

## IN DIESEM KAPITEL

Stress verstehen

Ein Blick auf ein Stressmodell

Die richtige Balance finden

# Kapitel 1

## Stress erklärt (auf überraschend wenigen Seiten)

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. 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 erleiden, 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.



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.

## Wo diese ganze Stresssache ihren Ursprung hat

Ob Sie es glauben oder nicht, Sie haben aus einem guten Grund Stress in Ihrem Leben. Um Ihnen zu zeigen, warum Stress eine nützliche, brauchbare Reaktion ist, müssen wir eine kleine Zeitreise in die Vergangenheit unternehmen.

### Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Höhlenmensch

Stellen Sie sich vor, Sie lebten vor Millionen von Jahren, in einer Zeit, als Männer und Frauen in Höhlen hausten. Sie streifen durch den Dschungel, bekleidet mit einem Lendenschurz, und mit einer Keule in der Hand. Ihr Tag war bisher Routine. Nichts als die üblichen Höhlenmachenschaften und die andauernden Probleme mit Ihren Schwiegereltern. Nichts, was Sie nicht handhaben können. Plötzlich sehen Sie während Ihres Spaziergangs einen Tiger. Nein, Sie haben recht, es ist kein gewöhnlicher Tiger, es ist ein Säbelzähntiger! Sie empfinden etwas, das als *Cannon-Notfallreaktion (Kampf-oder-Flucht-Reaktion)* bezeichnet wird. Diese Reaktion trägt einen angemessenen Namen, denn Sie erkennen daran, dass Sie eine Entscheidung treffen müssen. Sie können bleiben und kämpfen (das ist der Kampf-Teil), oder Sie können schnell wie der Wind rennen (das ist der Flucht-Teil – und in diesem Fall wahrscheinlich die intelligentere Lösung). Ihr Körper, ausgerüstet mit dieser automatischen Stressreaktion, bereitet Sie auf beides vor. Sie sind bereit für alles. Sie stehen unter Strom.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Wenn Sie sich im Kampf-oder-Flucht-Modus befinden, schaltet Ihr physisches System in einen hohen Gang. Zunächst bemerken Sie, dass Sie Angst haben, sehr viel Angst. Sie bemerken außerdem, dass Sie viel schneller atmen, als Sie es normalerweise tun, und dass sich Ihre Hände kühl und mehr als ein bisschen feucht anfühlen. Aber das ist nur der Anfang. Wenn Sie sehen könnten, was unter der Oberfläche passiert, würden Sie noch einige andere Veränderungen feststellen. Ihr sympathisches Nervensystem, einer der zwei Teile Ihres automatischen Nervensystems, produziert Veränderungen in Ihrem Körper. Ihr Hypothalamus, ein Teil Ihres Gehirns, aktiviert Ihre Hirnanhangdrüsen, kleine Drüsen in der Nähe Ihrer Gehirnbasis, die ein Hormon in den Blutkreislauf absondern. Dieses Hormon (es heißt ACTH oder adrenocorticotropes Hormon) erreicht Ihre Adrenaldrüsen (Nebennieren), die wiederum mehr Adrenalin (auch bekannt als Epinephrin) und weitere Hormone mit dem Namen Glukokortikoide (Cortisol ist eins davon) produzieren. Diese Mischung biochemischer Veränderungen ist verantwortlich für eine Reihe anderer bemerkenswerter Veränderungen in Ihrem Körper. Dies sind die wichtigsten:

- ✓ Ihre Herzfrequenz wird schneller und Ihr Blutdruck steigt (es wird mehr Blut in Ihre Muskeln und Ihre Lunge gepumpt).
- ✓ Sie atmen schneller. Ihre Nasenlöcher flackern, was zu einer erhöhten Sauerstoffversorgung führt.
- ✓ Ihre Verdauung wird verlangsamt. (Wer hat jetzt schon Zeit zu essen?)
- ✓ Blut wird von Ihrer Haut und Ihren inneren Organen weg zu Ihrem Gehirn und Ihren Skelettmuskeln geleitet. Ihre Muskeln spannen sich an. Sie fühlen sich stärker. Sie sind bereit zu handeln.
- ✓ Ihr Blut gerinnt schneller, um beschädigte Arterien reparieren zu können.
- ✓ Ihre Pupillen erweitern sich, Sie können besser sehen.
- ✓ Ihre Leber wandelt Glykogen in Glukose um, die sich mit freien Fettsäuren verbindet, um Sie mit Kraft und schneller Energie zu versorgen. (Sie werden dies wahrscheinlich brauchen.)

Kurz, wenn Sie Stress empfinden, wird Ihr gesamter Körper einer Reihe dramatischer Veränderungen unterzogen, die Sie auf einen lebensbedrohlichen Notfall vorbereiten. Stress hat ganz klar das Potenzial, das Überleben zu sichern. Vor langer, langer Zeit war Stress die natürliche Methode, Ihr Leben zu retten.



Eine der Reaktionen Ihres Körpers auf eine bedrohliche Situation ist übrigens eine trockene Kehle. Im alten China wurde dieses Phänomen als Lügendetektor eingesetzt. Verdächtigen Kriminellen wurde der Mund mit gekochtem Reis gefüllt, und dann mussten sie Fragen beantworten. Es wurde angenommen, dass ein Schuldiger unter einem derart hohen Grad von Stress stehen würde, dass seine Kehle zu trocken wäre, um gleichzeitig schlucken und reden zu können.

## Überleben im modernen Dschungel

Sie haben wahrscheinlich bemerkt, dass Sie nicht in einer Höhle leben. Und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie einem Säbelzahn tiger begegnen, ist sehr gering, da sie ausgestorben sind. Aber diese unglaublich wichtige, lebensrettende Stressreaktion ist immer noch in Ihr System eingebaut. Und sie kann manchmal sehr nützlich sein. Wenn Sie auf einer Gleisstrecke picknicken und einen Zug auf sich zurasen sehen, ist eine aggressive Stressreaktion äußerst hilfreich. Sie wollen sehr schnell von da verschwinden.

Tatsache ist, dass wir in der heutigen Gesellschaft normalerweise nur mit sehr wenigen lebensbedrohlichen Stresssituationen umgehen müssen. Doch die Kampf-oder-Flucht-Reaktion Ihres Körpers wird auch von einer ganzen Reihe stressiger Ereignisse und Situationen hervorgerufen, die *nicht* lebensbedrohlich sind. Die physischen Gefahren wurden durch soziale oder psychologische Belastungen ersetzt, bei denen eine vollständige Kampf-oder-Flucht-Stressreaktion nicht angemessen ist. Ihr Körper weiß dies jedoch nicht und reagiert, wie er es getan hat, als Ihre Vorfahren in Gefahr waren.

## Panik auf dem Podium

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor: Sie stehen in einem Saal vor mehreren Hundert Leuten. Sie sollen eine Präsentation halten, die für Ihre Karriere wichtig ist. Plötzlich merken Sie, dass Sie einige Seiten des vorbereiteten Materials auf Ihrem Nachttisch zu Hause vergessen haben. Während Ihnen klar wird, dass dies kein Albtraum ist, über den Sie später lachen werden, beginnen Sie, einige physische und emotionale Veränderungen festzustellen. Ihre Hände werden kalt und feucht. Ihre Muskeln verspannen sich, und Sie bemerken ein leichtes Zittern, während Sie hoffnungslos nach den fehlenden Seiten suchen. Ihr Magen fühlt sich ein bisschen empfindlich an, und Sie bemerken ein Gefühl, das Sie definitiv als Angst bezeichnen würden. Kurz, Sie erleben eine Stressreaktion. Sie erkennen außerdem, dass Sie die gleiche Kampf-oder-Flucht-Reaktion durchmachen,

die Ihre Vorfahren im Dschungel erlebt haben. Der Unterschied besteht darin, dass Sie wahrscheinlich dort auf dem Podium nicht sterben werden, auch wenn es sich so anfühlt.

Im modernen Dschungel sind Situationen wie eine Präsentation, im Stau stecken bleiben, mit einem verärgerten Kunden konfrontiert sein, einem wütenden Ehepartner gegenüberstehen oder der Versuch, einen unrealistischen Termin einzuhalten, die Situationen, die Sie stressen.



Solche bei Weitem weniger bedrohlichen Stressoren rufen jetzt die gleiche intensive Stressreaktion hervor. Das ist zu viel. Ihr Körper reagiert jetzt nicht nur, er *reagiert über*. Und *das* ist definitiv nicht gut.

### Es ist, als würden Sie mit dem Fuß auf der Bremse Auto fahren

Die wiederholte Auslösung dieser Kampf-oder-Flucht-Reaktion kann Sie auslaugen. Die Stressreaktion sollte am besten in kurzen Ausbrüchen kommen – zuschlagen und dann rennen oder vielleicht nur rennen –, nicht als der anhaltende und chronische Stress, der für uns heute schon selbstverständlich geworden ist.

Ich kann mich daran erinnern, wie ich als Kind mit meiner Mutter im Auto fuhr. Sie hatte die übervorsichtige Angewohnheit, mit ihrem rechten Fuß auf dem Gaspedal und ihrem linken Fuß auf der Bremse zu fahren. Abgesehen davon, dass die Fahrten unglaublich ruckelig waren, bin ich sicher, dass die Bremsen des Autos öfter repariert werden mussten. Sie nutzte sie ab. Stress kann auf Sie eine ähnlich abnutzende und zerstörerische Auswirkung haben. Zu viel Stress tagesin, tagaus hat seinen Preis.

## Stress verstehen ist so einfach wie das ABC

Am leichtesten können Sie Stress verstehen, wenn Sie sich ein Modell von emotionalem Disstress ansehen, das der Psychologe Albert Ellis entwickelt hat. Er nennt es ABC-Modell, und es ist tatsächlich so einfach, wie es sich anhört:

- ✓ A steht für *Activating Event*, also den auslösenden 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 der 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 weitverbreiteten 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 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.



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. Hassen 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 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 durchs 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 aufblüht. 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 Adrenalinausscheidung, die während einer Stressreaktion stattfindet, süchtig werden können. 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.