken wären wie Wolken, die Sie vorüberziehen lassen, um mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder hin zu dem Kontrast zwischen dem Gefühl der Anspannung und dem Gefühl der Entspannung in der jeweiligen Muskelgruppe zurückzukehren.

Reihenfolge, in der Sie die Muskelpartien an- bzw. entspannen:

1. Die Hände locker zur Faust schließen, Muskulatur der **Hände** leicht anspannen ... und wieder entspannen. (2 x)
2. Die Arme mit geöffneten Händen anwinkeln, die Muskulatur der **Oberarme** anspannen ... und locker lassen. (2 x)
3. Nun wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit hin zu Ihrem Kopf. Spannen Sie zunächst die Stirnmuskulatur an, indem Sie die **Stirn** leicht nach oben ziehen und in Falten legen ... und wieder lockern.
4. Die Augenmuskulatur anspannen, indem Sie Ihre **Augen** leicht zusammendrücken ... und die Spannung zurücknehmen, die Augen dabei geschlossen halten. Die Muskulatur um Ihre Augen herum wird wieder ganz weich.
5. Die Nase leicht rümpfen, so dass die Muskulatur Ihres **Nasen- und Wangenbereichs** angespannt ist ... und wieder entspannen.
6. Die **Lippen** so zusammenpressen, als wollten Sie einen Schmolmund machen ... und die Spannung wieder lösen, die Muskulatur um Ihren Mund wird wieder weich und entspannt.
7. Pressen Sie nun Ihre Zähne etwas aufeinander, so dass Sie eine leichte Anspannung der **Kiefermuskulatur** spüren ... und locker lassen.
8. Drehen Sie Ihren Kopf ganz langsam ein wenig nach rechts und nach unten, bis Sie eine leichte Dehnung in Ihrer **Halsmuskulatur** spüren ... dann drehen Sie Ihren Kopf genauso langsam wieder zurück in die Ausgangslage.
9. Dasselbe zur linken Seite ... und wieder zurück.
10. Spannen Sie Ihre **Nackenmuskulatur** an, indem Sie das Kinn langsam ein Stück weit in Richtung Brust führen ... und den Kopf vorsichtig wieder in die Ausgangsposition führen.

11. Die Schulter Spitzen etwas nach hinten ziehen, so dass sich eine leichte Spannung in der **Schultermuskulatur** bemerkbar macht ... und wieder locker lassen.
12. Anschließend die **Rückenmuskulatur** anspannen, indem Sie ein leichtes Hohlkreuz machen ... und entspannen.
13. Ziehen Sie leicht Ihren Bauch ein, hierdurch wird die **Bauchmuskulatur** angespannt ... und die Anspannung lösen.
14. Das Gesäß leicht zusammendrücken, so dass sich eine Spannung in der **Gesäßmuskulatur** einstellt ... und wieder locker lassen.
15. Die **Oberschenkelmuskulatur** in beiden Beinen leicht anspannen ... und locker lassen. (2 x)
16. Die **Wadenmuskulatur** in beiden Beinen leicht anspannen, indem Sie die Füße etwas in Richtung Schienbein anziehen ... und wieder lockern. (2 x)
17. Die Muskulatur der **Füße** dadurch leicht anspannen, dass Sie die Zehen etwas nach oben krümmen ... und wieder entspannen. (2 x)

Verweilen Sie abschließend noch ein wenig in Ihrer Position, halten Sie die Augen weiterhin geschlossen und spüren Sie der Entspannung im ganzen Körper nach. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem lenken. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Sie brauchen nichts zu tun als Ihrem Ein- und Ausatmen mit Ihren Gedanken zu folgen.

Zum Abschluss der Übung beginnen Sie zuerst, langsam Ihre Hände und Füße zu bewegen. Räkeln und strecken Sie sich dann, so als wollten Sie morgens aufstehen. Räkeln Sie sich so lange, bis Sie sich wieder wach und frisch fühlen. Erst dann öffnen Sie die Augen. Die Übung ist beendet. Achten Sie bitte darauf, wie es Ihnen bei der Übung ergangen ist und ob sich ein Gefühl der Entspannung eingestellt hat. Überlegen Sie bitte auch, ob etwas nicht so gut geklappt hat und woran dies gelegen haben könnte bzw. wie Sie dafür sorgen könnten, dass das Problem nicht weiter besteht.

Noch ein Tipp: Wenn Sie Lust haben, sich intensiver mit der PMR zu beschäftigen, dann lohnt sich für Sie vielleicht auch die Anschaffung einer PMR-CD. Im Handel sind verschiedene Varianten erhältlich, auf denen Sie – untermalt von entspannender Musik – von einem PMR-Trainer durch die verschiedenen Trainingsabschnitte geführt werden. Kostenfrei erhältlich sind solche Aufnahmen auch bei einigen Krankenkassen. Sie können dieses Entspannungstraining auch vielleicht in Ihrer Nähe, z. B. in einem Volkshochschulkurs, noch intensiver einüben. Gerade am Anfang fällt das in einer netten Gruppe viel leichter.