

# Stress verstehen ist so einfach wie das ABC

# 1

## *In diesem Kapitel*

- ✓ Stress verstehen
- ✓ Ein Blick auf ein Stressmodell
- ✓ Die richtige Balance finden

Sie haben das Wort *Stress* schon tausendmal gehört. Aber wenn Sie es erklären sollen, kommen Sie vielleicht ins Stocken. Intuitiv wissen Sie, was Stress ist, aber es ist nicht leicht, Stress zu erklären. Dieses Kapitel hilft Ihnen, die Frage »Was genau ist Stress?« zu beantworten.

## *Was ist Stress eigentlich?*

Man könnte meinen, dass es relativ einfach ist, Stress zu definieren. Aber selbst den Menschen, die die meiste Zeit ihres Berufslebens damit verbracht haben, Stress zu erforschen, fällt es immer noch schwer, den Begriff zu definieren. Trotz aller Bemühungen gibt es keine zufriedenstellende Definition von Stress. *Stress* zu definieren ist so ähnlich wie *Glück* zu definieren. Jeder weiß, was es ist, aber man kann sich nicht auf eine Definition einigen.

## *Jetzt aber eine Definition*

Vielleicht haben Sie zu den Schülern gehört, die ihre Aufsätze immer mit einer Definition aus dem Lexikon begonnen haben (»Der Brockhaus definiert *Tragödie* als ...«), und Sie müssen *immer noch* mit einer Definition beginnen.

## 14 Stressmanagement für Dummies

Hier ist sie:

*Stress ist, was Sie erleben, wenn Sie denken, dass Sie mit einer bedrohlichen Situation nicht richtig umgehen können.*



Das bedeutet, dass Sie immer dann Stress erleben, wenn Sie mit einem Ereignis oder einer Situation konfrontiert werden, dessen oder deren Bewältigung Sie als Herausforderung betrachten.

Wenn Sie das Ereignis oder die Situation nur als wenig herausfordernd ansehen, werden Sie nur wenig Stress empfinden. Betrachten Sie die Situation jedoch als bedrohlich oder als nicht zu bewältigen, werden Sie wahrscheinlich viel Stress empfinden. Wenn Sie auf einen Bus warten müssen, während Sie alle Zeit der Welt haben, ruft dies nur wenig Stress hervor. Warten Sie aber auf den gleichen Bus und drohen zu spät zu einem Flugzeug zu kommen, das ohne Sie starten wird, dann löst dieselbe Situation sehr viel mehr Stress aus.



### **Eine einfache Formel**

Der Unterschied zwischen den Anforderungen einer Situation und Ihrer Wahrnehmung davon, wie gut Sie mit der Situation umgehen können, bestimmt, wie viel Stress Sie empfinden werden.

Der Psychologe Albert Ellis hat ein Stress-Modell entwickelt. Das ABC-Modell ist tatsächlich so einfach, wie es sich anhört:

- ✓ **A** steht für *Activating Event*, also das auslösende Moment oder die potenziell stressende Situation.

- ✓ **B** steht für **Beliefs**, also Ihre Annahmen, Gedanken oder Wahrnehmungen über **A**.
- ✓ **C** steht für *Emotional Consequence*, also die emotionale Konsequenz oder den Stress, der aus diesen Annahmen resultiert.

Mit anderen Worten: Eine potenziell stressende Situation → Ihre Wahrnehmung → Ihr Stress (oder kein Stress)

### *Ein Beispiel, bitte*

Denken Sie an eine der weit verbreiteten Ursachen für Stress in unserem Leben: warten zu müssen. Das kann das Warten in einer Schlange an der Supermarktkasse oder am Bankschalter sein oder das Warten auf den Bus, der schon vor 15 Minuten hätte da sein sollen. Warten ist Ihr Teil »A« der Formel. Ob Sie Stress (Ihr »C«) wegen des Wartens empfinden, hängt davon ab, wie Sie die Situation wahrnehmen – von Ihren Gedanken, Ihrem Verhalten und Ihren Interpretationen. Das heißt, Ihr »C« hängt von Ihrem »B« ab.

Die Stressesequenz sieht ungefähr so aus:

**A** → **B** → **C**

Warten müssen → meine Gedanken über das Warten → potenzieller Stress

### *Es ist der Gedanke, der zählt*

Was in der Phase »B« passiert – Ihre Annahmen, Gedanken, Wahrnehmungen und Interpretationen – bestimmt, wie viel Stress Sie empfinden. Wenn Sie in einer Warteschlange stehen und denken: »Das dauert zu lange! Ich hasse es zu warten! Ich

## 16 Stressmanagement für Dummies

hasse Schlangen!«, sind die Chancen groß, dass Sie sich selbst mehr als ein wenig Stress machen. Wenn Sie dagegen denken: »Prima. Jetzt habe ich endlich Zeit, etwas über außerirdische Babys und Gewichtsprobleme von Promis zu lesen.«, würden Sie viel weniger Stress empfinden.



### **Wann Sie sich gestresst fühlen**

Wenn wir eine Situation oder ein Ereignis als überwältigend oder außerhalb unserer Kontrolle wahrnehmen und denken, dass wir nicht damit umgehen können, empfinden wir Stress.

### **Stressmanagement: Ein dreistufiger Ansatz**

Der dreistufige Ansatz für den Umgang mit Stress bietet Ihnen ein Werkzeug, mit dem Sie Ihren Stress managen und kontrollieren können. Es gibt drei Möglichkeiten zur Stressreduzierung:

#### **Sie können Ihr »A« ändern**

Ihr »A« zu ändern bedeutet, Ihre Umgebung zu ändern. Der Verkehr stresst Sie? Fahren Sie früher von zu Hause weg. Haben Sie enge Termine? Stellen Sie Ihr Projekt früher fertig.

Viele der Stressmanagement-Werkzeuge in diesem Buch sollen Ihnen dabei helfen, die Situationen zu ändern, die die Ursache für Ihren Stress sind. Aber was ist, wenn Sie das nicht können? Was, wenn Sie nicht früher an Ihrem Arbeitsplatz sein können? Was, wenn Sie das Projekt nicht vor dem Abgabetermin fertigstellen können? Dann müssen Sie *sich selbst* ändern.

### ***Sie können Ihr »B« ändern***

Auch wenn Sie die Situationen und Ereignisse, die Ihren Stress hervorrufen, nicht entscheidend ändern können, können Sie beeinflussen, wie Sie sie wahrnehmen. Eine Stressmanagement-Fähigkeit ist, Ihre Sicht der Welt zu ändern. Sie werden sehen, dass viel, wenn nicht das meiste Ihres Stressempfindens selbst erzeugt ist, und Sie können lernen, die Dinge anders zu betrachten.

### ***Sie können Ihr »C« ändern***

Auch wenn Sie die Situation und die Art, wie Sie die Situation einschätzen, nicht ändern können, können Sie Ihren Stress immer noch managen, indem Sie andere Fähigkeiten perfektionieren. Sie können lernen, wie Sie Ihren Körper entspannen und Ihren Geist beruhigen. Sie können lernen, wie Sie gelassener werden und Ihren Stress ausschalten.

### ***Die richtige Balance finden***

Stress ist ein Teil unseres Lebens. Niemand kann ohne Stress durch das Leben gehen, und Sie würden das auch nicht wollen. Sie wollen sicherlich positiven Stress und auch etwas von dem Stress, der einfach zu den Herausforderungen und Enttäuschungen im Leben gehört. Was Sie nicht wollen, ist zu viel Stress in Ihrem Leben oder auch zu wenig Stress. Zu viel (oder zu lange anhaltender) Stress kann sich negativ auswirken und Ihnen die Freude am Leben verderben. Zu wenig Stress heißt, Sie verpassen etwas, riskieren zu wenig.



Die richtige Menge an Stress in Ihrem Leben ist mit der richtigen Spannung einer Saite vergleichbar: Zu viel Spannung und die Saite reißt. Zu wenig Spannung und es gibt keine Musik.



### *Ich blühe auf unter Stress*

»Ich fühle mich am besten, wenn ich unter Druck stehe – ein enger Termin, eine große Krise. Dann fühle ich mich sehr lebendig, sehr vital.« Eine überraschend hohe Anzahl von Leuten sagt, dass sie unter Stress aufblühen. Sie mögen es, herausgefordert zu werden, ihre Fähigkeiten zu erweitern und zu testen. Für diese Menschen ist es positiver Stress, der befriedigend und lohnend sein kann. Viele Menschen, die angeben, unter Stress aufzublühen, sind Workaholics.

Forschungen zeigen, dass Menschen von der Adrenalin-ausscheidung süchtig werden können, die während einer Stressreaktion stattfindet. Wie andere Suchterscheinungen kann dieser Adrenalinstoß von einigen Leuten als angenehm empfunden werden. Dies könnte das Gefühl des »wirklich lebendig«-Seins erklären, das manche Leute spüren, wenn sie sehr gestresst sind. Die meisten von uns aber könnten sehr gut ohne diesen Kick leben.