



## Die Stressresistenz ausbauen

### Was löst Stress aus?

Stress beeinträchtigt die persönliche Energiebilanz. Stressauslöser versetzen den Körper in Alarmbereitschaft, um Gefahr oder alles, was als solche wahrgenommen wird, rasch bewältigen zu können.

Die meisten Menschen verwenden das Wort Stress denn auch im Sinne von negativem Stress (Distress) wenn sie sagen: 'Ich bin im Stress !' 'Das stresst mich !' 'Nur keinen Stress !'. Es gibt aber auch positiven Stress (Eustress), der mit positiven Gefühlen wie Erregung und Freude einhergeht. Positiver Stress belebt und erfrischt. In der Folge meinen wir mit Stress immer nur negativen Stress.

### Individueller Stress und Umweltstress?

Was beim einen Stress auslöst, kann dem anderen nichts anhaben, und was bei zweien Stress auslöst, kann zu unterschiedlichen Stressbewältigungsversuchen und Stressreaktionen führen. Deshalb sprechen wir in der Folge von individuellem Stress. Zum individuellen Stress zählen wir alles, was den einen in einer bestimmten Situation stresst, andere aber unbeeindruckt lässt.

Wir unterscheiden individuellen Stress vom Umweltstress: Zum Umweltstress zählen wir z.B. Zivilisationslärm, Luftverschmutzung, physische Bedrohung etc., also alles, was von aussen kommt und nicht sofort, direkt und wirksam genug beeinflusst werden kann.

Wir wollen uns in der Folge auf das konzentrieren, was jeder direkt beeinflussen kann: den individuellen Stress. Ärzte sind sich einig, dass der meiste Stress von den Gestressten selbst erzeugt wird. So haben Untersuchungen ergeben, dass gerade Pensionierte, Arbeitslose und Beamte am meisten unter Stress leiden und dass es gleichzeitig Menschen gibt, die in der gleichen Situation überhaupt keinen Stress empfinden und auch kein Stressverhalten zeigen. Was macht also den Unterschied zwischen permanent Gestressten, den weniger Gestressten und den Stressresistenten? Die Antwort lautet:

Es sind die Stressprogramme, welche den Unterschied ausmachen oder mit anderen Worten, nicht was wir erleben, sondern wie wir erleben, was wir erleben, macht den Unterschied.

### Was sind Stressprogramme?

Stressprogramme sind mehr oder weniger individuelle, immer wiederkehrende Gedankenmuster, welche in bestimmten Situationen durch bestimmte Auslöser aktiviert werden und Stressverhalten hervorrufen.

Ein Beispiel für einen Stressauslöser, der bestimmte Gedankenmuster aktiviert und Stressverhalten hervorruft:

Autofahren auf der Autobahn, Sie sind am Überholen.

Auslöser: Knapp vor Ihnen fährt einer auf die linke Fahrbahn

Reaktion: Schreck. Adrenalinstoß, Herz klopfen, die Muskeln spannen sich

Reaktion: Sie treten auf die Bremse und weichen so gut es geht aus

Gedanken: 'So ein Idiot! Blödmann!'

Gefühle: Ärger und Wut

Reaktion: Sie schauen böse drein, schimpfen, machen ein paar vielsagende Handzeichen und fahren jetzt selbst anders als zuvor, aggressiver oder vielleicht auch vorsichtiger, je nachdem, was für ein Stressverhalten Sie sich im Verlauf der Zeit angewöhnt haben.

Das Beispiel zeigt Folgendes:

Die Basis von Stressprogrammen sind individuell unterschiedliche, innere Haltungen, sogenannte persönliche Stressgedanken. Die persönlichen Stressgedanken treten meist in etwa der gleichen Reihenfolge auf. Wir bezeichnen diese als persönliche Stressgedankenketten. Stressgedanken und Stressgedankenketten führen zu individuell unterschiedlichen Stressreaktionen und dem dazugehörigen typischen Stressverhalten. Mit Stressreaktionen und Stressverhalten wird nie ganz das erreicht, was jemand beabsichtigt hat. Stressreaktionen und Stressverhalten wirken sich in der Regel für den Gestressten selbst, für sein Umfeld oder für beides negativ aus.

### Wie funktionieren Stressprogramme?

Stressauslöser treffen auf bestimmte innere Haltungen. Dabei wird Energie freigesetzt. Werden die Stressgedanken wiederholt oder kommen noch weitere Stressgedanken dazu, erhöht sich die Energiemenge. Dieser Prozess der individuellen Stresserzeugung läuft in der Regel unbewusst ab und dauert nur einige Augenblicke, nämlich solange, bis genügend Energie für die Stressreaktion vorhanden ist. Die Energie entlädt sich dann in der Stressreaktion und der Gestresste zeigt, je nach Stressprogramm, sein typisches Stressverhalten.

### Stress muss nicht sein!

Viele lassen sich von der Geschwindigkeit des inneren Stresserzeugungsprozesses täuschen. Sie sind der Meinung, dass die Stressauslöser Hauptursache ihres Stresses sind und glauben, dass sie gar nicht anders können, als gestresst zu reagieren. Dabei wird übersehen, dass Stressauslöser nur in Verbindung mit gewissen inneren Haltungen Stress erzeugen können. Logischerweise wird dann auch geglaubt, dass der Weg zu weniger Stress nur möglich ist, wenn die Stressauslöser aus der Welt geschafft werden. Angesichts der grossen Anzahl und Verschiedenartigkeit von Stressauslösern ist das aber kein funktionierender Weg.

Stress muss aber trotzdem nicht sein. Eine Änderung der inneren Haltungen oder des Stressskriptes (Stressgedankenketten unmittelbar nach dem Stressauslöser unterbrechen und durch zielführendere Gedanken ersetzen) kann Stress reduzieren.

Ist Stress also ein Phänomen, das jeder selbst beeinflussen kann? Grösstenteils ja, . . . aber dies ist leichter gesagt als getan.

### Möchten auch Sie mehr Spass?

Weniger Stress bedeutet mehr Spass an der Arbeit. Es gibt viele Methoden, ein stressfreieres Leben zu leben. Zwei äusserst wirksame und vielfach bewährte Methoden möchten wir Ihnen hier vorstellen.

#### Methode 1:

Verändert eine Person ihre negativen inneren Haltungen, so werden die Stressauslöser wirkungslos, weil der Grund entzogen wird, auf welchem die Stressreaktion aufgebaut wird. Dies ist die wirksamste Methode, mit weniger Stress zu leben.

Beispiel 1: Autofahren auf der Autobahn, Sie sind am Überholen.

Innere Haltung:

Im Auto benehmen sich die Leute wie Idioten.

Neue innere Haltung:

Jeder gibt sein Bestes.

Sie schauen besorgt drein, nehmen Blickkontakt auf, schauen dem Fehlbaren in die Augen und signalisieren: 'Aufpassen, auf die Strasse schauen !'

Stellen wir uns vor, Sie verlassen die Autobahn bei der gleichen Abfahrt und kommen beide nebeneinander vor einem Rotlicht zu stehen. Der Fehlbare nimmt Blickkontakt auf 'Entschuldigung bitte, kurz mal nicht aufgepasst!'. Sie schauen rüber und erinnern sich: 'Ach ja, das sind ja Sie.' Sie deuten: 'Glück gehabt!' und sind froh, dass es glimpflich ausgegangen ist. Der andere deutet 'Entschuldigung!'

Sie blinzeln ihm zu und verabschieden sich, . . . freundlich.

### Methode 2:

Einigen widerstrebt es, rein gefühlsmässig innere Haltungen zu ändern. Sie haben sich schon so sehr an ihr Stressskript gewöhnt, dass es wie ein Teil von einem selbst erscheint. Dabei wird nicht bedacht, dass innere Haltungen und Stressgedanken erst einmal gelernt wurden. Oft so früh gelernt, dass man sich gar nicht mehr erinnern kann. Deshalb tun sich viele mit der Vorstellung etwas schwer, dass die Änderung innerer Haltungen und das Training neuer zielführender Gedanken das Gleiche ist, wie das Lernen der alten inneren Haltungen und Stressgedanken. Trotzdem möchten viele ein stressfreieres Leben führen und sich öfter so verhalten, wie sie glauben, dass dies ihnen eigentlich mehr entspricht, wären da nicht die Stressauslöser, welche . . .

In diesem Fall gibt es einen zweiten Weg, um nicht länger von alten inneren Haltungen und alten Stressgedanken beherrscht und zu Stressreaktionen gebracht zu werden: Sie schreiben das Stressskript um. Sie unterbrechen die Stressgedanken und fahren mit zielführenderen Gedanken fort. Sie können sich das so vorstellen, als ob der Autor mit seinem Skript nicht ganz zufrieden ist. Er will den Verlauf der Geschichte ändern. Deshalb stellt er sich vor, wie die handelnden Personen anders denken, fühlen und handeln und schreibt es auf, wenn ihm seine Vorstellung gefällt.

Beispiel 2: Autofahren auf der Autobahn, Sie sind am Überholen.

Innere Haltung: Im Auto benehmen sich die Leute wie Idioten.

Alte Gedanken:  
 'So ein Idiot! Blödmann!'

Zielführendere Gedanken:  
 'Aufpassen Freundchen!'

Sie schauen jetzt streng und vielleicht auch etwas belehrend statt böse drein, deuten ein paar Mal mit der Hand von ihrem Auge zum Rückspiegel und zurück, nehmen, nachdem Sie den Fehlbaren überholt haben etwas Tempo weg, fahren eine Weile vorbildlich vor ihm her, indem Sie in den Rückspiegel schauen, den Blinker stellen und langgezogen überholen, so wie Sie es gelernt haben. Stellen wir uns vor, Sie kommen nebeneinander vor einem Rotlicht zu stehen. Der Fehlbare deutet 'Entschuldigung bitte, kurz mal nicht aufgepasst!' und Sie deuten, 'Ja, da hat aber nicht viel gefehlt!' und der andere zieht Augenbrauen und Schultern hoch, als wollte er sagen, 'Eh!'. Sie nehmen die Entschuldigung an, deuten 'Ist schon gut!' und verabschieden sich dann schon beinahe freundlich. Der Unterschied zwischen Methode 1, die Änderung der inneren Haltung, und Methode 2, die Änderung des Stresskriptes ist der, dass

- Sie sofort ruhiger und gelassener reagieren
- Sie wesentlich weniger Energie verschwenden
- Sie sich sofort angemessen verhalten
- und Rückfälle fast ganz ausgeschlossen sind.

Beide Methoden bedeuten Arbeit an sich selbst. Einige besonders Erfolgreiche berichten, dass Sie die alten Stressauslöser zu Impulsgebern umfunktionieren konnten, die ihnen nicht nur nichts mehr anhaben, sondern sie sogar dazu veranlassen, etwas zu tun, das sie ihren Zielen näher bringt. Methode 2 ist zwar nicht ganz so gründlich und zuverlässig wie Methode 1, trägt aber dem Umstand Rechnung, dass manche Menschen kleinere Schritte bevorzugen, sich dabei wohler fühlen und diesen Weg zu weniger Stress als für sich selbst stimmiger empfinden.

### Ihre Stressprogramme

Mehr als jeder zweite fühlt sich öfters gestresst. Kein Wunder, wenn Ihre Antworten zeigen, dass auch Sie dazu gehören und von einem Stressabbau eine Steigerung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit erwarten können. Nachstehend sind einige Stressprogramme angeführt, welche auf Sie gemäss Ihren Antworten einigermaßen zutreffen dürften. Es könnte sich für Sie lohnen, einmal über die eine oder andere innere Haltung nachzudenken, oder den einen oder anderen neuen Gedanken auszuprobieren und so das Stressskript umzuschreiben.

Die Aussagen zu Ihren Stressprogrammen sind auf das Wesentliche beschränkt und so einfach wie möglich dargestellt. Wenn Sie sich mit den inneren Haltungen und den Stressgedankenketten auseinandersetzen, so bitten wir Sie, nichts wörtlich zu nehmen. Es geht nur darum, Ihnen Anregungen zu geben, damit Sie leichter herausfinden können, was Sie tun können, um rasch Stress abzubauen. Wir glauben nicht, dass die folgenden Seiten allen helfen können, völlig stressresistent zu werden. Dazu braucht es sicherlich mehr. Wir wissen aber, dass es hilfreich sein kann, wenn Sie das, was Sie gut finden und Ihnen auf Ihrem Weg zu weniger Stress brauchbar erscheint, in Ihre eigenen Worte fassen und für Sie stimmig umformulieren. Am besten notieren Sie sich das, was Ihnen wichtig erscheint und lesen es ab und zu wieder durch. Dabei hilft es, einen kleinen Film ablaufen zu lassen von Situationen und deren Stressauslösern. Sie sagen dann die neuen Gedanken innerlich vor sich her und stellen sich vor, wie Sie sich idealerweise verhalten. Dabei werden Sie bemerken, wie weit Sie mit der Reduktion Ihres Stresses schon gekommen sind, und Sie werden sich bei Bedarf neue Sätze für mehr Effektivität, Effizienz und Zufriedenheit formulieren.

Ob Sie Methode 1, Methode 2 oder eine Kombination von beiden wählen, bleibt Ihre Sache. Dies hängt nicht zuletzt in hohem Masse davon ab, wie gut Sie sich den Unterschied und Ihren persönlichen Nutzen von weniger Stress, mehr innerer Ruhe, effektiverem und effizienterem Handeln und angemessenem Verhalten vorstellen können.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und eine herausfordernde Bearbeitung und Veränderung Ihrer Stressprogramme.

### Stressprofil

Nicht jeder Mensch reagiert unter Belastung gleich und wird auf gleiche Weise mit schwierigen Situationen fertig. Unten finden Sie eine Übersicht über kurzfristig und langfristig wirksame Stressbewältigungsstrategien. Diese können vor, während und nach den stressauslösenden Situationen angewendet werden. Wir haben eine Bewertung der Wirksamkeit vorgenommen. Sie könnten

- (ok) stressauslösenden Situationen oder Personen ausweichen
- (ok) Ihre Muskeln mehrmals kurz anspannen und loslassen und sich entspannen
- (ok) Ihre Wahrnehmung einfach auf etwas anderes lenken
- (ok) Ihre Stressgedanken durch zielführendere Gedanken ersetzen.

Wenn Sie dauerhafter stressresistent sein möchten, so können Sie auf folgende eher langfristig wirksamen Methoden zurückgreifen. Sie könnten

- (ok) sich regelmässig körperlich betätigen und dadurch Ihre Reizschwelle für Stressauslöser erhöhen
- (+1) schwierige Situationen solange gedanklich durchspielen, bis diese Ihnen nichts mehr anhaben
- (+1) die Perspektive wechseln und die Sicht anderer einnehmen oder Distanz gewinnen und sich einen Überblick verschaffen
- (+2) Ihre innere Haltung zu gewissen Themen, Situationen oder Personen positiv verändern
- (+2) trainieren, mit stressauslösenden Situationen oder Personen besser umzugehen und in allen Situationen eine für alle gute Lösung anstreben.

Oft ist eine Kombination mehrerer Bewältigungsstrategien erst wirklich wirksam und Garantie für souveräneres Verhalten in schwierigen Situationen. Was für Sie am besten funktioniert, zeigt sich, wenn Sie es ausprobieren. (Die mit einem Stern \* gekennzeichneten Bewältigungsstrategien werden im Rahmen von Stress - Bewältigungs - Seminaren und im Coaching mit einem IMDE-Partner geübt. Darüber hinaus könnte auch körperbetonte, professionelle Unterstützung hilfreich sein. Erkundigen Sie sich ungeniert, was es an Angeboten gibt und was für Sie geeignet wäre. Am besten fragen Sie die Person, die Sie zur Beantwortung der Fragen eingeladen hat.)

Jeder Mensch verfügt über zahlreiche Möglichkeiten, um mit schwierigen Situationen zurecht zu kommen. Aber nicht jeder Versuch ist gleich zielführend (+2, +1 und ok). Manchmal wird es sogar noch schlimmer (-1 und -2); für den Gestressten genauso, wie für die Mitmenschen. Nachstehend nun einige Ihrer bevorzugten Bewältigungsstrategien.

- > (+2) *stellen sich auf die Situation ein und tun, was gefordert ist.*
- > (-1) *bleiben bei Ihrer Meinung, auch wenn dies für andere hart sein mag.*
- > (+1) *wollen die Meinung anderer in Erfahrung bringen.*
- > (+2) *nehmen sich Zeit, um sich in Ruhe mit etwas auseinandersetzen zu können.*
- > (ok) *strengen sich noch mehr an und legen eine Zacke zu.*
- > (+1) *spielen bestimmte Situationen nochmals durch und überlegen sich, wie es besser gegangen wäre.*
- > (ok) *versuchen, mehr in Erfahrung zu bringen.*
- > (+2) *nehmen sich der Sache an und schauen, was Sie ausrichten können.*

Auf den nächsten Seiten finden Sie Hinweise, welche Stressprogramme bei Ihnen zeitweilig ablaufen und wie Sie reagieren, wenn Sie 'im Stress sind'. Zudem haben wir einige mit den Stressprogrammen in Zusammenhang stehenden Stressgedanken angeführt und machen Vorschläge von zielführenderen Gedanken.

## Kampfprogramm

Menschen mit dem Kampfprogramm sind bereit zu kämpfen, um zu bekommen, was sie haben wollen. Man erkennt sie daran, dass sie

- *anderen gerne zeigen, was sie alles können.*
- *Abweichungen von ihren Vorgaben als Widerstand und Befehlsverweigerung auffassen.*
- *dominant und hart auftreten.*
- *ihren Einfluss auf andere etwas überschätzen.*
- *oft in irgendwelche Auseinandersetzungen verwickelt sind.*
- *häufig Recht haben wollen.*
  - manchmal etwas sehr auf ihrem Standpunkt beharren.
  - manchmal die Nebenwirkungen und den Preis ihres Verhaltens verkennen oder herunterspielen.
  - sich gerne mit anderen vergleichen.
  - ein ausgeprägtes Wettbewerbsdenken haben.

### Auslöser für das Kampfprogramm können sein:

Dominante, unfreundliche oder unsichere Personen; das Gefühl, von jemandem falsch behandelt zu werden; das Gefühl, angegriffen zu werden; andere Personen mit Kampfprogrammen.

### Stresserzeugende innere Haltungen resp. Stressgedankenkette:

- 'Wartet nur, Euch werde ich es schon zeigen!'
- 'Du wirst es erleben!'
- 'Ich will gewinnen!'
- 'Hier sage ich, wo es lang geht.'
- 'Ich bin stark.'
- 'Den habe ich schon von Anfang an nicht riechen können.'

### Positive innere Haltungen resp. positive Gedankenkette:

- 'Kämpfe kosten; deshalb überlege ich mir genau, ob es sich lohnt, den Preis zu bezahlen.'
- 'Ich kann kämpfen, aber ich muss nicht.'
- 'Ich kämpfe nur dann, wenn es sinnvoll ist.'
- 'Ich gehe die Dinge ruhig und gelassen an.'
- 'Ich mache deutlich, was ich will und gewinne andere dafür.'
- 'Ich gehe angemessen vor.'
- 'In der Sanftmut liegt die wahre Stärke.'
- 'Ich spreche die Betroffenen bei ungunstigen Entwicklungen so bald wie möglich darauf an.'

## Unterstellungsprogramm

Menschen mit dem Unterstellungsprogramm nehmen an, dass jeder nur auf seinen Vorteil schaut. Sie wissen, dass Interessen oft versteckt verfolgt werden und wollen sich davor schützen, ausgenutzt zu werden. Man erkennt sie daran, dass sie

- *anderen erst vertrauen, wenn diese sich ihnen gegenüber wiederholt wohlwollend verhalten haben.*
- *manchmal ziemlich misstrauisch sind und etwas dazu neigen, ein "Haar in der Suppe" zu suchen.*
- *sich misstrauisch verhalten.*
- *sich und andere häufig fragen, was die versteckten Motive für das Verhalten von anderen sein könnten.*
  - ziemlich viele vorgefasste Meinungen haben.
  - glauben, dass andere Dinge haben, welche sie nicht verdienen.
  - anderen schon bei Meinungsverschiedenheiten unterstellen, dass diese gegen sie arbeiten.
  - irgendwie berechnend wirken.
  - anderen unterstellen, meistens nur ihre eigenen Interessen zu verfolgen.
  - niemandem wirklich vertrauen.

### Auslöser für das Unterstellungsprogramm können sein:

Gewisse Handlungen anderer; ambivalente und unsichere Situationen; Problemlösungsvorschläge anderer; Verhandlungen; Vertragsabschlüsse.

### Stresserzeugende innere Haltungen resp. Stressgedankenkette:

- 'Es wird einem nichts geschenkt !'
- 'Jeder ist nur auf seinen Vorteil bedacht.'
- 'Jeder versucht seine Vorteile auf seine Weise zu sichern.'
- 'Wer nicht immer aufpasst, wird nur übervorteilt.'
- 'Wenn man überhaupt jemandem trauen kann, dann nur den engsten Freunden.'

### Positive innere Haltungen resp. positive Gedankenkette:

- 'Jeder will für sich und seine Leute das Beste, und das ist auch gut so.'
- 'Keiner kann immer alles zum Voraus bedenken.'
- 'Wenn einer etwas tut, das gegen mich und meine Interessen geht, dann sage ich es.'
- 'Ich Sorge dafür, dass alles, was mir und dem anderen wichtig ist, auf den Tisch kommt.'
- 'Ich frage den anderen, worauf es ihm ankommt und was ihm wichtig ist.'
- 'Ich füge meine Kriterien an.'
- 'Ich suche Lösungen, welche möglichst alle Kriterien erfüllen.'
- 'Ich will wissen, was andere denken und spreche Wünsche, Bedürfnisse, Vorstellungen und Interessen regelmässig an.'
- 'Ich unterstelle anderen positive Absichten, bis das Gegenteil bewiesen ist.'