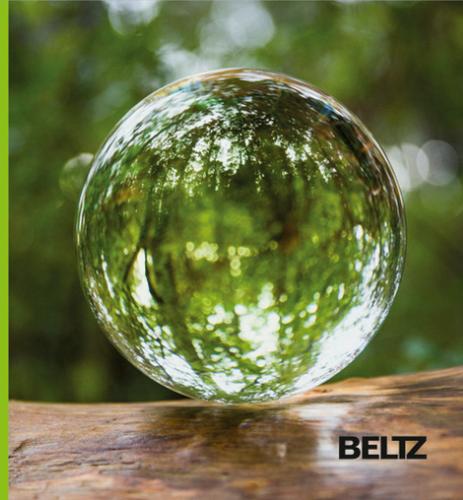


Jennifer Leonhardt

Stressmanagement

Mit weniger Druck mehr
erreichen

Mit dem
StressRadar®-
Programm



BELTZ

Leseprobe aus Leonhardt, Stressmanagement, ISBN 978-3-407-36586-6
© Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36586-6>

Einleitung

Definitionen und Abgrenzung

»Stress« ist seit vielen Jahren ein häufig gebrauchtes Schlagwort in unserer Umgangssprache. Alle klagen über Stress – egal in welcher Lebenssituation sie sind. Selbst Kinder fühlen sich heute durch die an sie gestellten Anforderungen häufig »gestresst«. Dabei versteht unter Stress zwar jeder eine bestimmte Form der Überlastung, erlebt diese aber oft mit sehr unterschiedlichen Symptomen.

»Stress« in der Wissenschaft

Der Begriff »Stress« (engl. stress = Druck, Anspannung) wurde ursprünglich im Bereich der Qualitätsprüfung von Materialien wie Glas und Metallen verwendet und bedeutete Verzerrung, Verbiegung, Spannung eines Werkstoffs. Ab einem bestimmten Punkt »ermüdet« das Material – es kommt entweder zu einer Verformung oder das Material bricht auseinander. Der in Wien geborene Mediziner Hans Selye führte als einer der Pioniere der Stressforschung den Begriff bereits in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts in die Biologie ein. Er bezeichnete Stress als eine »allgemeine Anpassungsreaktion«.

Das Stresssyndrom besteht laut Selye aus drei Phasen:

- **Phase 1: Alarmreaktion.** Der Körper reagiert auf einen störenden Reiz (wie Hitze, Lärm oder eine Infektion), indem er die ihm zur Verfügung stehenden Abwehrkräfte einsatzbereit stellt.
- **Phase 2: Widerstandsstadium.** Der Körper nimmt den Kampf mit dem Störfaktor auf, indem er Wirkstoffe produziert, die den Angreifer mattsetzen sollen.
- **Phase 3: Erschöpfungsstadium.** Die Abwehrmechanismen brechen wegen Überlastung zusammen, wenn der Körper sich zu lange mit den An-

passungsversuchen, das heißt der Abwehr des Störfaktors, beschäftigen muss. Die Widerstandsfähigkeit sinkt und zieht die Gefahr von Anpassungskrankheiten nach sich.

Der Psychologe Arnold Lazarus entwickelte in den 1970er-Jahren diesen Gedankenansatz weiter und bezog erstmals subjektiv-kognitive Bewertungen von Situationen in die Betrachtungen über Stress mit ein. In seinem Transaktionalen Stressmodell untersuchte er die Denkmuster eines Menschen als Auslöser für Stress und erkannte unterschiedliche Stressbewältigungsstrategien, nämlich die problemzentrierte und die emotionsbezogene Stressbewältigungsstrategie. Bei ersterer versucht der Mensch, das Problem beziehungsweise den Stressor zu verändern, bei der emotionsbezogenen Strategie wird das eigene Stressempfinden verändert, ohne den Stressor selbst zu beeinflussen. Hierfür erkannte Lazarus schon damals die drei Ebenen, auf denen sich die Stressreaktionen abspielen und auf denen wir Stress bei uns selbst bewältigen können – die Körper-, Gedanken- und Gefühlsebene.

Nur einige Jahre später (1979) interessierte sich der Soziologe Aaron Antonovsky als Begründer der Salutogenese nicht mehr für die Frage, was Menschen gestresst und krank macht, sondern was sie auch in Zeiten hoher Belastung gesund hält. Als schützenden Faktor beschrieb er eine anhaltende, zuversichtliche und vertrauensvolle Grundhaltung der Welt und dem Leben gegenüber. Seine Studien zählen zu den Pionierarbeiten für die Resilienzforschung, deren Ergebnisse die heutige Stressforschung stark mitbestimmen. Im Teil »Resistenz stärken werden« (s. S. 161 ff.) finden Sie sowohl Hintergründe zu diesem wichtigen Teil der Stressforschung sowie Erklärungen und Übungen, wie Sie selbst lernen können, sich besser vor stressbedingten Überlastungen und Krisen zu schützen.

Lange Zeit hat sich die Stressforschung auf akuten Stress und seine Wirkung auf den Organismus konzentriert. Unter akutem Stress wird eine kurzfristige Stressbelastung verstanden, auf die eine natürliche körperliche und psychische Anpassungsreaktion folgt. Wird der akute Stress durch eine Phase der Entlastung abgelöst, dann ist Stress durchaus gesund. Dabei wirkt sich die Art und Dauer der Stressphase auf die notwendige Beschaffenheit der Erholungsphase aus. Je länger und intensiver die Stressphase, desto länger brauchen wir auch, bis wir uns davon erholt haben und wieder motiviert und leistungsfähig in die nächste Anspannung gehen können. Entscheidend ist also, dass Anspannung und Entspannung sich in einem regelmäßigen

Rhythmus abwechseln und dass man sich der Anforderung der »stressigen« Situation gewachsen fühlt. Dann trainieren wir sozusagen unseren »Stressmuskel« zu einer höheren Leistungsfähigkeit. Wir können an den Aufgaben wachsen und mehr Selbstvertrauen entwickeln.

Definition: Ganz allgemein kann Stress als individuell erlebtes Übermaß an Belastung beschrieben werden.

Fühlen wir uns gestresst, kennzeichnet das vor allem ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und unseren Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Diesen Widerspruch erleben wir als unangenehm, er löst negative Emotionen wie Angst, innere Anspannung oder Hilflosigkeit aus.

Disstress und Eustress

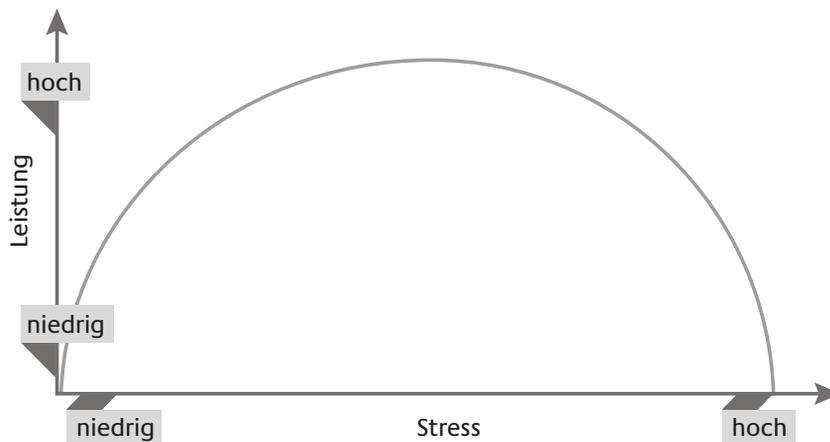
Die Stressforschung unterscheidet zwischen negativem und positivem Stress. Wenn wir davon sprechen, dass wir »gestresst sind« und uns dabei zerschlagen und unausgeglichen fühlen, dann meinen wir den negativen Stress – also *Disstress* (lat. dis = schlecht). Bei Disstress erleben wir die Anforderungen beziehungsweise die Situation, in der wir uns befinden, als zu viel, zu schwer – als überlastend. Der Disstress bremst uns, zieht uns Energie ab und ist oft begleitet von dem Gefühl, fremdbestimmt und ausgeliefert zu sein. Es einfach nicht zu schaffen.

Den positiven Stress, *Eustress* (lat. eu = gut), empfinden wir dann, wenn ein Ereignis als angenehm oder lustvoll erlebt wird. Das Ereignis stellt eine Herausforderung dar, die wir als machbar bewerten. Das neue Projekt, das wir erstmalig selbst leiten dürfen, oder der Berggipfel, der zwar weit weg ist und hoch oben, uns aber doch mit dem Selbstvertrauen aufsteigen lässt, dass wir das schon schaffen werden. Eustress spornt uns zu Höchstleistungen an, er verleiht uns Flügel. Mut, Kraft, Ausdauer, Konzentration und Schnelligkeit werden massiv gesteigert. Wir geben »alles« und wir bekommen »alles«. So kann auch beruflicher Druck als Eustress empfunden werden.

Aber Stress macht mich doch erst so richtig gut!

»Erst wenn ich ordentlich gefordert werde, wenn ich ans Äußerste gehen muss, bin ich richtig gut«, so denken viele. Und wie eben beschrieben, ist da auch etwas Wahres dran. Zumindest wenn der Stress in dieser Situation als Eustress erlebt wird, da sich das »Äußerste« eben doch auf Anforderungen bezieht, die ich aufgrund meiner Fähigkeiten glaube, bewältigen zu können. Aber Achtung – auch Eustress bedeutet Spannung und kein Körper dieser Welt kann ewig unter Spannung stehen. Auch hier sind Phasen der Entspannung nötig, um langfristig stabil und kraftvoll zu bleiben. Fehlt der Ausgleich, kann auch der positive Stress schnell ins Gegenteil umschlagen und hat dann dieselben Auswirkungen wie die negative Form von Stress. Leistungssportler sprechen davon, dass ein Muskel »zumacht«, wenn er überlastet ist. Sie wissen dann genau, dass sie den Muskel sofort entlasten müssen, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden. Genauso sollte auch Ihr »Stressmuskel« Phasen des Trainings (das heißt der Anspannung) und Phasen der Entspannung durchleben, um stark und kräftig zu werden.

Stress macht also nicht zwangsläufig krank. Die Auswirkung auf die eigene Leistungsfähigkeit ist abhängig von Dauer, Stärke und Art der Stresssituation. Wie Sie in folgender Abbildung sehen können, braucht der Mensch ein gewisses Maß an Stress, um optimal leistungsfähig zu sein. Bei Unterforderung hingegen bleiben Körper und Geist sozusagen hinter ihren Leistungsmöglichkeiten zurück. Genauso fällt die Leistungskurve ab einer gewissen Belastungsgrenze wieder ab.



Leistung und Stress
(in Anlehnung an Robert
Yerkes/John D. Dodson)

Flow und Entropie

Wenn man sich in Situationen von Eustress befindet, stehen der Grad der Herausforderung und der Grad der eigenen Fähigkeiten, die man zur Bewältigung der Aufgabe benötigt, in einem zumindest annähernd proportionalen Verhältnis.

Der amerikanische Psychologe und Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi bezeichnet den Zustand, in dem man in einer herausfordernden, aber interessanten und befriedigenden Aufgabe aufgeht, als *Flow*. Wir alle kennen die Momente, in denen wir in hoher Konzentration die Welt um uns herum vergessen, nicht wissen, wie lange wir schon an der Aufgabe arbeiten, dies auch keine Rolle spielt und wir sozusagen mit der Aufgabe verschmelzen. Stress haben wir in diesem Moment genau in dem Maße, der notwendig ist, um die für die Lösung der Aufgabe notwendigen Ressourcen abzurufen – nicht mehr und nicht weniger. Zusätzlichen Stress von innen machen wir uns keinen. Wir glauben an unsere Fähigkeiten, an einen guten Ausgang. Das sind die Momente, in denen wir große Ergebnisse erreichen können, größer als wir sie für möglich gehalten hätten. Das ist Flow. Wir können in diesen Situationen unsere Aufmerksamkeit frei lenken und sie dafür einsetzen, das angestrebte Ziel zu erreichen. Es gibt keinen Grund zur Sorge, keine innere Unordnung. Unsere Einstellung zu uns und dem Leben ist: »Alles ist in Ordnung.« Diese positive Rückmeldung stärkt das Selbstvertrauen und setzt weitere Kraft und Aufmerksamkeit frei. Läufer kennen diesen Zustand als »Runner's High«. Mihály Csíkszentmihályi beschreibt dieses Flowerlebnis als Glück oder auch als »Ordnung im Bewusstsein«.

Die innere Ordnung der Gedanken und Gefühle schwindet dann, wenn eine Situation – vor allem über einen längeren Zeitraum – als Überforderung (oder auch als Unterforderung) erlebt wird. Man wird unkonzentriert, es entstehen Gefühle von Gereiztheit, Ausweglosigkeit, Angst oder auch Langeweile. Diese Gefühle zwingen die Aufmerksamkeit, sich auf unerwünschte Objekte zu richten, man ist dann nicht mehr frei, sie zielgerichtet und nach Vorliebe einzusetzen. Diese »Unordnung des Bewusstseins« bezeichnet Csíkszentmihályi als psychische Entropie.

Der tägliche Wahnsinn



Stellen Sie sich Ihren typischen Arbeitsalltag vor. Am Morgen auf dem Weg zur Arbeit machen Sie sich vielleicht schon im Kopf einen Plan über die Dinge, die Sie heute als Erstes erledigen wollen. Dann kommen Sie ins Büro. Ihr E-Mail-Posteingang ist voll mit neuen Anfragen, die dringend beantwortet werden wollen. Gleichzeitig läutet das Telefon, Ihr Chef wartet verärgert auf eine Ausarbeitung, der Kollege ist krank und heute Abend müssen Sie auch noch pünktlich gehen, da Sie zum Elternabend wollen.

Sie wissen gar nicht mehr, was Sie zuerst tun sollen, der schöne Plan von heute Morgen ist nicht mehr aktuell. Alles stürzt gleichzeitig auf Sie ein. Diese Prozesse bilden sich im Denken und Fühlen als ein wirres Geflecht von Satzketten und Denksätzen ab. Sie jagen immer weiter durch das Gehirn, solange die betreffende Tätigkeit nicht abgeschlossen ist. Konzentration und klares Denken sind kaum möglich. Fehler häufen sich. Das ist Entropie – Ihr Bewusstsein ist in »Unordnung«.

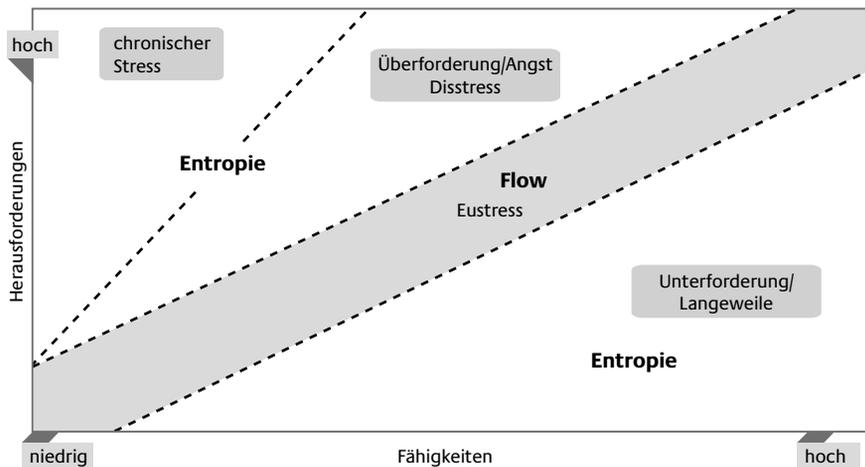
Das innere Erleben von Flow und Entropie ist dabei nicht nur von objektiv messbaren Kriterien abhängig, sondern vor allem auch von der subjektiven Bewertung der Situation – also von unseren Erwartungen an uns selbst (s. Konzept der inneren Antreiber, S. 73 ff.) oder auch von unseren gefühlt vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen (Selbsteinschätzung). Wenn Sie beispielsweise an sich selbst die Erwartung haben, eine bestimmte Aufgabe besonders detailliert und präzise zu erledigen, Sie aber gleichfalls nur wenig Zeit dafür zur Verfügung haben, kann es sein, dass Sie diese Aufgabe als Überforderung erleben. Wohingegen niedrigere Erwartungen an Präzision und Detaillierungsgrad Ihrer Arbeit bei der gegebenen Menge an Zeit zu einem Flowerlebnis führen könnten.

Gleichzeitig kann ein Flowerlebnis sehr labil sein, schon weil die erlebte Flowherausforderung an einer feinen Grenze zur Überforderung oder Distress einerseits und zur Unterforderung oder Langeweile andererseits liegt.

Die Flow-Herausforderung



Beispielsweise konnte in psychologischen Studien zum Phänomen »Flow« beobachtet werden, dass Kletterer, die mit der Verbesserung ihrer Kletterfähigkeiten im Laufe der Zeit immer weniger Herausforderung bei der Bewältigung eines bestimmten Parcours empfanden, im gleichen Maße auch immer weniger Flow beim Klettern erlebten. Die Kletterer begannen sich zu langweilen. Erst wenn die Schwierigkeiten des Parcours wieder genau an die Grenze zum Gerade-noch-Machbaren gebracht wurden, stieg das Flowerlebnis wieder an. War die durch den Parcours gestellte Aufgabe allerdings zu schwer, blockierte der Disstress sämtlichen Genuss beim Klettern und die Angst dominierte.



Das Flowmodell
(in Anlehnung an
Mihály Csíkszentmihályi)

Chronischer Stress

Leichter, zeitlich begrenzter Stress führt dazu, dass Körper und Geist für die Bewältigung von Herausforderungen, Problemen und Gefahren gewappnet sind. Hoher Stress kann kurzfristig zur Freisetzung »ungeahnter Kräfte« führen. Ab einem gewissen Punkt jedoch führt jede weitere Stressbelastung automatisch zu einem Leistungsabfall. Eine langfristig hohe Stressbelastung hat definitiv negative Auswirkungen auf Ihre Leistungsfähigkeit und vor allem auch auf Ihre Gesundheit. Hier sprechen wir vom chronischen Stress.

Bei chronischem Stress handelt es sich um einen andauernden Zustand kontinuierlicher Erregung mit subjektivem Erleben von starkem Stress.

Auf Basis des Stresskonzepts von Hans Selye bedeutet das, dass immer neue Alarmreaktionen aufeinander folgen, bevor die Erschöpfungsphase abgeschlossen und die Erholungsphase eingetreten ist.

Betrachten wir nochmals den auf Seite 17 typischen Arbeitstag: Bevor Sie den aufgebrauchten Chef beruhigen, die Masse der Anfragen abgearbeitet haben können, brechen schon wieder neue Ereignisse auf Sie ein – jedes Mal an der Grenze Ihrer Fähigkeiten in Relation zu der Herausforderung und der Erwartung an Schnelligkeit und Perfektion.

Der Körper schüttet immer wieder neue Stresshormone aus, die nicht schnell genug wieder abgebaut werden können. Das Fass läuft also sozusagen über. Dies führt zu fortwährender Frustration und zu einem Raubbau an den eigenen Energiereserven im Körper. Chronischer Stress zeigt seine Wirkung typischerweise nicht sofort. Die Betroffenen kommen mit den Stress auslösenden Situationen erst nach und nach schlechter zurecht und werden mit der Zeit immer nervöser, reizbarer und unzufriedener.

Chronischer Stress gefährdet also erst mittel- und langfristig Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Es wird immer wieder Phasen in Ihrem Leben geben, in denen Sie auch für einen etwas längeren Zeitraum Stress ganz bewusst in Kauf nehmen. Wichtig ist, dass Sie die Frühwarnsignale Ihres Körpers kennenlernen, um so die Zeichen von »zu viel« zu verstehen, und damit die Möglichkeit haben, für Ausgleich zu sorgen.

Gaspedal und Bremse



Stellen Sie sich Ihr Auto vor, dass Sie ständig mit »Bleifuß« fahren. Der Motor wird wahrscheinlich bald streiken. Zumindest wird die Lebensdauer Ihres Autos wesentlich niedriger sein als die eines »normal« gefahrenen Fahrzeugs. Ist Ihnen die Reaktionsweise Ihres Autos vertraut, werden Sie schon an den Motorgeräuschen, am eventuellen Klappern der Fensterscheiben oder am Dröhnen des Auspuffs merken, wenn Sie Ihr Fahrzeug überfordern. So können Sie bewusst entscheiden, ob Sie Ihr Auto weiterhin mit »Bleifuß« fahren oder Sie lieber dessen Motor schonen.

Menschen sind komplexer als Autos. Nicht jeder Mensch reagiert mit denselben Symptomen auf Überforderung. Beobachten Sie sich gut und finden Sie heraus, welches Ihre Frühwarnsignale sind, um frühzeitig »auf die Bremse zu treten« oder die Überlastung zumindest als bewusste Entscheidung in Kauf nehmen zu können.

Anzeichen mangelnder Erholungsphasen



Mangelnde Erholungsphasen können sich beispielweise zeigen durch:

- gestörter Wach-Schlaf-Rhythmus
- geschwächtes Immunsystem und damit erhöhte Krankheitsanfälligkeit
- Blutdruckabweichungen
- diffuse Kopfschmerzen und Verspannungen, vor allem im Schulter-Nacken-Bereich
- eingeengte Wahrnehmung (Tunnelblick)
- emotionale Instabilität (Gereiztheit, Frustration, unbegründete Traurigkeit)
- Zunahme von Fehlern
- Kommunikationsstörungen, vermehrte Missverständnisse
- nächtliches Zähneknirschen, Kiefernverspannungen
- reduzierte Regenerationsfähigkeit beziehungsweise längere Regenerationszeiten

Diese typischen Frühindikatoren können Ihnen bei einer ersten Analyse helfen. Wie Sie Ihre heute vielleicht noch eher »versteckten« Stress auslösenden Frühwarnsignale frühzeitig und bewusst wahrnehmen können, lernen Sie in Teil 4 »Diagnose der Stressmuster« (s. S. 67 ff.).

Burnout

Ausgebrannt sein (engl. to burn out = ausbrennen) bezeichnet einen besonderen Fall andauernder psychischer Überlastung. Erstmalig verwendete der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 den Begriff.

Ausbrennen ist grundsätzlich in jedem Beruf, an jedem Arbeitsplatz und in jeder Lebenssituation möglich.

Burnout ist keine plötzliche Krankheit, sondern der Endzustand eines schleichenden Prozesses. Diese Entwicklung kann mit idealistischer Begeisterung beginnen und über frustrierende Erlebnisse bis hin zu Depressionen, Angstzuständen, chronischer Erschöpfung, erhöhter Suchtgefahr und anderen Krankheiten führen. Die einzelnen Phasen sowie deren Übergänge sind dem Betroffenen selbst oft gar nicht bewusst. Häufiger Auslöser ist eine sehr hohe Erwartungshaltung an sich selbst und die eigene Leistung. Wird diese Leistungsfähigkeit zudem noch als Messgröße für den eigenen Selbstwert erlebt, sind Fehler und eine durch vermehrte Belastung verminderte Leistungsfähigkeit kaum ertragbar. So kann es passieren, dass sich ein ursprünglich hoch engagierter Mitarbeiter als Reaktion auf eine andauernde Überlastung immer weiter von seiner Arbeit und auch von seinem sozialen Umfeld zurückzieht. Am Ende steht in vielen Fällen ein Zusammenbruch, an dem zahlreiche Organe mit Symptomen eingebunden sein können. Am häufigsten betroffen sind das Herz-Kreislauf-System, der Rücken, das Immunsystem, das Innenohr sowie das psychische Erleben.

Herbert Freudenberger und seine Kollegin Gail North unterteilen den Prozess des Burnout-Syndroms in zwölf Phasen, die jedoch nicht alle und auch nicht in genau dieser Reihenfolge ablaufen müssen.

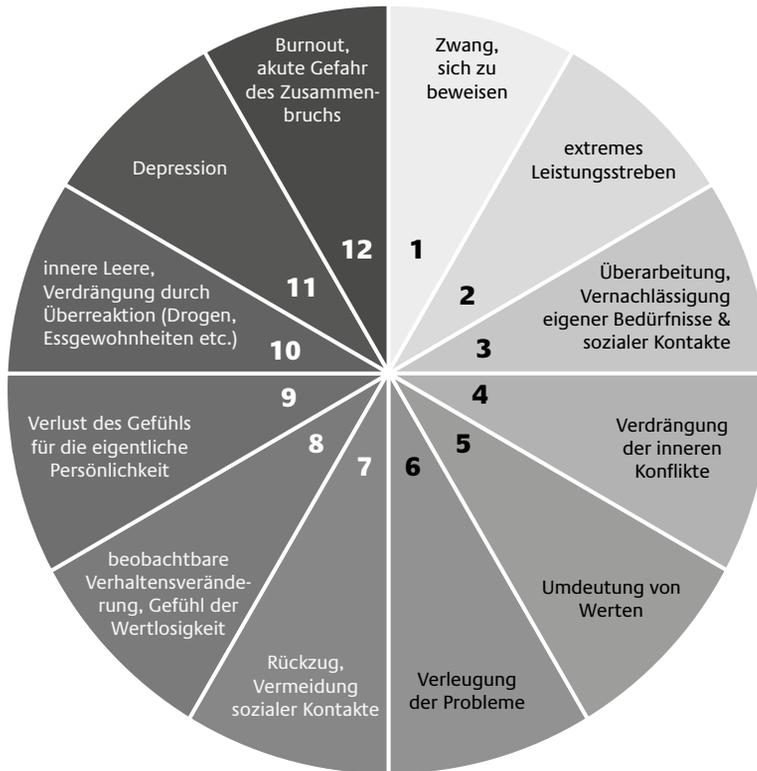
Stressmanagement

Umfassendes Stressmanagement beinhaltet Kenntnisse und Fähigkeiten darüber, wie Sie sich in Phasen großer Anspannung schnell und direkt wieder entspannen können. Gleichzeitig zielt eine ganzheitliche Herangehenswei-

se auf die dauerhafte Stabilisierung Ihrer Persönlichkeit, damit Situationen, die Sie heute als »stressig« empfinden, Sie in Zukunft immer weniger belasten. Dafür ist es notwendig, Ihre Denk- und Handlungsmuster im Hinblick auf Ihre Stressresistenz zu analysieren und neue, stärkende Gewohnheiten in Ihr Leben zu integrieren.

Stressmanagement heißt also, die inneren Stressprozesse zu verstehen, seine eigenen Stress auslösenden Denk- und Handlungsmuster als die wahren Stressoren zu erkennen und diese durch geeignete Techniken und Strategien zu bewältigen.

Um Menschen auf diesem Weg zu unterstützen, sind die StressRadar®-Programme entwickelt worden. Aus den Erfahrungen dieser Programme leitet sich der rote Faden für dieses Buch ab.



Die Phasen des Burnout-Syndroms (Diagramm und Daten nach Freudenberger/North)

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Dieses Buch lesen Sie am besten von vorne nach hinten. Es gibt viele Nachschlagewerke, in denen Sie durchaus auch mittendrin oder am Ende anfangen können. Die Inhalte der vor Ihnen liegenden Lektüre hingegen bauen logisch aufeinander auf. Mit diesem Buch möchte ich Sie mitnehmen auf die spannende Reise, das Phänomen »Stress« zu verstehen, sich selbst und Ihre wahren Stressmuster besser kennenzulernen und Ihren persönlichen, gesunden Weg durch Ihre Stresszonen zu finden. Damit Sie in Zukunft gelassener, kraftvoller und mit freier Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit, die an Sie gestellten Anforderungen in Ihrem Leben meistern können.

Nach diesem Einleitungsteil beschreibe ich im zweiten Teil »Regeln verstehen« zunächst, welcher innere Prozess bei Stress in Ihrem Körper stattfindet. Warum haben Menschen eigentlich Stress und wo kommen die Stresssymptome her? Sie werden erkennen, dass Sie in stressigen Situationen nicht nur auf einer, sondern in der Regel auf allen drei Stressreaktionsebenen (Gedankenebene, Gefühlsebene und Körperebene) reagieren und sich diese Ebenen gegenseitig beeinflussen. So erhalten Sie ein erstes Verständnis dafür, an welchen Punkten Sie ansetzen können, um Ihren Stress zu reduzieren.

Der Ausgangspunkt liegt im Gehirn! Denn Ihre Gedanken sind der zentrale Auslöser für Ihren Stress. Die »Anatomie der Gedanken« im dritten Teil beschreibt, was genau Ihre persönliche Weltsicht, Ihre Werte und Einstellungen mit dem Thema Stress zu tun haben. Sie werden verstehen, dass Sie nicht einfach »so sind, wie Sie eben sind«, sondern dass Sie Teile Ihrer Einstellungen und Haltungen ändern können – wenn Sie es wollen – hin zu einer stressresistenteren Persönlichkeit.

Der vierte Teil ist der »Diagnose der Stressmuster« gewidmet. Menschen nehmen das, was ihnen passiert, unterschiedlich wahr, sie »konstruieren« ihre Wirklichkeit. Unsere Wahrnehmung ist unter anderem stark durch unsere Erwartungen an uns und andere geprägt. Und hier liegen auch unsere wahren Stressauslöser. In diesem Teil erfahren Sie Grundlegendes über Ihre persönliche Wahrnehmung sowie Ihre daraus resultierenden Stressmuster.

Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Ihre Stresswarnsignale frühzeitig wahrnehmen, und so schnell und wirksam darauf reagieren können.

Wenn Sie Ihre Stressmuster kennen, ist der nächste Schritt, Ihren persönlichen Weg zum Stressausgleich zu finden. Im fünften Teil »Ausgleich schaffen« finden Sie viele Hinweise und Übungen zu den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stärkung von Körper, Geist und Seele. Sie lernen, wie Sie »Ihren Rücken stärken« gegen Stress, warum Bewegung und Entspannung als Stressausgleich wichtig sind und wie Sie diese leicht in Ihr Leben integrieren können. Gleichzeitig finden Sie in diesem Teil Übungen zum Stressausgleich in Ihren Gedanken, lernen die wichtigsten Stressförderer kennen und wie Sie diese vermeiden können, und bekommen Hinweise zur Entschleunigung Ihres Arbeitsalltags sowie viele SOS-Tipps für Büro, zu Hause und unterwegs.

Um wirklich dauerhaft und nachhaltig eine höhere Stressresistenz aufzubauen, ist es wichtig, noch einen Schritt weiter zu gehen. Erkennen Sie daher im sechsten Teil »Resistenter werden«, welche Faktoren Ihre Stressresistenz bestimmen und wie sie Ihren Stressschuttfaktor erhöhen können. Lernen Sie, wie Sie Ihre sogenannten »inneren Antreiber« ausbalancieren und Ihre Wirklichkeit dadurch stressfreier wahrnehmen können. Erfahren Sie, was Resilienz ist, und entdecken Sie Ihre inneren Ressourcen zu einer höheren Resilienzkraft. Lernen Sie auch, welchen wichtigen Einfluss Achtsamkeit und Meditation auf Ihre Gelassenheit und innere Kraft haben können. Entwickeln Sie auf der Basis all dieser Anregungen neue, stärkende Denk- und Handlungsmuster hin zu mehr persönlicher Stressresistenz. Lernen Sie schließlich, wie Sie sich davor schützen, wieder in alte Muster zurückzufallen, und wie Sie stattdessen Ihre neuen und stärkenden Gewohnheiten nachhaltig in Ihr Leben integrieren.

In der folgenden Übersicht wird der Aufbau des Buches noch einmal zusammengefasst. Die einzelnen Teile beschreiben die Schritte des StressRadars. Benutzen Sie das StressRadar® als Leitfaden zu einem besseren Stressmanagement und somit zu mehr Kraft und Gelassenheit.

■ Teil	■ Überschrift	■ Inhalte	■ Stressmanagement	
Teil 2	R egeln verstehen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was genau ist Stress? ▪ Wodurch wird Stress ausgelöst? ▪ Wie reagiere ich auf Stress? ▪ Wie funktioniert Stressbewältigung? 	V E R S T E H E N	E R K E N N E N
Teil 3	A natomie der Gedanken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bin ich so, wie ich bin – oder kann ich mich ändern? ▪ Was macht Stress mit meinem Gehirn? ▪ Welche Rolle spielen meine Gedanken? 		
Teil 4	D iagnose der Stressmuster	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie nehme ich meine Wirklichkeit wahr? ▪ Was sind meine tatsächlichen Stressmuster und was treibt mich an? ▪ Wie erkenne ich meine Stressfrühwarnsignale? 		
Teil 5	A usgleich schaffen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ein Teil voller Übungen, Anti-Stress-Tipps und SOS-Techniken zu den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Stärkung 		B E W Ä L T I G E N
Teil 6	R esistenz stärken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie kann ich meine stressfördernden Antreiber ausbalancieren? ▪ Was ist Resilienz und wie kann ich resilienter werden? ▪ Wie stärke ich meine Gedanken? ▪ Wie schaffe ich es, neue und kraftvolle Gewohnheiten nachhaltig in mein Leben zu integrieren? 		