

Verfasser:	Ina Bärschneider Tel: 0172 - 8800660
Zielgruppe:	Führungskräfte und Unternehmer
Veranstaltungsort:	bei der jeweiligen Firma, in IHK-Räumen, als begleitender Workshop bei Branchenmessen etc.

## Projektarbeit an der Akademie Gesundes Leben, Oberursel

---

Thema

# Stressvermeidung und Stressabbau für Führungskräfte und Unternehmer



## Gliederung

1. Einleitung	3
2. Belastung, Druck und Stress	4
2.1 Was ist Stress?	4
2.2 Kampf oder Flucht	5
2.3 Positiver und negativer Stress	5
2.4 Stressursachen	6
2.5 Stress-Symptome und Gesundheitsgefahren	6
2.6 Stresserkrankungen in Zahlen	6
3. Stress abbauen	7
3.1 Positiv denken	7
3.2 Zeitmanagement	8
3.3 Gesund leben und das innere Gleichgewicht (wieder) finden	9
3.4 Bewusst essen oder womit „betanke“ ich meinen Körper	10
3.5 Entspannung oder Wege zu mehr Gelassenheit	11
3.6 Stressursachen beseitigen	12
4. Schlusswort oder: Alles eine Frage der Einstellung?	13
Literatur- und Quellenangaben	14

## 1. Einleitung

### Guten Tag und herzlich willkommen zu meinem Vortrag: Stressvermeidung und Stressabbau für Führungskräfte und Unternehmer

Mein Name ist Ina Bärschneider, ich bin Gesundheitsberaterin.

Seit vielen Jahren bin ich selbständige Unternehmerin, bin u.a. seit mehr als 20 Jahren für eine Versicherung im Außendienst unterwegs und erwirtschafte jährlich mehrere Millionen Umsatz. Da ich viele Jahre als alleinerziehende Mutter Job und Privatleben immer unter einen Hut bekommen musste, können Sie mir glauben, dass ich genau weiß, wovon ich hier rede, wenn ich über Stress rede.

Wir werden jetzt ca. eine Stunde miteinander verbringen und in dieser kurzen Zeit kann ich Ihnen lediglich nur Denkanstöße geben. Ich möchte Sie motivieren, etwas gelassener zu werden und dem Stress im wahrsten Sinne des Wortes „sportlich“ zu begegnen. Ich habe Ihnen viele hilfreiche Tipps zusammengestellt, um Ihren Arbeitsalltag entspannter zu meistern.

Seien Sie gespannt! Ich lade Sie ein, Neues auszuprobieren, vielleicht sogar einige Dinge und Rituale fest in Ihr Leben zu integrieren, so dass es zukünftig noch bunter, lebens- und liebenswerter wird!

Jetzt, wo Sie hier so sitzen und mich erwartungsvoll anschauen – kann es sein, dass Ihnen noch ganz andere Gedanken durch den Kopf schießen?

*„Wer weiß, wie lange es wirklich dauert. Hatten wir ja schon öfter, dass eine Stunde angesagt wurde und dann dauert es doch länger. Heute muss ich aber wirklich mal pünktlich nach Hause... Wann habe ich eigentlich das letzte Mal mit den Kindern zu Abend gegessen?“*

*„Ich muss den Bericht heute unbedingt noch fertig machen. Abgabetermin war gestern! Hab ich der Tussi gestern Abend noch meine Nummer gegeben? Hoffentlich meldet die sich nicht! Kann jetzt nicht noch Ärger gebrauchen. Wie hieß die gleich noch mal? Babsi? Susi? Na, jedenfalls so ähnlich... Hauptsache, die meldet sich nicht... Ach ja, der Bericht...“*

*„160 neue Mails hatte ich heute Morgen! Neuer Rekord! Ich weiß überhaupt nicht, wie ich das schaffen soll. Eigentlich funktioniere ich nur noch. Hatte ich hier nicht angefangen, weil ich mich kreativ einbringen sollte? Und wollte? Aber wann, bitteschön, soll ich denn noch kreativ sein? Moritz soll heute bloß keine 4 in Mathe nach Hause bringen... Ne 3 wär super.“*

*„Was ziehe ich morgen auf dem Empfang bloß an? Overdressed ist falsch. Und zu sexy geht schon mal gar nicht. Also was? Das neue Blaue? Ne, da muss ich erst abnehmen. Das Rote? Ne, da guckt der Chef wieder nur in den Ausschnitt und hört nicht zu. Also wieder das Schwarze?“*

*„Ich hab Hunger! Und müde bin ich auch... Hatte heute wieder keine Mittagspause. Warum wurde denn auch der Abgabetermin nach vorn verlegt? Ich verstehe das nicht. Hat der Typ aus der Zentrale wieder mal was verwechselt*

*gehabt? Ich verstehe das einfach nicht. Warum kann sich keiner mal an die Absprachen halten? Ich bin doch keine Maschine!"*

Kommt Ihnen irgendwas so oder so ähnlich bekannt vor? Führen Sie auch manchmal derartige Selbstgespräche?

## **2. Belastung, Druck und Stress**

Tausende Gedanken schießen uns jede Minute durch den Kopf. Wir können sie nicht anhalten und stoppen. In unserer hoch technologisierten Gesellschaft strömen immer mehr und immer schneller Informationen auf uns ein. Und jeder will etwas von uns, am besten vorgestern. Wenn Sie sich suggerieren, alles sofort und perfekt erledigen zu müssen, dann kann es sein, dass Sie sich selbst unter einen ungeheuren Zeitdruck setzen, sich überfordern und damit stressen.

Viele Menschen haben heutzutage das Gefühl, den gestiegenen Anforderungen im Berufs- und Privatleben bzw. den eigenen hohen Erwartungen nicht mehr gerecht zu werden. Und gerade Sie als Führungskräfte sollen geschätzte und verantwortungsvolle Vorbilder sowie inspirierende Leader sein, dazu am besten schön, gesund, jung geblieben und allseits interessiert und gebildet. Gleichzeitig auch verständnisvolle Lebenspartner oder vorbildliche Elternteile. Aus diesem Spannungsfeld, es allen recht machen zu wollen, resultiert für viele Menschen Stress.

Viele Führungskräfte und Unternehmer können Job und Freizeit nicht mehr trennen, sind immer erreichbar, gönnen sich keine Ruhe- und Erholungspausen, können nicht „Nein“ sagen, sind permanent unzufrieden mit dem Erreichten, haben hohe perfektionistische Ansprüche. Oft zu hohe.

Diese Verhaltensweisen führen dazu, dass etlichen Menschen ihre Verpflichtungen über den Kopf wachsen und sie das Gefühl haben fremdbestimmt zu sein. Und immer mehr dieser Menschen erkranken daran, manche „zerbrechen“ auch.

Schon Sebastian Kneipp erkannte vor mehr als 100 Jahren den Einfluss von seelischen und körperlichen Belastungen auf die Gesundheit. Seine Worte sind aktueller denn je: „Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz.“

Dabei war das Wort Stress noch vor 100 Jahren völlig unbekannt. Der österreichisch-kanadische Mediziner und Pionier der Stressforschung Hans Selye (1907-1982) prägte den Begriff erst in den 1930er Jahren, als er die Auswirkungen belastender Einflüsse auf den Menschen untersuchte.

### **2.1 Was ist Stress?**

Das Wort „Stress“ kommt aus dem Englischen und steht für Druck und Anspannung. Es bezeichnet in der Regel den Druck, der durch berufliche oder private Belastungen entsteht.

Stress kennzeichnet in erster Linie ein Ungleichgewicht - einerseits zwischen den Arbeitsanforderungen und andererseits den individuellen Möglichkeiten diese zu bewältigen, wie z.B. persönliche Leistungsfähigkeit und Zeit. Wird dieser Widerspruch als unangenehm, bedrohlich oder gefährlich erlebt, löst das negative Gefühle wie z.B. Angst, innere Anspannung oder Hilflosigkeit aus. Stress ist also ein Alarmzustand mit körperlichen und psychischen Anzeichen.

Die von der EU-Kommission verwandte Stress-Definition lautet:

"Arbeitsbedingter Stress lässt sich definieren als Gesamtheit emotionaler, kognitiver, verhaltensmäßiger und physiologischer Reaktionen auf widrige und schädliche Aspekte des Arbeitsinhalts, der Arbeitsorganisation und der Arbeitsumgebung. Dieser Zustand ist durch starke Erregung und starkes Unbehagen, oft auch durch ein Gefühl des Überfordertseins charakterisiert."

## 2.2 Kampf oder Flucht

Stress lässt sich evolutionsbiologisch erklären: Früher war es überlebenswichtig, dass unser Körper bei Gefahr mobil machte und sich auf Kampf oder Flucht vorbereitete, z.B. wenn ein Steinzeitmensch auf ein Mammut traf. Die körperlichen Funktionen, die dazu notwendig sind, wurden und werden auch noch heute aktiviert, andere wurden und werden zurückgestellt. Damit war und ist der Mensch zu Höchstleistungen fähig.

Puls und Blutdruck steigen, alle Sinne sind geschärft, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Der Körper schüttet dazu als erstes Stresshormone (u.a. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol) aus, und stellt so in Bruchteilen von Sekunden zusätzliche Energie zur Verfügung. Dadurch können wir blitzschnell, z.B. in Notsituationen, reagieren.

Das Problem bei vielen Stresssituationen heute ist aber, dass unser Körper in den seltensten Fällen mit Kampf oder Flucht reagieren muss – schon gar nicht bei Anspannungen im Job oder in der Familie. Damit hat der psychisch geladene Mensch meist kein Ventil mehr, um den inneren Druck wieder abzubauen. Der Körper gerät dann in einen dauerhaften Alarmzustand – die Folgen können ernsthafte Erkrankungen sein.

## 2.3 Positiver und negativer Stress

Manche Menschen träumen deshalb von einem stressfreien Leben. Endlich mal keine Termine, Zeit für sich selbst und andere haben, einfach so in den Tag hineinleben. Aber ist das auch wirklich wünschenswert? Ich denke, eher nicht, denn positiver Stress wiederum ist gesund! Wenn man beispielsweise eine Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit erledigen will oder muss, und man diese Tätigkeit mit Begeisterung und Freude macht, dann wird dieser Zeitdruck nicht so als Stress empfunden.

Eustress, so wird der positive Stress genannt, erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Leistungsfähigkeit unseres Körpers, ohne ihm zu schaden. Eustress motiviert und steigert die Produktivität. Die schöne Erfahrung, eine Herausforderung gemeistert zu haben, steigert wiederum das Selbstvertrauen.

Wie so oft, kommt es auch beim Stress auf die Dosis an: Stress wird erst dann negativ gewertet, wenn er zu häufig und ohne körperlichen Ausgleich auftritt.

Negativen Stress, das ist der Disstress, empfinden wir als bedrohlich und überfordernd. Wir sollen tausend Dinge gleichzeitig tun – und wissen genau, dass wir die Aufgaben nicht oder nur mit einem echten Kraftakt schaffen werden. Aber irgendwann ist jede Kraft einmal zu Ende ...

## 2.4 Stressursachen

Die Auslöser für Stress sind subjektiv und individuell. Eine Situation, die der eine als kaum zu bewältigen empfindet, ist für den anderen überhaupt keine Belastung oder sogar eine willkommene Herausforderung.

Mögliche Stressfaktoren im Büroalltag:

- Hohes Arbeitspensum, Leistungsdruck
- Ständige Erreichbarkeit, ständiger Zeit- und Termindruck
- Hohe Anforderungen von Vorgesetzten
- Drang zum Perfektionismus
- Über- oder Unterforderung
- Fehlende Anerkennung, Mobbing, Diskriminierung
- Schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Schlechtes Betriebsklima, Konflikte mit Kollegen
- Häufige Störungen und Unterbrechungen, unklare Zuständigkeiten
- Konkurrenzkampf
- Kunden
- Gefühl der Machtlosigkeit, geringe Handlungskompetenz
- Versagensängste, Angst vor Jobverlust, Existenzangst
- Mangelnde Unterstützung, Helfersyndrom
- Informationsüberflutung
- Lärm, Verkehr auf dem Arbeitsweg

Haben Sie sich jetzt bei dem einen oder anderen Punkt angesprochen gefühlt?

## 2.5 Stress-Symptome und Gesundheitsgefahren

Chronischer Stress macht krank. Sind die Energiereserven erst einmal ausgeschöpft, sinkt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Auch Gereiztheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen trotz großer Müdigkeit, Magen-Darmprobleme und Bluthochdruck können Stress-Symptome sein. Viele Menschen sind niedergeschlagen, haben keinen Antrieb mehr, oft kein Interesse am Alltagsgeschehen oder gar keine Freude am Leben mehr. Außerdem schwächt Dauerstress das Immunsystem und kann Herzerkrankungen, Lungenleiden und Rückenschmerzen begünstigen. Der gefürchtete Gipfel der Stressbelastung ist schließlich das Burnout-Syndrom, an dem in Deutschland immer mehr Menschen leiden.

## 2.6 Stresserkrankungen in Zahlen

Aktuelle Studien belegen einen rasanten Anstieg stressbedingter Erkrankungen. Nach Muskel- und Skeletterkrankungen ist arbeitsbedingter Stress mittlerweile das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa. Etwa die Hälfte der Arbeitnehmer ist der Ansicht, dass sie an ihrem Arbeitsplatz darunter zu leiden haben.

Die zentralen Ergebnisse des neuen Psychoreports 2015 der DAK-Gesundheit sprechen eine deutliche Sprache: In Deutschland war 2014 jeder 20. Arbeitnehmer mit einer psychischen Erkrankung krankgeschrieben. Ausgehend von den Daten der DAK-Gesundheit sind damit hochgerechnet 1,9 Millionen Menschen betroffen. Seit 1997 hat sich die Anzahl der Fehltage, die von Diagnosen wie Depressionen oder Anpassungsstörungen verursacht werden, verdreifacht.

### 3. Stress abbauen - „Love it, change it or leave it!“

Meine Frage an Sie: Wer ist die wichtigste Person in ihrem Leben? Bitte mal kurz nachdenken! Die Antwort ist klar: Die wichtigste Person in Ihrem Leben sind Sie! Und um die wollen wir uns jetzt kümmern.

Denken Sie daran: Sie sind einem starken, langanhaltenden Stress nicht hilflos ausgeliefert! Wenn also auch Sie in der Stressfalle sitzen, sollten Sie alles dafür tun, gesund zu bleiben, Erkrankungen vorzubeugen und es niemals bis zum Burnout kommen zu lassen!

Ich zeige Ihnen jetzt einige Wege auf, wie Sie Stress künftig besser bewältigen und abbauen können. Und ich rede nicht von Kompensationsversuchen in Form von Alkohol, Kaffee, Energy-Drinks, Tabletten, Schokolade oder übermäßigem Fitnessstraining!

Wenn Sie gestresst sind, gibt es genau 3 Möglichkeiten: „Love it, change it or leave it!“

#### 3.1 Positiv denken

Ja, denken Sie positiv! Wichtig sind eine Selbstreflektion und eine positive Selbstakzeptanz! Fragen Sie sich: Was will ich überhaupt? Was erfüllt mich? Wozu mache ich das eigentlich alles? Was gibt mir einen Sinn im Leben?

Sie haben sich diesen Job und diese Firma selbst ausgesucht! Ja, auch Ihren Partner, Ihren Wohnort, Ihre Hobbies – alles!

Love it! Falls Sie es noch nicht tun – dann fangen Sie heute damit an: Beginnen Sie, Ihren Berufsalltag und Ihr Leben zu lieben! Seien Sie dankbar für Ihr Leben, die Natur, die Schöpfung, Ihre Liebsten!

Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse und Wünsche wahr und räumen Sie ihnen Platz ein  
Überlegen Sie, was Ihnen wirklich wichtig im Leben ist: Freiheit, Familie, soziale Anerkennung, Selbstbestimmung oder was auch immer. Hinterfragen Sie sich regelmäßig selbst, wie zufrieden Sie mit Ihrem Leben sind!

Nehmen Sie eine positive innere Einstellung an

Vermeiden Sie Stress verstärkende Gedanken an Perfektion oder „es allen recht zu machen“. Verbannen Sie unnötigen Streit und sagen Sie „nein“ zu aufgetauter Wut, Ärger und Frustration. Verankern Sie besser Sätze wie: „Ich bin gut so, wie ich bin“, „Ich gebe mein Bestes“, „Ich bin zufrieden mit meiner Leistung.“ „Ich bin glücklich.“ „Ich bin dankbar.“

Definieren Sie Ihre Ziele

Was wollen Sie eigentlich im Leben erreichen? Wenn Sie diese Frage in Ruhe und ehrlich beantworten, ermöglicht es Ihnen insgesamt zufriedener zu werden. Sie leben schließlich Ihr Leben und nicht das der anderen!

Stärken Sie Ihre Selbstakzeptanz

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die Ihr Selbstwertgefühl aus Ihrer Berufstätigkeit ziehen, dann ist Ihr Selbstbewusstsein nur von beruflichen Erfolgen abhängig. Befreien Sie sich aus dieser Spirale und stärken Ihre Selbstakzeptanz. Machen Sie sich unabhängig von Erfolg oder Misserfolg!

Sorgen Sie für eine „Work-Life-Balance“

Halten Sie Ihr Privatleben und Ihre Arbeit im Gleichgewicht! Schaffen Sie sich angemessene Freiräume für Entspannung, Sport, Hobbies und Freunde. Pflegen Sie soziale Kontakte! Zeit mit der Familie und mit Freunden schenkt Ihnen neue Kraft und Energie!

**3.2 Zeitmanagement**

Change it! Wenn Sie Ihr Leben und Ihren Job lieben und grundsätzlich positiv in die Zukunft blicken, es nur gerade alles etwas stressig ist, dann sollten Sie vielleicht einige Dinge ändern!

Setzen Sie Prioritäten

Sehen Sie sich täglich Ihre To-Do-Liste genau an und widmen Sie sich konsequent nur den Aufgaben, die tatsächlich für Ihr berufliches oder persönliches Vorankommen wichtig sind! Verzetteln Sie sich nicht!

Setzen Sie sich kleine Ziele

Erfolge motivieren. Kleine Aufgaben sind viel einfacher zu erledigen und man hat schneller Erfolgserlebnisse. Zerlegen Sie daher Ziele und umfangreiche Aufgabengebiete in kleinere Teilziele, so dass diese sich leichter erreichen lassen. So können Sie regelmäßig Erfolge erleben!

Eat that Frog

Starten Sie morgens mit der Aufgabe, die Ihnen am aufwändigsten erscheint und die Ihnen die Unliebsamste ist. Hat man diesen „Frosch“ erstmal geschluckt, dann arbeitet es sich den restlichen Tag deutlich entspannter und man hat den Kopf frei.

Hören Sie auf sich

Versuchen Sie Aufgaben, die hohe Konzentration erfordern, zu der Tageszeit zu erledigen, in der Sie sich persönlich am fittesten fühlen. Jeder Mensch hat eine andere innere Uhr und die hat größeren Einfluss auf die persönliche Leistung als manch einer denkt.

Seien Sie ganz bei der Sache

Lassen Sie sich nicht ablenken! Schauen Sie nicht ständig nach neuen Mails oder Postings! Konzentrieren Sie sich vollständig auf Ihr aktuelles Thema und nehmen Sie sich dafür genau so viel Zeit wie eben dafür nötig ist.

Trainieren Sie die 80:20 Regel

Wirklich problematisch wird es für viele, wenn man von sich selbst Perfektion

erwartet. Das setzt einen zu sehr unter Druck und lässt nur dann Zufriedenheit zu, wenn die 100% erreicht sind. Nehmen Sie sich das Pareto-Prinzip zu Herzen, auch 80/20-Prinzip genannt. Seien Sie mit sich zufrieden, wenn Sie 80% der ToDos als Tagesziel geschafft haben.

### 3.3 Gesund leben und das innere Gleichgewicht (wieder) finden

Leben Sie gesund! Ein gesunder Lebensstil beugt Stress, Depressionen und Burnout vor. Gerade in angespannten Zeiten geht uns oft das Gefühl für den natürlichen Rhythmus verloren: Spannung – Entspannung – Pause.

Mit einfachen Verfahren aus der Naturheilkunde kann schädlicher Stress in positiven Stress überführt werden. So können Körperkräfte auf ganz natürliche Weise gestärkt, Leistungsreserven verbessert und der aus dem Gleichgewicht geratene Mensch wieder besser in Einklang mit seiner Natur gebracht werden!

#### Regelmäßige Pausen

Eine Pause ist nur wirklich eine, wenn Sie richtig abschalten! Am besten gehen Sie mindestens einmal täglich raus an die frische Luft, um eine kleine Auszeit zu nehmen. Machen Sie einen Spaziergang um den Block oder durch den Park! 15 Minuten reichen schon, um den Kopf wieder frei zu bekommen – und zwar so frei, dass Sie plötzlich wieder kreativ arbeiten können. Manchmal kommen auch gerade beim Spaziergang die besten Ideen!

#### Die Natur

Ein Aufenthalt in der Natur hat nachweisbar positive Auswirkungen auf den Körper. Allein das Wahrnehmen schöner Landschaften sowie Tageslicht und frische Luft bewirken eine Senkung von Puls und Blutdruck. Verspannungen der Muskulatur werden gelöst, denn es werden vermehrt Glückshormone (Endorphine) gebildet und ausgeschüttet.

Die Natur ist unser Taktgeber: Nehmen Sie bei Ihren Spaziergängen bewusst die Veränderungen im Wechsel der Jahreszeiten wahr!

#### Richtig atmen

Unser Atem ist ein Gradmesser für Stress: Je gestresster wir sind, umso oberflächlicher atmen wir. Und das ist schlecht. Kleine Übung: Nehmen Sie drei tiefe, langsame Atemzüge durch die Nase ein und konzentrieren Sie sich auf die Atempausen. Schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihren Atem, nehmen Sie Ihre Bekleidung auf der Haut wahr, hören Sie die Geräusche.

Sie bekommen von mir am Ende auch eine Atemübung mit auf den Weg, mit der Sie Ihre Atmung und Ihr Stresslevel deutlich verbessern können!

*(Handout 1)*

#### Wasseranwendungen

Ein hoch wirksames Mittel bei sämtlichen Stresszuständen sind Wasseranwendungen. Sie tragen zur allgemeinen Kräftigung und Leistungssteigerung bei und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Ganz einfache Maßnahmen wie morgendliches Wechselduschen, das Gehen auf (tau)nassem Gras oder abendliche Kniegüsse sorgen für einen klaren Kopf und verbessern die Durchblutung und damit die Sauerstoffzufuhr.

### Aktive Freizeitgestaltung

Auf dem Sofa vor dem Fernseher lässt es sich doch so gut abschalten und entspannen. Wirklich? Lassen Sie den Fernseher doch einfach mal aus! Freunde zu treffen, sich ehrenamtlich zu engagieren, gute Gespräche zu führen oder ein spannendes Buch zu lesen verschafft Ihnen das positive Gefühl, Ihren Feierabend sinnvoll genutzt zu haben.

### Regelmäßige Bewegung/ Ausdauersport

Wie wär's mit Sport? Der hilft Ihnen sich nicht nur geistig, sondern auch körperlich zu erholen und lässt Spannungen verschwinden. Stress aktiviert den Körper, das ist seine biologische Funktion. Er stellt den Organismus auf Bewegung ein – ein Relikt aus Urzeiten, als unsere Ahnen kämpfen oder fliehen mussten, um bei Gefahren zu überleben. Durch Ersatzbewegung wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen nutzt der moderne Mensch die zusätzliche Energie, die der Organismus bei Stress zur Verfügung stellt, am sinnvollsten – und baut damit die Hormone Cortisol und Adrenalin ab.

### Erholsamer Schlaf

Halten Sie sich immer vor Augen: Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Schlaf und bereiten Sie sich jeden Abend mit einigen Ritualen darauf vor. Gönnen Sie sich die Auszeit - mindestens 6 Stunden, maximal 9 Stunden täglich. Sie werden feststellen, dass Sie hinterher viel entspannter und konzentrierter sind.

## **3.4 Bewusst essen oder womit „betanke“ ich meinen Körper**

Bei Stress nehmen sich sehr viele Menschen leider keine Zeit für eine vernünftige Ernährung. Gefrühstückt wird mit gesüßten Zerealien, Kaffee und Fruchtsaft aus dem Tetrapack oder gar nicht. Zum Mittag gibt es schnelles Kantinenessen oder üppig belegte Brötchen vom Bäcker. Am Nachmittag - weil die Nerven es brauchen – Kuchen, Kekse, Schokolade oder Latte Macchiato „to go“. Und abends? Am besten eine große Portion Pizza oder Pasta, weil es so schön schnell geht, satt und zufrieden macht.

### Anti-Stress-Essen für Kopfarbeiter

Was ist das? Eigentlich ganz einfach, nämlich qualitativ hochwertige Nahrung mit drei anständigen Mahlzeiten am Tag und – bei Bedarf – vitalstoffreichen Snacks. Gerade in stressigen Situationen sollten Sie sich ausgewogen ernähren, eine natürliche, ballaststoffreiche, vollwertige und salzarme Ernährung bevorzugen. Wählen Sie Vollkornprodukte und erhöhen Sie Ihren Gemüse-, Obst- und Salatverzehr, gern auch als Smoothie.

### Wasser

Ohne Wasser funktioniert nichts! Auch das Gehirn nicht. Deshalb sollten Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Als Mineralwasser, Tee oder Saftschorlen. Besonders reich an Inhaltsstoffen sind Säfte aus Cranberrys, Blau- und Brombeeren sowie Roten Beten.

### Vitamine & Mineralstoffe

Sie brauchen im Job gute Nerven! Dafür sorgen in erster Linie B-Vitamine, die u.a. in Hülsenfrüchten, Vollkorn- und Milchprodukten, Fleisch und Bananen enthalten sind. Auch Kalzium und Magnesium helfen bei Stress. Nehmen Sie morgens Kalzium und abends Magnesium. Das beruhigt, entspannt und schenkt

Ihnen guten Schlaf. Magnesium, auch das „Anti-Stress-Mineral“ genannt, kann nachweislich zu mehr Ausgeglichenheit führen. 400 mg pro Tag werden empfohlen. Da bei Stress mehr freie Radikale gebildet werden, haben Sie auch einen höheren Bedarf an dem Antioxidationsvitamin C, ca. 200 – 500 mg pro Tag sollten es sein!

#### Studenten- oder „Manager“-Futter

Bei Appetit auf was Süßes greifen Sie doch mal zu der Mischung aus Nüssen, Mandeln und Rosinen! Diese hat eine positive Wirkung aufs Gehirn: Zucker aus Trockenfrüchten liefert Nachschub für die grauen Zellen, dazu kommen nervenstärkende B-Vitamine, Magnesium und ideenfördernde Fettsäuren aus den Nüssen. Außerdem sorgt das Gesamtpaket dafür, dass der Schub nicht schnell verpufft, sondern lange vorhält.

#### Heilkräuter

Heilpflanzen können die Auswirkungen von Stress mildern und dazu beitragen, wieder ruhiger und gelassener zu werden. Die Natur bietet einige Pflanzen an, die ohne Nebenwirkungen bei Stress helfen können. Hierzu gehören Melisse, Hopfen, Lavendel und Baldrian. Gegen Stimmungstiefs und leichte Depressionen hilft das Johanniskraut. Bei Erschöpfung kann Ginseng hilfreich sein. Die Kräuter können in verschiedenen Formen, z.B. als Tees, Kapseln oder Badezusätze, verwendet werden.

### **3.5 Entspannung oder Wege zu mehr Gelassenheit**

Im Alltag des modernen, auf Leistung getrimmten Menschen ist Zeit für eine ausreichende Entspannung oft nicht mehr vorgesehen: Ständig unter Strom, dauernd unter Druck. Pause Fehlanzeige. Aber die Unfähigkeit innezuhalten macht eben auf Dauer krank.

Gönnen Sie sich deshalb Auszeiten! Kommen Sie „runter“, entspannen Sie sich und tanken Sie neue Kraft! Ich denke jetzt nicht an den großen Urlaub, sondern an die täglichen kleinen Auszeiten. Wie man am besten entspannt ist Typsache: Meditation, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung können hilfreich sein. Suchen Sie sich dazu am besten fachkundliche Hilfe.

Jeder Mensch hat einen anderen Biorhythmus und jeder Mensch muss seinen eigenen Rhythmus wieder finden – einen möglichst harmonischen Wechsel zwischen Anspannungs- und Erholungsphasen.

#### Ruhe als Kraftquelle erleben

Ist ein Mensch körperlich entspannt sinken Muskeltonus, Pulsrate und Blutdruck. Die Atmung vertieft sich. Dieses verminderte Erregungsniveau des Körpers wirkt sich wiederum günstig auf die Psyche aus. Wer ausgeglichen ist, fühlt sich im Einklang mit sich selbst und seiner Umwelt. Er erlebt Ruhe positiv und nutzt sie als Kraftquelle.

#### Sanfte Bewegung

Die fernöstlichen Trainingsformen Yoga, Tai-Chi und Qigong zielen darauf ab, mit sanften körperlichen Übungen auch mental dem Stress zu entkommen. Sie lernen - am besten unter professioneller Anleitung - wie Bewegung und Atmung eine enge Verbindung eingehen und wie Sie Ihre Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit verbessern können.

### Mudras

Hand- oder Finger-Mudras gelten als eigenständiger Weg innerhalb des Yoga. Sie helfen gerade in anstrengenden und aufregenden Zeiten ruhig und gesund zu bleiben. Zur Verstärkung können Sie sich auch gleichzeitig auf eine Affirmation, das ist eine inhaltlich positive sprachliche Botschaft, konzentrieren. Beispiel: Das Varuna-Mudra gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

(Handout 2)

### Meditatives gehen

Beim nächsten Spaziergang, oder auch auf dem Weg zum Parkplatz oder ins Café, versuchen Sie doch mal ganz bewusst zu gehen und auf Ihre Atmung zu achten. Drei Schritte lang atmen Sie ein, vier Schritte lang atmen Sie aus. Sie werden sehen: Ihr Kopf wird klar, denn beim Zählen können Sie nicht gleichzeitig Probleme wälzen!

### Genießen

Nehmen Sie Augenblicke des Glücks bewusst wahr und schöpfen Sie dabei neue Kraft! Schaffen Sie sich im Alltag intensive Momente der Erholung und des Abschaltens und belohnen Sie sich mit Massagen, Entspannungsbädern, Sauna, Spaziergängen oder auch einfach Nichtstun. Die Vorfreude darauf kann durch den ganzen Tag tragen.

## **3.6 Stressursachen beseitigen**

Erinnern Sie sich noch an „Love it, change it or leave it!“? Wir sprachen über „Love it“, über das positive Denken und „change it“ mit vielen Ideen, wie man mit Stress besser umgehen kann. Bleibt noch „or leave it“. Sie können dem Stress nämlich auch „Adieu“ sagen und alle Ursachen radikal beseitigen!

Ja, auch das geht und ist eine mögliche Option! Gehen Sie Ihren persönlichen Stressauslösern auf den Grund und prüfen Sie, ob Sie sich von ihnen trennen können und wollen: z.B. von Ihrer Firma, Ihren Karriereträumen, vielleicht auch vom Partner oder dem großen Haus mit Garten, Ihrer Wunschfigur oder auch nur dem schlechten Gewissen, es wieder nicht geschafft zu haben.

Sie schütteln mit dem Kopf? Ich meine das ganz im Ernst! Sie denken, das geht nicht? Sie können nicht einfach abhauen und den Betrieb verlassen? Und doch geht es. Aber alles im Leben hat seinen Preis. Sie dürfen selbst überlegen, welches Risiko letztlich das Größere ist: den Arbeitsplatz zu verlieren oder psychosomatisch zu erkranken, womöglich für den Rest Ihres Lebens.

Wenn Sie der Stress zu sehr belastet und Sie ernsthaft gesundheitlich gefährdet sind, dann kann ich Ihnen nur Mut machen zur Veränderung, auch in einem höheren Alter. Der Arbeitsmarkt wird immer dynamischer und für jeden der arbeiten möchte, gibt es eine Chance! Auch der Gesundheitspsychologe Professor Robert Edelmann sagt: „Wenn alle Stricke reißen, sollten Sie sich nach einem neuen Job umsehen.“

#### 4. Schlusswort oder: Alles eine Frage der Einstellung?

Nun haben wir uns ausführlich damit beschäftigt, wie gefährlich Stress ist und wie krank er machen kann: von Erkältung über Depression bis zum Herzinfarkt. Wir wissen, dass es wichtig ist, seinen Körper gut zu versorgen, abzuschalten und tief durchzuatmen.

Sollte man aber wirklich jeglichen Stress vermeiden? Ist es nicht vielleicht besser und sogar gesünder Anspannung oder Nervosität als hilfreichen Energieschub anzusehen und Probleme und Krisen als Chancen, zu lernen und zu wachsen? Und ist es nicht alles auch eine Frage der inneren Einstellung?

Ich denke, ein erfülltes Leben ist immer auch ein stressiges Leben! Weil praktisch alles, was unsere Fähigkeiten erweitert oder dem Leben Sinn verleiht – Arbeit, Prüfungen, Kinder – eben auch Stress bedeutet. Da verwundert es nicht, dass gestresste Menschen oft sogar auch zufriedener mit ihrem Leben sind. Trotz oder wegen des Stresses.

Liebe Zuhörer, liebe Führungskräfte! Sie haben sich genau für diesen Job und für dieses Unternehmen entschieden! Auch wenn es oft stressig ist. Stehen Sie dazu mit der ganzen Kraft Ihres Herzens. Sie können den Stress nicht komplett vermeiden. Wichtig ist nur, wie Sie damit umgehen! Betrachten Sie die Dinge positiv und machen Sie das Beste daraus oder steigen Sie aus. Sie haben die Wahl!

Und denken Sie immer daran: In Maßen kann Stress sogar nützlich sein. Dies zu akzeptieren hilft, mit Stress besser umzugehen und so manche „stressige“ Situation vielleicht sogar als motivierend zu empfinden. Sie können nur dann erfolgreich sein, wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden. Dann kann Ihr Stress auch ein positiver Stress sein!

Ich hoffe, dass ich Ihr mögliches Gedankenkarussell vom Anfang des Vortrages stoppen und Ihnen einige hilfreiche Denkanstöße mit auf den Weg geben konnte.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie schön gesund bleiben und ein erfülltes Berufs- und Privatleben führen. Sorgen Sie gut für sich selbst und behalten Sie sich Ihren Spaß am Leben!

Gut leben mit „gutem“ Stress!!

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit!

## **Literatur- und Quellenangaben:**

### **Bücher**

Hannah Frey: „Gesund im Büro“, Kreuz Verlag 2015

Imkle Rötger: „Das kleine Anti-Stress-Buch“, VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft 2014

H. Höfler: Atem-Entspannung, Trias-Verlag 2012

Volker Schmiedel: „QuickStart Nährstofftherapie“, Karl F. Haug Verlag 2014

Stefanie schmid-Altringer: „Mudras-Box“, Gräfe und Unzer Verlag 2015

### **Vorträge**

Dr. Med. Annemarie Groß, Dr. med. Peter Thurneysen: „Natürliche Wege zu einer gesunden Leistungsfähigkeit“

Christiane Hernández: „Gut in Balance“

### **Artikel in Zeitschriften**

„Fit und gesund im Büro“, „Die Kraft der Pause“, Reformhaus 2.Sonderheft „Gesund & Schön“ 2014

Antje Brunnabend: „Eine Frage der Einstellung“, Stern: Gesund leben, Nr. 05/2015

Thomas Südhoff: „Dauerstress schädigt das Gehirn“, FAZ vom 4.10.2015

### **Internet**

<https://www.palverlag.de/Stress-Ursachen.html>

<http://de.statista.com/themen/236/stress/>

[http://www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/gesundheitsvorsorge/psychische\\_belastungen\\_stress/stress\\_am\\_arbeitsplatz\\_und\\_se.htm](http://www.ergo-online.de/site.aspx?url=html/gesundheitsvorsorge/psychische_belastungen_stress/stress_am_arbeitsplatz_und_se.htm)

<http://www.paracelsus-magazin.de/alle-ausgaben/67-heft-022013/999-ganzheitliche-stresspraevention-nach-kneipp.html>

<http://www.apotheken-umschau.de/Stress>

<http://www.zeitblueten.com/disstress-eustress/>

<http://www.burnout-syndrom-symptome.de/stress-in-zahlen.html>

[http://www.dak.de/dak/bundes-themen/DAK-Psychoreport\\_2015-1718178.html](http://www.dak.de/dak/bundes-themen/DAK-Psychoreport_2015-1718178.html)

<https://www.healthy-workplaces.eu/de/stress-and-psychosocial-risks/facts-and-figures>

<http://tipps.jobs.de/wenn-der-job-krank-macht-fuenf-ursachen/#.Vi9gZH4vfRY>

<http://www.selbstaendig-im-netz.de/2015/03/09/tipps/zeitmanagement-meine-tipps-und-erfahrungen-fuer-den-arbeitstag/>

<http://www.marktplatz-mittelstand.de/infocenter/zeitmanagement-unsere-tipps/>

<http://t3n.de/news/einfachen-trick-6-stunden-640617/>

<http://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/studentenfutter-billig-nicht-gleich-gut-167683.html>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nerven-nahrung-gegen-stress-ia.html>

<http://www.sport-ist-die-beste-medizin.de/sport-und-entspannung/stressabbau/4-atemuebungen-die-gegen-stress-helfen/>

[http://www.naturpark-teutoburgerwald.de/fileadmin/trails/pdfs/Vertiefende\\_Informationen\\_zur\\_heilenden\\_Wirkung\\_der\\_Natur.pdf](http://www.naturpark-teutoburgerwald.de/fileadmin/trails/pdfs/Vertiefende_Informationen_zur_heilenden_Wirkung_der_Natur.pdf)

<http://www.medizin.de/aktuelles/gesundheit/gesund-schlafen-tipps-fuer-einen-erholsamen-schlaf.html>

[http://www.drbachmann.de/mediapool/62/628019/data/WasserStress\\_Spickzettel\\_Tuerkh\\_170708.pdf](http://www.drbachmann.de/mediapool/62/628019/data/WasserStress_Spickzettel_Tuerkh_170708.pdf)

<http://www.orgenda.de/newsletter.asp?url=http://www.orgenda.de/newsletter/archiv/57/2015/09/20150930000027733.htm>