

Frank Ritter

Kill deinen Stress

Wirkungsvolle Methoden für ein entspannteres Leben

© des Titels »Kill deinen Stress« von Frank Ritter (978-3-86881-768-3)
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

REDLINE | VERLAG

Einleitung

Vorwort



STRESSKILLER

Stress – ist es eine Modeerscheinung oder ein ernst zu nehmen- des Problem, Esoterik oder Wissenschaft, real existierend oder nur eingebildet? Über kaum ein Gesundheitsthema gibt es so unter- schiedliche Ansichten wie über Stress.

Haben Sie dieses Buch in der Hand, weil Sie überfordert sind, ständig unter Zeitdruck stehen, zu viele Dinge auf der To-do-Lis- te haben und gar nicht wissen, wo Sie anfangen sollen? Sitzt Ihnen dabei immer die Angst im Nacken, all den Anforderungen nicht gerecht zu werden, nicht gut genug zu sein und am Ende zu schei- tern? Fühlen Sie sich ausgebrannt, sehen Sie kein Licht am En- de des Tunnels und zieht Ihr Leben trist und grau an Ihnen vor- über? Möchten Sie einfach mal wieder innehalten, einen kurzen Moment der Ruhe genießen und endlich einmal durchatmen kön- nen? Möchten Sie ein für alle Mal Licht in das Dunkel zum The- ma Stress bringen?

Fakt 1: Stress wird in Fachkreisen als die Krankheit des 21. Jahr- hunderts diskutiert - kontrovers diskutiert. Und immer mehr wis- senschaftliche Studien, Erhebungen unabhängiger Institute und Auswertungen der großen Krankenkassen weisen darauf hin – an- scheinend zurecht.

Fakt 2: Stress ist ein Killer. Er ist auf Dauer Auslöser, Mit- verursacher oder manchmal sogar »das Zünglein an der Waage« vieler todbringenden Zivilisationskrankheiten. Studien besagen,

dass hinter 75 Prozent aller Arztbesuche chronischer Stress steckt.

Es wird dringend Zeit, Ihren Stress zu killen, bevor er Sie killt.

Damit Sie Stress zukünftig die Stirn bieten und Ihren Stressoren einen nach dem anderen den Garaus machen können, erlernen Sie in diesem Buch die von mir entwickelte EMR-Methode.

Die EMR-Methode ist ein ganzheitlicher, einfacher und pragmatischer Ansatz, um bereits entstandenen Stress abzubauen sowie neu aufkommende Stressreize schon im Keim zu ersticken.

E Erkennen: Dieses Buch soll Ihnen helfen, das komplexe Thema Stress zu verstehen und Ihren persönlichen Stress zu erkennen. In welchen Situationen kommt bei Ihnen Stress auf und warum ist das so? Ist das immer gleich? Von welchen Faktoren hängt es genau ab, ob Sie Stress empfinden? Nur wenn Sie die Auslöser in stressigen Situationen wahrnehmen, können Sie sie zukünftig ändern.

M Messen: Diese Methode wird Sie dazu befähigen, Ihren persönlichen Stress zu messen, damit Sie wissen, wo Sie auf Ihrer Stressleiter stehen. Sind Sie entspannt, ist es schon 5 vor 12 oder befinden Sie sich bereits im freien Fall?

R Reduzieren: Dieses Buch gibt Ihnen Werkzeuge und Techniken an die Hand, um künftige Belastungen zu minimieren und so neuen Stress zu vermeiden. Des Weiteren hilft es Ihnen, bereits entstandenen Stress gezielt abzubauen. Sie werden lernen, Ihrem Stress auf 3 Ebenen entgegenzutreten: der rationalen Ebene – abgeleitet aus der Wissenschaft, der mentalen Ebene – mit wirkungsvollen Techniken aus dem Leistungssport – und der körperlichen Ebene, die uns allen in die Wiege gelegt ist und die Sie nur zu nutzen brauchen.

Über viele Jahre, erst als Personal Trainer und später als Coach und Referent für Gesundheit, habe ich bestehende Ansätze, Werkzeuge

und Techniken zum Thema Stressmanagement erlernt, ausprobiert, zusammengeführt und weiterentwickelt.

Aus meinen Erfahrungen aus Einzelcoachings und Seminaren vieler Jahre habe ich die EMR-Methode entwickelt. Diese Methode soll nun auch Sie unterstützen, die für Sie richtigen nächsten Schritte zu gehen – raus aus Ihrem Stress.

Franky, der STRESSKILLER

Stress ist für Sie wahrscheinlich ein ernstes Thema, denn sonst würden Sie dieses Buch nicht in den Händen halten.

Wir wissen heute aus der Lernforschung, dass wir mit Spaß und Freude besser, entspannter und einfacher lernen können. Die Stresswissenschaft hat ferner festgestellt, dass ein bisschen Spaß und ein kleines Lächeln positiv auf den Stresslevel und das Wohlbefinden wirken. Ein Lächeln bewirkt, dass das Gehirn über Nervenimpulse die Ausschüttung von Hormonen in unterschiedlichen Bereichen des Körpers anstößt. Das beeinflusst Ihre Emotionen und wirkt auch auf den Stresslevel. All das wird vom autonomen Nervensystem gesteuert. Das ist kein »Quatsch«, sondern messbar.

Für mich sind das gute Gründe, das Thema Stress in diesem Buch mit einer Prise Humor und alltagstauglichen Praxisbeispielen darzustellen. Darf ich vorstellen:

»Ich bin Franky, der *STRESSKILLER*
und werde Sie unterstützen.«



Da Ihr Erfolg unser beider Ziel ist, habe ich mich dafür entschieden, Ihnen in diesem Buch immer wieder Praxistipps zu geben. Diese Tipps sind Kleinigkeiten. Da ich aus dem Leistungssport komme, weiß ich, dass häufig Kleinigkeiten (Zentimeter oder Millisekunden) über Sieg oder Niederlage entscheiden. Ich möchte, dass Sie zu den Siegern gehören.

Nehmen Sie sich selbst beim Lesen dieses Buches nicht so ernst. Wenn Sie sich, andere oder Situationen aus Ihrem Alltag in meinen Beispielen wiederfinden, dürfen Sie gerne schmunzeln und sich dabei kritisch hinterfragen. Das schlimmste, was Ihnen passieren kann: Das dunkelgraue Bild in Ihrem Kopf hellt sich schon ein bisschen auf.

Das Erfolgsmodell der Veränderung

Sie haben sich entschieden, das Thema Stress in Angriff zu nehmen. Sie möchten etwas verändern, um Ihren Stresslevel zu senken, entspannter zu sein und sich wohler zu fühlen.

Haben Sie schon mal etwas zum Thema Gesundheit verändert? Die Ernährung umgestellt, versucht, etwas wegzulassen (z. B. Süßes), mehr Bewegung in den Alltag eingebaut, regelmäßige Entspannungspausen in den Arbeitsalltag integriert bzw. eine Entspannungstechnik erlernt und regelmäßig praktiziert? War das einfach? Hat das langfristig funktioniert oder sind Sie irgendwann in alte Gewohnheiten zurückgefallen?

Selbst kleine Veränderungen sind in unserem vollgepackten Alltag gar nicht so einfach umzusetzen. Sie sind damit nicht allein, denn viele teilen dieses Problem. In den Kapiteln *Bewusstsein/Unterbewusstsein* sowie *Ziele* gibt es hierzu noch detaillierte Informationen. Vorab möchte ich an dieser Stelle einen kleinen Einblick geben, damit Sie von Beginn an zielführend mit diesem Buch arbeiten können.

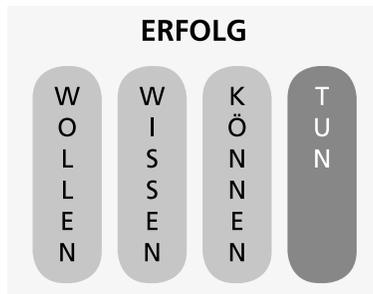
Veränderung ist nicht einfach, sonst könnte es ja jeder. Das soll Sie jetzt nicht abschrecken oder Druck aufbauen. Es ist eine Tatsache. Daran ist noch nichts Positives oder Negatives. Gehen Sie aus der Bewertung raus. Wir bewerten viel zu schnell und stehen uns damit häufig selbst im Weg.

Hunderttausende haben es geschafft, sich zu verändern, und damit ihr Leben bereichert. Noch mehr Menschen haben schon probiert, etwas in ihrem Leben zu ändern und sind gescheitert. Zu

welcher Spezies Sie gehören möchten, entscheidet nur ein Einziger – Sie! Sie entscheiden! Sie haben die Macht!

Sie haben mit diesem Buch ein Werkzeug in der Hand, das Ihnen Schritt für Schritt erklärt, wie nachhaltige Veränderung funktioniert. Wenn Sie die beschriebenen Prinzipien der Veränderung für andere Themen anwenden möchten, nur zu. Sie funktionieren nicht nur beim Thema Stress.

Die 4 Säulen der Veränderung



Grafik 1: Das Erfolgsmodell

Die erste Säule ist das **Wollen**. Sie haben erkannt, dass Sie etwas verändern wollen, und mit diesem Buch bereits damit begonnen. Das ist toll!

Die Kunst besteht darin, dieses Wollen langfristig aufrechtzuerhalten. Die Entscheidung zu treffen, den eigenen Stresslevel nun aktiv in die Hand zu nehmen und zu senken, und sich dann dieses Buch zu kaufen, ist recht einfach. Man glaubt gar nicht, wie viele ungelesene Bücher in deutschen Regalen verstauben. Dieses Buch jedoch kontinuierlich durchzulesen, damit zu arbeiten, die für Sie passenden Übungen regelmäßig in den Alltag einzubauen – das ist schon eine ganz andere Sache. Und deshalb liegt es mir am Herzen, Ihnen das Erfolgsmodell schon hier an die Hand zu geben. Sie sollen jetzt bereits einige Zusammenhänge verstehen, auch wenn noch wesentliche Basisinfos zum Themenkomplex

»Veränderung« fehlen. Für eine nachhaltige Veränderung benötigen Sie noch die drei anderen Säulen.

Die zweite Säule ist das **Wissen**. Wenn Sie nicht wissen, wie etwas funktioniert, können Sie es nur schwer in die Praxis umsetzen. Wir Menschen haben in uns den Anspruch, Dinge zu verstehen. Unser Gehirn versucht immer, logische Zusammenhänge herzustellen, damit ein Sinn entsteht. Ohne Sinn ist unser Gehirn verwirrt, und das mag es gar nicht. Das Wissen, wie Stress überhaupt funktioniert, was im Körper dabei geschieht und wie man den Stresslevel verändert, bekommen Sie in diesem Buch. Das wird Ihnen bei der Umsetzung helfen.

Wenn ich in einem Stressmanagement-Seminar für Führungskräfte – das sind häufig ZDF-Menschen (*Zahlen-, Daten-, Fakten-Menschen*) –, ohne Vorwarnung eine Atemtechnik zum Stressabbau durchführe, dann gucken mich mindestens 50 Prozent der Teilnehmer an, als käme ich von einem anderen Stern. Statt die Übung zu machen, fangen sie an, auf Ihren Smartphones zu tippen. (Ich habe das probiert und das Ergebnis war nicht schön).

Erkläre ich vorher jedoch den Zusammenhang zwischen Atmung und dem autonomen Nervensystem (ANS) sowie die biochemischen Auswirkungen auf unser Stresssystem – gebe den Teilnehmern also Wissen an die Hand –, dann verleihe ich der Übung einen Sinn. Folgt nun noch ein Praxisbeispiel zur Atemtechnik aus dem Leistungssport, machen alle plötzlich interessiert mit und merken: »Huch, das funktioniert ja.«

Das Wissen allein und das einmalige Ausprobieren reichen für eine nachhaltige Veränderung leider nicht aus. Denn mit Wissen allein kommt man in einem Veränderungsprozess nicht weit, vor allem nicht im Themenkomplex Gesundheit. Es gibt viele intelligente Menschen, die ihr Wissen nicht anwenden und scheitern. Kennen Sie den Spruch: »Wissen ist Macht!«? Das stimmt nicht ganz für die Praxis. Wissen ist nur dann Macht, wenn man es auch anwendet.

Als unsere Tochter gerade 1 Jahr alt war, sind wir für ein paar Jahre aus der Hamburger City in den Speckgürtel von Hamburg gezogen, ein kleines Dorf im Grünen. Hier spielen die Kinder noch

draußen. Es gibt Pferdehöfe, und jeder kennt jeden. Als die Neuen lernte man nach und nach die Nachbarn kennen. Eine Straße weiter wohnt bei uns der Grillmeister, so ist er im Dorf bekannt. Er grillt das ganze Jahr über und lädt dazu auch immer gerne ein. Als ich ihn kennenlernte, erzählte er, was er beruflich macht. Da hatte ich einen dieser Momente im Leben, wo es mich von den Beinen holte und ich ihn fassungslos anstarrte. Er ist Professor der Kardiologie (*Herzspezialist*) in einer großen Klinik. Was ist daran so ungewöhnlich? Der Professor ist ein kleiner untersetzter Mann, der aussieht, als hätte er eine Melone verschluckt. Er hat keinen Hals. Er ist nicht dick. Nein, er ist fett! Er hat Bluthochdruck. Ab einem gewissen Level kann man das sehen, ohne es messen zu müssen. Er ist kurzatmig und außer Puste, wenn er die fünf Treppenstufen aus dem Keller mit der Fleischplatte hochkommt. Er trinkt gerne und viel Weizenbier und Whisky. Das Motto »Fleisch ist das Gemüse des Mannes« könnte von ihm stammen. Auf seinen Fleischplatten ist von guten Steaks über Rippchen, fettem Bauchfleisch und Würstchen in unterschiedlichen Variationen alles dabei. Er kostet von allem, um sicherzugehen, dass es auch seinen Gästen gut schmeckt. Er bewegt sich in seiner Freizeit so wenig wie möglich. Er raucht nicht. Das ist aber auch so ziemlich der einzige Risikoparameter für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, den er nicht im Gepäck hat. Noch einmal, er ist Professor der Kardiologie und im Krankenhaus der Chefarzt. Er operiert täglich todkranke Menschen am Herzen, sieht dieses Leid, und trotz seines Rufs, ein sehr guter Arzt zu sein, holt ihm der Sensenmann regelmäßig Patienten vom OP-Tisch. Als Professor weiß er über das Herz-Kreislauf-System bestimmt zehnmal mehr als ich. Und was bringt es ihm für seine eigene Gesundheit? Er ist Risikopatient Nr. 1 und bei seinen Grillfesten unter allen Gästen statistisch am nächsten dran, auf seinem eigenen OP-Tisch zu landen. Sein Wissen hat ihm für seine eigene Gesundheit nichts gebracht, denn er wendet es nicht an.

Bitte, bitte, bitte. Machen Sie es besser als der Professor. Wenden Sie das Wissen an, das Sie schon haben und das Ihnen dieses Buch vermittelt.



Frankys Tipp:

»Wissen ist Macht?!« Da sage ich:
»Blödsinn!« Wissen ist nur dann Macht,
wenn man es auch anwendet. Angewandt führt
das Wissen zum Ziel. Wenden Sie Ihr Wissen
ab jetzt konsequent an.

Die dritte Säule ist das **Können**. Viele meiner Seminarteilnehmer haben Probleme mit dieser Säule. Sie trauen sich selbst zu wenig zu, haben Angst zu scheitern, empfinden Scham oder haben andere Ausreden. Erst wenn sie erleben, dass sie es können, legt sich der sprichwörtliche Schalter um. Ins **Können** kommt man nur, wenn man die Zweifel beiseiteschiebt, den Mut zusammennimmt und aus der eigenen Komfortzone tritt.

Um zu erleben, dass Sie es können, müssen Sie es **tun**. Das ist die vierte und zugleich schwierigste Säule. Regelmäßig zu tun und zu üben, und auf diese Weise ein neues Verhalten in Ihr Leben zu integrieren bzw. ein altes Verhaltensmuster zu ändern – das ist wie ein Aufstieg in die Championsleague. An diesem Punkt scheitern viele.

Deshalb meine Bitte: Führen Sie die Praxisübungen aus diesem Buch durch. Auch wenn Sie manchmal Gedanken hegen, die Sie vom praktischen Tun abhalten, weil Sie dessen Sinn noch nicht erkannt haben, Sie glauben, gerade keine Zeit zu haben oder lieber gemütlich weiterlesen möchten, anstatt jetzt selber zu üben ... Ohne **Tun** kommen Sie nicht ins **Können** und Ihr Ziel rückt in weite Ferne.

»Den Schalter umzulegen«, das kann man schwer mit Worten verständlich machen. Das kann man nur in der Praxis erfühlen. Jemandem mit reiner Wissensvermittlung das Schwimmen beizubringen, ohne ins Wasser zu gehen, das kann nicht funktionieren. Stress nur mit ein paar Fakten aus diesem Buch und Ihrem Willen zu reduzieren, funktioniert ebenso wenig.

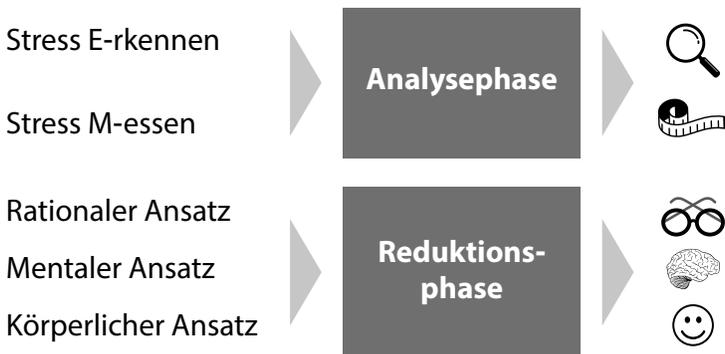
Wenn man dem Nichtschwimmer Theorie und Praxis vermittelt, mit ihm ins Wasser geht und ihn **tun** lässt, dann fängt er plötzlich

an zu schwimmen – zu **können**. Das klappt nicht beim ersten und auch nicht beim zweiten Versuch, aber nach ein paar Mal **Tun** beginnt das Wasser, ihn zu tragen – wie von Zauberhand. Erst sind es nur einige Meter und dabei wird ihm klar, was er vorher falsch gemacht hat. Viel wichtiger, er fühlt, dass er es kann. Ein Triumph. Erfolg macht Spaß und motiviert ihn weiterzumachen. Über das weitere **Tun** kann er irgendwann richtig schwimmen. Nun macht er ohne Trainer weiter. Er hat sich verändert, vom Nichtschwimmer zum Schwimmer.

Dieser (im Beispiel beschriebene) Mechanismus nennt sich intrinsische Motivation, und genau die benötigt man, um sich erfolgreich beim Thema Stress zu verändern. Deshalb möchte ich mit diesem Buch Ihre intrinsische Motivation wecken:

- damit Sie am Ball bleiben
- damit Sie an den schlechten Tagen etwas haben, woran Sie sich festhalten können
- damit Sie am Ende Erfolg haben und Ihre gesteckten Ziele erreichen.

Die EMR-Methode



Grafik 2: Die EMR-Methode

Die EMR-Methode – der ganzheitliche Ansatz

Die EMR-Methode ist ein einfacher und pragmatischer Ansatz, das komplexe Thema Stress ganzheitlich abzubilden. Im ersten Schritt geht es darum, den eigenen Stress zu analysieren. Hierzu gehören die Punkte Stress **E**-rkennen und Stress **M**-essen. Aus der Praxis weiß ich, dass diese Punkte häufig unterschätzt und vernachlässigt werden. Damit der zweite Schritt Stress **R**-eduzieren gut funktioniert, ist Schritt Eins als Basis wichtig.

Stress R-eduzieren kann man, indem man die Belastungen herunterschraubt. Das ist eine häufig verwendete Herangehensweise, die funktioniert. Um dem Anspruch eines ganzheitlichen Anspruchs gerecht zu werden, richten wir zusätzlich den Blick auf die Ressourcen. Welche Ressourcen gibt es, um Stress vorzubeugen? Wenn man diese Ressourcen aufbaut bzw. stärkt, dann hilft das, zukünftige Stressreize abzufedern. Das Resultat: Stress reduziert sich.

Stress **E**-rkennen

Kennen Sie Menschen, die immer in Eile sind, immer unter Zeitdruck stehen, außer Atem sind und ständig zu spät kommen? Kennen Sie Menschen, die immer nörgeln und immer schlecht drauf sind? Alles ist doof, zu viel, zu anstrengend und immer sind die anderen schuld. Sie fühlen sich grundsätzlich als Opfer der äußeren Umstände. Kennen Sie Menschen, die von jetzt auf gleich aus der Haut fahren, den Nebenmann – egal ob Partner, Kollege, Nachbar, Kind oder Goldhamster – zur Schnecke machen? Kennen Sie Menschen, die immer alles mit »Eins +« erledigen wollen, die in jeder Situation perfekt sein wollen, extrem hohe Erwartungen an sich und die anderen haben, Angst vor Fehlern haben und durch diesen Erwartungsdruck in Stress geraten? Kennen Sie Menschen,

die immer ein offenes Ohr für die anderen haben, die immer für andere da sind, alle um sich herum versorgen und sich kümmern? Allen um sie herum geht es auch gut, nur selbst stoßen sie immer wieder ans Limit.

Hatten Sie beim Lesen dieser Beispiele Bilder im Kopf? Sehen Sie die Situationen mit Personen aus Ihrem Umfeld vor Ihrem geistigen Auge? Ja, es gibt Menschen, die sich so verhalten, irgendwo da draußen. Zum Glück sind Sie anders.

Stress bei anderen Menschen zu erkennen, ist einfach. Man sitzt da, schaut von außen auf die Situation und das Verhalten des anderen und staunt, warum der sich wegen einer Lappalie so stresst. Man selbst ist emotional nicht betroffen, entspannt und hat sofort eine Lösung parat.

So kenne ich es, wenn ich auf eine Kollegin warte. Meine Kollegin Tanja ist alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, hat einen braunen Labrador und ist immer in Eile. Zum Glück ist sie recht fit, sonst hätte sie wahrscheinlich schon ein ernstes Herzproblem. Dass sie den Hund am Supermarkt vergisst oder eines der Kinder im Eiscafé sitzen lässt, ist nicht erst einmal vorgekommen. Wenn ich mit Tanja in einem Café verabredet bin, dann komme ich mittlerweile schon immer 10 Minuten später. Trotzdem bin ich vor ihr dort und trinke entspannt meine erste Tasse Tee, wenn sie um die Ecke geprescht kommt. Außer Atem, mit leicht roten Wangen, kommt sie an meinem Tisch an. Jedes Mal erfindet sie neue und verrücktere Ausreden, warum sie sich »ein bisschen verspätet« hat. Ich lasse sie gewähren und grinse in mich hinein: »Warum schaut sie nicht zwischendurch mal auf die Uhr? Warum macht Sie sich nicht mal 10 Minuten früher auf den Weg? Andere Alleinerziehende schaffen das doch auch. Es wäre für sie viel einfacher und entspannter.« Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen auch? Sie sind in einer entspannten Beobachter-Position, sehen den Stress beim Gegenüber und haben sofort Lösungsansätze im Kopf, die für Sie klar ersichtlich sind.

Sind wir jedoch selber in Hektik, mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigt – gestresst – dann nimmt man das in der Situation

eher selten wahr. Genau das ist das Hauptproblem, das ich in meinen Seminaren und Coachings immer wieder erlebe. Wie können Sie Stress vorbeugen, Stressreize zukünftig vermeiden bzw. verringern, wenn Ihnen gar nicht bewusst wird, wann Sie eigentlich in Stress geraten? Ist es so, dass Sie es gar nicht wahrnehmen oder wollen Sie es sich nicht eingestehen?

»Was stresst Sie genau und warum ist das so?« Bei dieser Frage herrscht in meinen Seminaren erst einmal Stille. Hake ich nach, dann kommen ein paar vage und pauschale Aussagen – jedoch selten etwas Konkretes. Aber ohne greifbare Anhaltspunkte zur eigenen Stressentstehung kann man an dem Thema Stressabbau nicht arbeiten.

Was die Statistiken zu Stressoren sagen und welche am häufigsten auftreten, bringt Sie nicht weiter. Was die anderen stresst, ist, mit Urlaub gesagt, für Ihren Stresslevel und Ihr Wohlbefinden »schießt egal«. Was stresst Sie, wann und warum? Nur diese Parameter haben Auswirkungen auf Ihren Stresslevel, und die sind bei jedem anders. Damit Sie das zukünftig gut umsetzen können, benötigen Sie Wissen über das Reiz-Reaktions-System Stress, die Funktionszusammenhänge in unserem Organismus und zum Thema Bewusstsein und Unterbewusstsein. Mit diesem Basiswissen an Bord setzen wir uns anschließend mit Ihren Alltagsgewohnheiten bei Stress auseinander.

Stress M-essen



Es gibt sogenannte ZDF-Menschen, die kopflastiger im Leben unterwegs sind als Gefühlsmenschen. Es kann ihnen beim Erkennen helfen, den eigenen Stresslevel zu messen. Häufig liegen bei ZDF-Menschen der gefühlte Stresslevel und der tatsächlich gemessene sehr weit auseinander. Ich werde daher auf die subjektive und objektive Stressmessung eingehen.

Spannend ist hierbei der Zusammenhang zwischen Stress und Regeneration auf der einen Seite und Gehirn und Körperchemie auf der anderen Seite. Diese Zusammenhänge können durch moderne Messverfahren visualisiert werden. Daraus lassen sich interessante Verhaltensmaßnahmen ableiten.

Sie sind eher ein Gefühlsmensch und nicht so sehr an Zahlen, Daten und Fakten interessiert? Sie können sich ohne Probleme auf die Übungen und Praxistipps in diesem Buch einlassen und entwickeln schnell ein Gefühl, was Ihnen besonders gut tut? Dann können Sie die Kapitel zur Stress-Messung quer lesen und Zeit sparen.

Stress R-eduzieren



Nachdem Sie in der Analysephase Ihre Stressoren erst einmal erkannt und verstanden haben, wo Ihre Probleme liegen, geht es in den Hauptteil über. Hier dreht sich alles darum, den eigenen Stress zu reduzieren. In diesem Teil wird es deutlich praktischer. Sie finden viele Tipps, Tricks, Übungen und Techniken.

In der Stresswissenschaft gibt es drei unterschiedliche Ansätze zur Stressreduktion:

1. **STRESSKILLER 1 – Rational** : Mit dem rationalen Ansatz können Sie durch Strategien sehr gezielt an bestimmte Stressoren herangehen, um Ihren Stresslevel zu verändern. Sie gehören eher zu den *ZDF-Menschen* – dann könnte Ihnen dieser Ansatz liegen.

2. **STRESSKILLER 2 – Mental**  : Mit dem mentalen Ansatz arbeiten Sie auf einer anderen Ebene an Ihrem Stresslevel. Auch wenn Sie zu den *ZDF-Menschen* gehören, empfehle ich, dem mentalen Ansatz eine Chance zu geben, denn hier liegt viel Potenzial. Leistungssportler arbeiten heute sportartenübergreifend im mentalen Bereich, sowohl, um auf den Punkt die optimale Leistung abzurufen, als auch zur Entspannung zwischen den Wettkämpfen. Warum tun sie das? Weil es extrem effektiv ist. Nutzen Sie diese Techniken zukünftig auch als Nicht-Leistungssportler.
3. **STRESSKILLER 3 – Körperlich**  : Mit dem körperlichen Ansatz gehen wir wiederum von einer anderen Ebene an das Problem heran. Die Zeiten sind längst vorbei, in denen man bei dem Satz »Körper, Geist und Seele hängen zusammen« den Esoterik-Stempel aufgedrückt bekommen hat. Die Wissenschaft kann diese Zusammenhänge heute eindeutig messen. Dieser Ansatz ist für alle Leser interessant.



Frankys Tipp:

Machen Sie sich frei von äußeren und inneren Zwängen. Wir alle haben sie, der eine mehr, der andere weniger.

Probieren Sie mal etwas »Verrücktes« aus, das für Sie nicht sofort greifbar erscheint bzw. erklärbar ist. Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus. Wenn Sie das in Ihrem stillen Kämmerlein machen, bekommt es keiner mit. Manchmal entstehen so gewinnbringende Aha-Effekte. Die größten Chancen liegen häufig hinter Ihren größten Ängsten verborgen.

Stress vorbeugen durch Belastungsminimierung

Wenn man *Stressoren* als Belastungen erkannt hat, kann man sie minimieren. Das heißt, man schraubt die Belastungen herunter, lässt Stress gar nicht erst entstehen und senkt dadurch den Stresslevel. Sie gehen Ihre Stresstreppe hinunter (siehe Grafik 3).

Ein tolles Beispiel durfte ich in einem meiner Seminare erleben, als der Arbeitsweg als Belastung diskutiert wurde. Einige Teilnehmer ereiferten sich lautstark über diese Problematik, die bei der Baustellenlage in Hamburg in Kombination mit der Tatsache, dass die Elbe die Stadt teilt und ein Nadelöhr darstellt, nicht wegzudiskutieren ist. Ein Teilnehmer verschaffte sich Gehör und erzählte seine Geschichte. Er hatte, wie einige andere Teilnehmer ebenfalls, eine knapp 1-stündige Anfahrt zur Arbeit. Das war für ihn vergeudete Lebenszeit, Zeit, die an anderer Stelle fehlte, und diese Tatsache stresste ihn. Sein Hobby war sein Motorrad. Es war nicht nur das Fahren, sondern auch das Schrauben, pflegen und sich an seiner schönen Maschine zu erfreuen. »Ich liebe mein Motorrad, und wenn ich darauf sitze und es nur anlasse, diesen Sound höre, dann ist schon alles gut.« Eines Morgens, als er wieder einmal schlecht gelaunt am Frühstückstisch saß und sich bei seiner Frau beschwerte, dass er gleich wieder ins Chaos starten müsste und nie Zeit für seine wahren Hobbies hätte, sagte seine Frau den einen und alles entscheidenden Satz. »Dann fahr doch einfach mit deiner Maschine zur Arbeit.« Warum er da selbst nie draufgekommen ist, so sagte er, war ihm beim Seminar drei Jahre später immer noch schleierhaft. Er fuhr an diesem Morgen zum ersten Mal mit dem Motorrad zur Arbeit. Es war ein herrlicher Frühlingmorgen. Und es sollte nicht das letzte Mal gewesen sein. Ein Teil der Strecke ist eher ländlich und top zum Fahren geeignet. Der zweite Teil ist nicht ganz so schön, wegen des Schrittempos in der Stadt. Doch es macht trotzdem Laune, und er freut sich, wenn er dadurch 10 Minuten Zeit einspart und noch entspannt einen Kaffee vor Arbeitsbeginn trinken