
„Stress – Entspannung“

Teilnehmerunterlagen

für die TeilnehmerInnen des Arbeitskreises 2.4 vom
Gesundheitstag Münster 20.07.2011



Autor/-innen:

Hildegard Schul - Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung B·A·D Zentrum
Düsseldorf

Dr. med. Irmgard Beyerlein Fachärztin für Arbeitsmedizin B·A·D Zentrum Düsseldorf

1 Stressentstehung

Stress ist jede Situation, die ein Mensch als überfordernd oder bedrohlich wahrnimmt.
Gert Kaluza

Stress ist

- eine sinnvolle körperliche Reaktion (Kampf- und Fluchtreaktion) auf eine gefährliche Situation;
- eine biochemische Reaktion des Körpers auf außergewöhnliche bzw. als bedrohlich empfundene Situationen;
- ein Zustand besonderer psychischer und körperlicher Anspannung.

Bei Stress schlägt das Herz schneller. Der Blutdruck und die Atemfrequenz sind erhöht.

1.1. Stress aus systemischer Sicht

Fast seit den Anfängen der Stressforschung ist bekannt, dass das Stresserleben nicht eindeutig objektiven Reizen folgt. So ist für den einen Menschen beispielsweise eine Rede vor einer Gruppe eine große und ehrenvolle Herausforderung, der er mit Vorfreude begegnet, während sie für einen anderen zum Angst oder sogar Panik auslösenden Ereignis wird. Während der an einer Aufgabe wächst, glaubt ein anderer an derselben Aufgabe zu scheitern.

Menschen sind vielfältig und unterschiedlich. Jeder einzelne Mensch verfügt über viele unterschiedliche Merkmale, Eigenschaften und Fähigkeiten, die miteinander in Beziehung stehen und sich im Laufe eines Lebens weiter entwickeln. Der Mensch ist demnach ein sehr flexibles **System**, das sich je nach Voraussetzungen in der Herkunftsfamilie, Talenten, Beziehungen, Erfahrungen, Fähigkeiten usw. in die verschiedenen Richtungen entwickeln kann. Diese Merkmale und das konkrete Umfeld des „Systems Mensch“ zu einem bestimmten Zeitpunkt beeinflusst seine Wahrnehmung von der Wirklichkeit. Aus diesem Grund werden zwei Menschen niemals die absolut identische Wahrnehmung von Situationen oder anderen Menschen haben und reagieren auf die gleiche Situation oder den gleichen Menschen völlig unterschiedlich.

Auch das Stresserleben unterliegt unbewussten Prozessen und ist immer das Ergebnis innerer Prozesse und der inneren Haltung. So kann ich auf ein unvorhergesehenes Ereignis, wie einem zusätzlichen Auftrag meines Schulleiters z.B. mit der inneren Haltung „Ich mache es, weil ich es gut kann und es getan werden muss“ oder „Ich mache es nicht, mein Feierabend ist mir wichtiger“ reagieren.

Jeder Mensch konstruiert sich aus systemischer Sichtweise seine eigene Welt und hat eine begrenzte Sicht. Es ist unter Umständen hilfreich, sich einmal in die Perspektive des Kollegen bzw. der Kollegin hinein zu versetzen und z.B. zu überlegen, wie er bzw. sie eine Situation, die ich als Stress erlebe, wohl bewerten würde. Letzt-

lich zeigt uns Stress, ob wir uns selbst als kompetent erleben, uns flexibel und handlungsfähig an die Umwelt anzupassen. Aus systemischer Sicht ist auch beim Thema „Stresswahrnehmung und -bewältigung“ zu betrachten, wie jede und jeder Einzelne in seinem jeweiligen Kontext agiert. Auch das jeweilige System „Familie“ oder „Arbeitsplatz Schule“ hat Einfluss auf den individuell erlebten Stress.

Zusammenfassend ist Stress aus systemischer Sicht folgendermaßen zu verstehen:

- Das Stresserleben stellt einen individuellen Lösungsversuch einer Lehrkraft in einem System – wie beispielsweise der Familie oder am Arbeitsplatz Schule – dar.
- Stress kann als Anpassungsleistung des Betroffenen an die systemimmanenten Gegebenheiten gesehen werden.
- Stress ist ein Hinweis auf unsere Entwicklungsmöglichkeiten und treibt so unsere individuelle Weiterentwicklung an.
- Stress kann dazu dienen, uns an neue Gegebenheiten anzupassen, unseren Lebenswandel zu verändern und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.
- Verantwortungsvoller Umgang mit Stress kann neue Befähigungen mit sich bringen.

1.2. Glaubenssätze und Stress

| Stress erzeugend | Stress mindernd |
|---|--|
| Ich muss besser sein als andere. | Es ist okay, wenn andere auch mal besser sind als ich. |
| Nur, wenn ich absolut sicher bin, kann ich mich entscheiden. | Manche Entscheidungen müssen aus dem Bauch getroffen werden. |
| Starke Menschen brauchen keine Hilfe. | Es ist schön, Unterstützung zu haben. |
| Ich bin für alles verantwortlich. | Ich kann mich nicht um alles kümmern. |
| Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe. | Manchmal ist es gut, nicht alles zu wissen. |
| Wenn ich etwas nicht mache, macht es keiner. | Was ich jetzt nicht schaffe, muss später erledigt werden. |
| Es gibt nichts Schlimmeres, als einen Fehler zu machen. | Wer sich was (zu)traut macht auch Fehler. |
| Je weniger ich von mir zeige, desto weniger kann mir passieren. | Ich zeige, wenn es mir gut oder schlecht geht. |
| Es ist wichtig, dass mich alle mögen. | Peter und Marie mögen mich. Das ist wichtig. |
| Ich darf niemandem wehtun. | Ich kann es nicht allen recht machen. |
| Die Welt muss gerecht sein. | Ich kann versuchen gerecht zu sein. Die Welt kann ich nicht ändern. |

| | |
|---|--|
| Die anderen sind schlauer, stärker schöner als ich. Ich bin an allem Schuld. Das schaffe ich nie. | Ich bin ich und stolz auf mich. Ich trage meinen Anteil an Verantwortung. Ich finde, ich habe schon viel erreicht. Nun mache ich mich daran, auch diese Hürde zu meistern. |
|---|--|

Quelle: Elke Pohl: Stress im Job. Bildung und Wissen, Nürnberg 2002.

2 Stressbewältigung

Stress muss nicht einfach hingenommen werden, er lässt sich in positive Energie verwandeln (z.B. Humor). Der Psychiater David Spiegel ist der Meinung: „Ein stress-freies Leben zu führen, ist ein unrealistisches Ziel.“

Das Ziel muss sein, den Stress aktiv und wirkungsvoll in den Griff zu bekommen. Auch der potentiell krank machende Stress ist nicht immer vermeidbar. Stress entsteht vor allem dort, wo einem die Kontrolle entgleitet. Da sich Stress nicht immer vermeiden lässt, gilt es ihn zu akzeptieren und ihn so zu bewältigen, dass er keinen ernst zu nehmenden Schaden anrichtet.

2.1. Welche Strategien helfen, Stress zu bewältigen?

Zunächst ist es wichtig, dem eigentlichen Stress auf den Grund zu gehen (Selbstreflexion)

- Welche Situationen belasten mich regelmäßig?
- Was empfinde ich dabei?
- Wie reagiere ich körperlich auf den Stress?
- Was hält mich bisher von gesunden Gewohnheiten wie ausreichend Schlaf, Sport, gesunder Ernährung etc. ab?

2.2. Wie finde ich die für mich passende Stressbewältigung?

Stressbewältigung bedeutet unter anderem:

- Die **Wahrnehmung** eines Veränderungsdrucks, z.B. weil der Stress einschneidende gesundheitliche Probleme hervorruft oder die Lebenszufriedenheit über einen längeren Zeitraum deutlich nachgelassen hat.
- Grundsätzlich gilt: Nehmen Sie **sich Zeit** zur Stressbewältigung!
- Diese Empfehlung wirkt natürlich paradox, denn schließlich habe ich in Stress-Situationen meistens vor allem keine Zeit – oder meine das zumindest! Jedoch gerade im größten Stress ist eine Pause genau das Richtige.

- Die eigenen **Stressquellen** über einen Zeitraum von vier Wochen erforschen und herausfinden, welche Stressverursacher (Stressoren) ständig, welche nur von Zeit zu Zeit sich belastend auswirken.
- Entweder durch eigenes Engagement ihre gewonnen Erkenntnisse auswerten und allein oder
- mittels Beratung **für sie persönlich passende Stressbewältigungsansätze sammeln.**
- Die **ausgewählten Stressbewältigungsansätze kennen lernen und ausprobieren.**

Geduld und Ausdauer sind hierbei nötig. Sollte ein Stressbewältigungsansatz nicht den Erfolg bringen, den sie sich erhofft haben, probieren sie weitere Ansätze aus. Das was sie tun, soll Ihnen gut tun und zur Stressreduzierung beitragen.

Grundsätzliches: Stressbewältigung ist dann von Erfolg gekrönt wenn Sie sich **regelmäßig** für das, was sie zur Stressreduzierung tun, **Zeit nehmen**. Am Anfang ist mehr Zeit sinnvoll, um die Wirkung deutlich zu spüren (besonders bei Bewegungs- und Entspannungsübungen).

Danach sollten sie die von ihnen gewählten Übungen zur Stressbewältigung regelmäßig weiter führen. Viele Einzelübungen aus dem Autogenen Training, Walking, Stretching, progressive Muskelentspannung, Augen- und/oder Rückengymnastik etc. können sie in den Pausen an der Schule einsetzen. Lassen sie sich am Anfang nicht entmutigen. Ausdauer, Geduld und ein gewisses Maß an Selbstdisziplin zahlen sich aus. Langfristig wird es ihnen ihre Gesundheit danken.

2.3. Was heißt Stressbewältigung?

Stressbewältigung beginnt im Kopf. Stress kann man vermeiden oder verringern, indem man stresserzeugende oder -verschärfende Gedanken minimiert.

| Stresskompetenz | Ziel | Beispiele |
|--|--------------------------------------|--|
| Den Alltag stressfreier gestalten (Instrumentelle Stresskompetenz) | Stress soll gar nicht erst entstehen | <ul style="list-style-type: none"> • Fachliche Kompetenzen erweitern • Organisatorische Verbesserungen • Persönliche Arbeitsorganisation verbessern • Sozial-kommunikative Grenzen setzen (z.B. öfter „nein sagen“ oder „jetzt nicht“) • Unterstützung suchen (z.B. Beratungsstellen) • Freunde, Familie, etc. als Kraftquelle |

Ansatzpunkt: Persönliche Stressverarbeitung

| Stresskompetenz | Ziel | Beispiele |
|---|---|--|
| Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln (Mentale Stresskompetenz) | Eigene stresserzeugende oder verstärkende Einstellungen, Bewertungen und Glaubenssätze erkennen, diese allmählich verändern und durch förderliche Gedanken und Einstellungen ersetzen | <ul style="list-style-type: none"> • Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren • Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen • sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren und mehr innere Distanz wahren • sich nicht im alltäglichen Kleinkrieg verlieren, sondern den Blick für das wesentliche bewahren • sich des Positiven und Gelungenen bewusst sein und Dankbarkeit empfinden • Glaubenssätze prüfen und modifizieren |

Ansatzpunkt: Stressreaktion

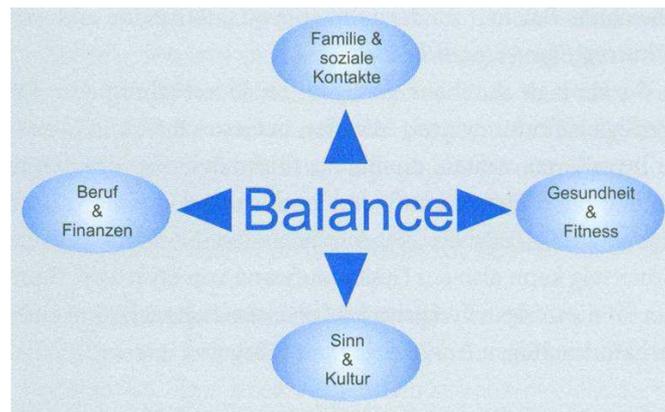
| Stresskompetenz | Ziel | Beispiele |
|---|--|--|
| Entspannen und erholen (Regeneratives Stressmanagement) | bestehende körperliche Anspannungen lösen, innere Unruhe und Nervosität zu dämpfen sowie die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen längerfristig zu erhalten | <ul style="list-style-type: none"> • regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik • regelmäßige Bewegung • gesunde, abwechslungsreiche Ernährung • Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte • regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Frei- |

| | | |
|--|--|--|
| | | zeitaktivitäten • Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen • ausreichender Schlaf |
|--|--|--|

Quelle: Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch. Heidelberg 2007. S. 79 ff.

3 „Work-Life-Balance“

Das Lebensbalance-Modell nach Dr. Nossrat Peseschkian



In allen vier Lebensbereichen sind wir Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Gleichzeitig finden wir aber auch – im Optimalfall – in allen vier Lebensbereichen Ressourcen, die uns dabei unterstützen, die Belastungen wieder auszugleichen. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass wir

- auf Dauer nicht mehr Energie in den verschiedenen Lebensbereichen verbrauchen als wir wieder gewinnen, denn bei chronischer Erschöpfung / Überlastung und fehlenden Kraftquellen kann z.B. ein Burnout die Folge sein
- in jedem Lebensbereich Ressourcen finden, die bei der Stressbewältigung hilfreich sind.

Das Work-Life-Balance-Modell ist ein einfaches Modell und gut geeignet für eine wiederholte Betrachtung der eigenen Situation unter der Fragestellung: Was tragen die Lebensbereiche zur Stressentstehung, aber auch Stressbewältigung bei?

Gesundheit und Fitness:

Zentrale Fragestellungen:

- Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Was tue ich für meine körperliche Fitness?
- Wie gehe ich mit körperlichen Beeinträchtigungen um?
- Was weiß ich über mich und meinen Körper?
- Was nehme ich mir konkret zur Gesunderhaltung vor?

Stressfaktoren sind: Krankheit, Operationen, Lärmbelästigungen etc.

Beruf und Finanzen:

Zentrale Fragestellungen:

- Finde ich Erfüllung in meinem Beruf?
- Komme ich mit den mir zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln aus?
- Habe ich ausreichende Fähigkeiten, mit Konflikten umzugehen?
- Was unternehme ich bereits, um Belastungen im beruflichen bzw. finanziellen Bereich zu minimieren? Reichen diese Bemühungen bereits aus?

Stressfaktoren sind: Dauerhafte Über- und Unterforderung, Zeitdruck, Finanzielle Probleme, Konflikte mit Kollegen und/oder Vorgesetzten.

Familie und soziale Kontakte:

Zentrale Fragestellungen:

- Sind meine Familie / mein Freundeskreis für mich Unterstützer bei meinem Bemühen, meinen Stress zu bewältigen oder eher zusätzliche Stressverursacher?
- Habe ich ein soziales Umfeld, das mir bei der Stressbewältigung behilflich ist?
- Nutze ich fachkundige Beratung, Vorsorgeuntersuchung etc.?

Stressfaktoren sind: Mangelndes oder fehlendes soziales Umfeld, Belastungen in der Familie / im Freundeskreis, Konflikte mit Kollegen und/oder Vorgesetzten, negatives soziales Umfeld (z.B. Personen die regelmäßig und übermäßig trinken) etc.

Sinn und Kultur:

Zentrale Fragestellungen:

- Worin besteht der Sinn in meinem Leben?
- Was möchte ich in meinem Leben noch erreichen [Ziel(e)]?
- Wie soll meine Zukunft aussehen?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Sind für mich Religion und Spiritualität Ressourcen im Umgang mit Stress?

Stressfaktoren sind: z.B. ich sehe keinen Sinn, in dem was ich tue. Meine Überzeugungen sind gefährdet. Berufliche oder private Zukunftsperspektiven schwinden, kultureller Wandel z.B. im Beruf (Mobilität) der meine persönlichen Werte (Arbeit und Wohnort sind nahezu identisch) bedroht.

Quelle: Nossrat Peseschkian: Es ist leicht das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer, es leicht zu nehmen. Freiburg im Breisgau 2005.

4 Ressourcen und Motivation für die Stressbewältigung

Wenn Menschen Stress im Leben anders bewältigen wollen als bisher, benötigen sie dafür Ressourcen (Kraftquellen), die es ihnen ermöglichen, etwas Neues auszuprobieren. Diese Ressourcen müssen aber auch mobilisiert werden, so dass Motivation für Veränderungen entstehen kann.

4.1. Ressourcen

Ressourcen, die für neue Wege der Stressbewältigung aktiviert werden können, liegen auf vielfältigen Ebenen. Eine Ressource, die für eine Veränderung hilfreich ist, kann in jedem Aspekt des seelischen Geschehens oder der gesamten Lebenssituation liegen. Es kann sich dabei z.B. handeln um

- Werthaltungen, Überzeugungen, Einstellungen;
- Motivation, Bereitschaft, Ziele, Wünsche, Interessen;
- Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten;
- finanzielle Möglichkeiten;
- Potenzial der zwischenmenschlichen Beziehungen;

In diesen und anderen Bereichen liegen die Potenziale eines Menschen, die in den Veränderungsprozess eingebracht werden können.

Quelle: Maja Storch, Frank Krause: Selbstmanagement – ressourcenorientierte Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM). Bern 2005.

4.2. Motivation

Selbstmotivation:

Wann wir Veränderungen meistern

Motiviert sind Menschen immer dann, wenn mehrere Faktoren zusammen kommen:

- Motivation ist der Wunsch etwas zu schaffen bzw. zu erreichen (Begriffsdefinition).
- Motivation ist unterschiedlich stark ausgeprägt und abhängig von persönlichen Voraussetzungen und der jeweiligen Situation.

- Menschen besitzen die Fähigkeit, sich motivieren zu lassen.
- Die Erweiterung der Motivationsfähigkeit ist möglich.
- Sinnhaftigkeit, Mitgestaltungs-/Beteiligungsmöglichkeiten und Vorhersehbarkeit sind Faktoren, die gut miteinander harmonieren sollten.

Motivation ist ferner abhängig von drei Faktoren, die zusammenwirken: Können, Dürfen und Wollen. Wenn einer der Faktoren fehlt, ist das Gelingen eines Vorhabens gefährdet.

Optimal ist es also, wenn eine Person

- bestimmte Fähigkeiten und Talente hat (Können),
- von sich selbst überzeugt ist und eigene Ziele hat (Wollen),
- Rahmenbedingungen hat, die ihr das Vorhaben ermöglichen, und ihr das Vorhaben auch von anderen zugetraut wird (Dürfen).

Wenn Sie also bereits als Jugendliche/Jugendlicher gerne getanzt haben und das auch gut konnten, das Ziel verfolgen, Ihre Stressbewältigung durch mehr Bewegung weiter zu entwickeln und Sie außerdem einen guten Freund/eine gute Freundin haben, die gerne mitkommen würde, dann sind die Voraussetzungen, Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen, bereits recht gut. An jedem einzelnen Punkt kann ein Mensch sich weiter entwickeln, um sich langfristig bessere Bedingungen zu schaffen.

Motivation als Lebensaufgabe:

Was beim Balanceakt zwischen Motivation und Demotivation hilfreich ist

- Dem eigenen Persönlichkeitsprofil auf die Spur kommen
- Identifikation von Motivationskillern
- Schaffung persönlicher Freiräume Motivation ist letztendlich immer eine Eigenleistung:
- Fremdmotivation gelingt nur, wenn Menschen sich begeistern lassen und Motivationsangebote annehmen

5 Übungen zur praktischen Stressbewältigung

5.1. Positiver Tagesrückblick

Nehmen Sie sich 1- 2 Wochen lang jeden Abend 5 Minuten Zeit und schreiben Sie alles auf, was positiv an diesem Tag war. Auch die kleinsten Dinge, die Sie vielleicht als selbstverständlich betrachten.

Leitfragen hierzu können sein:

- Was ist mir heute gelungen?
- Was hat mir Spaß gemacht?

- Wer oder was hat mich unterstützt?
- Worüber habe ich mich gefreut/gelacht?
- Welchen Moment habe ich genossen?
- Was habe ich gelernt?
- Was hat mich stolz/ zufrieden gemacht?

5.2. Wolkenschieber

Dies ist eine Übung aus dem Tai Chi, dem chinesischen „Schattenboxen“:

- Stellen Sie sich entspannt und leicht breitbeinig hin.
- Heben Sie nun langsam beide Hände bis sie sich, nach oben geöffnet, vor Ihrer Brust befinden. Atmen Sie dabei tief und laut hörbar ein.
- Halten Sie in dieser Stellung für etwa drei Sekunden die Luft an (sanft und ohne zu pressen), und stellen Sie sich vor, wie alle Lasten und Sorgen als dunkelgraue Wolke in Ihren beiden Händen liegen.
- Dann stoßen Sie die Hände kraftvoll nach vorn und atmen dabei laut und kraftvoll aus. Ihre Hände drücken gleichsam die Wolke von Ihnen weg, und Ihr Atem pustet Sie noch weiter fort.

Wiederholen Sie die gesamte Übung mindestens **drei Mal**, und Sie werden sich danach erstaunlich erleichtert und erfrischt fühlen.

5.3. Atemübungen

- **Kontrolliertes Atmen** (für 2-3 Min. jeweils 5 sec. einatmen + 5 sec. ausatmen)
- **Bauch- bzw. Brustkorb-Atmung:** Hände auf Bauch bzw. Brustkorb legen und spüren, wie sich der Bauch bzw. Brustkorb beim Einatmen hebt und senkt
- **Fingerpuls-Feedback:** Fingerkuppen aufeinander legen und hinspüren, ob und in welchen Fingern ein Pulsen spürbar wird. Hilfreich ist es, Rituale zu entwickeln. Das ersetzt die Anstrengung, immer wieder neu daran denken zu müssen, weil es sich zu einer Routine entwickelt. So könnten Sie sich z.B. angewöhnen, vor Beginn jeder Besprechung eine Runde kontrolliertes Atmen durchzuführen, um ohne oder mit geringer Anspannung in die Besprechung zu starten.