

Balance

Ein Trainingsprogramm zur Selbsthilfe bei Streß
von Dr. Ludwig Bieser



Balance

Ein Trainingsprogramm zur Selbsthilfe bei Streß
von Dr. Ludwig Bieser

Vorwort



Ob im Beruf, im Verkehrsstau oder vor dem Urlaub – jeder kennt das langsam aus der Magengegend nach oben kriechende unangenehme Gefühl, das oft mit dem berüchtigten „Kloß im Hals“ seinen Höhepunkt erreicht. Wenn's ganz schlimm kommt, steigert sich das Unwohlsein bis hin zu Schweißausbrüchen, Brustenge und in extremen Fällen sogar zu Herzrasen oder Magenbeschwerden.

Häufig überfallen uns diese negativen Begleiterscheinungen des Lebens dann, wenn wir es eilig haben und glauben, dem Zeit- und Termindruck nicht gewachsen zu sein – also schlicht und einfach bei Überforderung. Aber auch wenn einschneidende Ereignisse, wie Trauer um einen geliebten Menschen oder auch nur Gedanken und Empfindungen über mögliche Probleme, unseren Lebensalltag kreuzen, geraten wir aus dem Gleichgewicht.

Die Wurzel allen Übels nennen wir Streß, der uns heute mehr denn je als treuer Wegbegleiter das Leben schwer macht. Viele fühlen sich ständig gestreßt und dadurch nervös, abgespannt, überlastet und oft nervlich und körperlich erschöpft.



Oft wird Streß als ein von außen an uns herangetragenes Phänomen betrachtet, dem wir nur äußerst schwer enttrinnen können. Dabei würde so manches Streßproblem gar nicht erst entstehen oder viel unproblematischer verlaufen, wenn wir ihm aktiv vorbeugen würden oder wüßten, wie wir uns in Streß-Situationen entsprechend helfen können.

Was man gegen Streß unternehmen, wie man ihm ausweichen oder ihn abbauen kann oder wie man einfach besser mit ihm fertig wird, das erfahren Sie in dieser Broschüre, die Ihnen wertvolle Anregungen zur persönlichen Streßbewältigung gibt.

Inhalt

Vorwort	4
Streß verstehen oder was geschieht mit mir?	6
Mein Streßbogen	7
Die Strategie der kleinen Schritte	9
Welche Stufe habe ich heute erreicht?	11
Selbsttest – Bin ich gestreßt?	12
Die eigenen Streßfallen aufspüren	14
Streß und Stressor – zwei Paar Stiefel	15
Die 10 Gebote der Kommunikation	18
Die Zeitfalle	20
Welcher Zeittyp bin ich?	21
Selbstorganisation	23
Mehr Zeit für das Wichtige	24
Selbst-Check: Nutze ich meine Zeit sinnvoll?	26
Zeitmanagement	27
Well-Being und Lebensstil	28
Ein Aktionsplan hilft mir bei der Streßregulation	30
„Man weiß, woran man ist“	31
Think positive – fast ein Wundermittel	32
Auf die Sichtweise kommt es an!	34
Selbstgespräche	35
Denkweisen	36
Zeit zum Wohlfühlen	37
Erst mal entspannen!	38
Autogenes Training	39
Progressive Muskelentspannung	40
Verspannungen ausatmen	44
Dem Streß davonlaufen	45
Ernährungstips für mehr Power	47
Vom Kavaliersstart zum Sonntagsfahrer	51
Kein Zeitverlust – aber Nerven und Geld gespart	52
Die Bösen sind immer die anderen	53
Von 180 auf 0 in 3 Minuten –	
Wie ich Körper und Geist zur Ruhe bringe	57
Alles fängt im Kopf an	58
Die sechs Schritte zum Erfolg	59

Streß verstehen oder was geschieht mit mir?

Was ist Streß?

Streß ist ein ebenso strapaziertes wie alles entschuldigendes Wort dafür, daß uns die Anforderungen über den Kopf zu wachsen drohen und wir unsere Situation nicht mehr übersehen können.

Streß ist zunächst eine normale Körperreaktion. Droht Gefahr, werden enorme Energien freigesetzt. Mein Organismus macht mobil, um optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet zu sein. Wie in Urzeiten gehört Streß in unseren heutigen Alltag. Er spornt zu Leistungen an und ist eine wichtige Quelle für Erfolgserlebnisse, Vitalität und Zufriedenheit. Im alltäglichen Leben besteht normalerweise eine Balance zwischen Anspannung und Ruhe, zwischen Streß und Erholung. Wird dieses Gleichgewicht gestört, entsteht jene Art von Streß, die das Wohlbefinden beeinträchtigt, die Leistungsfähigkeit mindert und im schlimmsten Fall krank macht.

Streß ist eine Unausgewogenheit zwischen den menschlichen Realitäten, ihrer Bedeutung und dem Handlungsspielraum des Menschen. Menschen, bei denen diese Faktoren zusammenspielen, sind ausgeglichen. Die Faktoren ändern sich aber oft sehr schnell. Stellen wir uns z. B. einen Bankangestellten vor: seine Realität ist der mehr oder weniger spaßige Job hinter dem Schalter, die Bedeutung seiner Arbeit ist sicherlich nicht völlig unwesentlich, sein Handlungsspielraum ist in festgelegte Ordnungen eingebunden. Der Bankangestellte ist zwar mit der Realität (z. B. seiner finanziellen Situation) und der Bedeutung seiner Arbeit zufrieden, ist aber auch ein kreativer Mensch, der seinen Handlungsspielraum erweitern möchte. Dies ist aufgrund der ihn umgebenden Normen nicht möglich. Er wird sich unzufrieden fühlen, das ist ein Faktor, der ihn streßt. Es ist sogar nachgewiesen, daß Streß nicht, wie immer behauptet, die Managerkrankheit schlechthin ist. Manager haben einen ziemlich stressigen Job, aber ihr Handlungsspielraum ist oft sehr groß, ihre menschlichen Realitäten sind gut und ihre Arbeit vielbedeutend. Diese

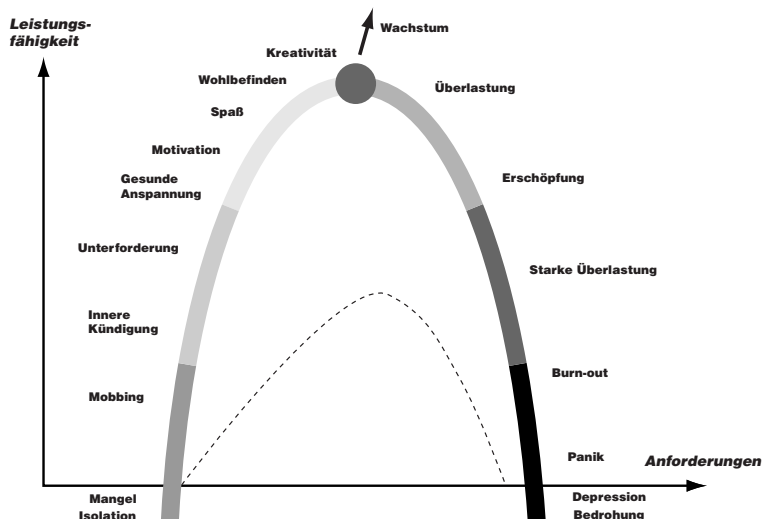
Menschen brauchen das Risiko, die Hektik, den Kick, sonst wären sie unterfordert.

**Streßempfinden kann ich trainieren!
Eine Turnstange sollte man sich immer so hoch legen, daß man gerade noch dran kommt. Sonst fehlt die gesunde Anspannung, aus der Motivation, Spaß und damit Kreativität erwachsen.**

Mein Streßbogen

Streß ist unvermeidbar.

Es ist sogar dumm, Streß total zu vermeiden. Bin ich gefordert, werden Körper und Geist dazu aktiviert, Höchstleistungen zu erbringen. Ich bin herausgefordert, die Situation zu meistern. Nur wenn ich diesem positiven Streß ausgesetzt bin, habe ich Spaß an der Arbeit, bin motiviert und kreativ. Dann befinde ich mich auf dem oberen linken Abschnitt meines Streßbogens. Was kann ich daraus für mich ableiten? Ich suche mir positiven Streß, indem ich Situationen suche, in denen die Anforderungen an mich auf diesem Niveau liegen.



Sind meine Anforderungen nicht hoch genug, bin ich unterfordert und befinde mich auf dem linken unteren Schenkel. Hier ist die Arbeit für mich langweilig, ich fühle mich unterfordert, ich empfinde negativen Streß. Bei Personen, die ihr Leben nur aus Arbeit definieren, geschieht das jedes Wochenende. Sie fühlen sich gelangweilt und bekommen möglicherweise Wochenendmigräne, wenn sie nicht mehr im Büro sind.

Wenn die Anforderungen zu hoch sind oder der Druck zu lange dauert, nimmt meine Leistungsfähigkeit wieder ab. Ich befinde mich auf der rechten Seite des Bogens, dem Bereich der Überforderung. Ich mobilisiere alle Kräfte, den Anforderungen gewachsen zu sein, verliere aber den Spaß und die Motivation. Ich fühle mich erschöpft, mein Körper und Geist zeigen erste Signale einer Überforderung. Kommen zusätzliche Anforderungen hinzu, kann ich die Situation nicht mehr meistern, mir droht das Burn-out-Syndrom.

Die Strategie der kleinen Schritte

Die Treppe zum Erfolg

Meine Bemühungen um mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit sind eine Investition in ein zufriedenes und erfolgreiches Leben; sie erfordern Zeit und Energie. Hier gilt das gleiche wie für den Erfolg generell: zum Erfolg gibt es keinen Lift, ich muß die Treppe benutzen. So kann ich Schwierigkeiten von vornherein umgehen.

Schritt für Schritt

Ich gehe schrittweise vor. Ein komplexes Phänomen wie den Streß kann ich nicht als Ganzes angehen. Schrittweises Vorgehen ist auch deshalb wichtig, damit ich mich nicht überfordere und frustriert wieder aufhöre.

Ich bin mir sicher!

Ich lasse mich nicht verunsichern. Häufig sind mit der Veränderung von Gewohnheiten und Denkweisen auch Unsicherheiten verbunden.

Befürchtungen in diesem Zusammenhang sind mir nicht immer bewußt, z.B. die Angst, verständnislose Reaktionen und Witzeleien in der Umgebung hervorzurufen oder als Gesundheitsapostel tituiert zu werden, wenn ich nicht so viel Alkohol trinke oder mich gesünder ernähren will.

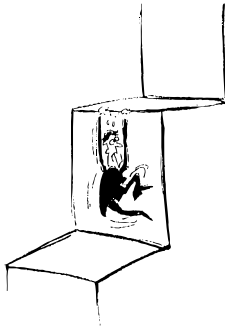
Ich will!

Ich treffe eine klare Entscheidung! Ein halbherziges Herangehen an Veränderungen ist meist von vornherein zum Scheitern verurteilt. Ich will wirklich etwas verändern und dafür Zeit und Energie investieren.

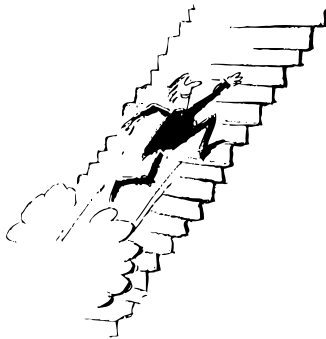


Schritt 1

- Neugierig sein auf neue Erfahrungen und den Entschluß fassen, etwas ändern zu wollen („Ich will“).

**Schritt 2**

- Die eigenen Streßquellen realistisch analysieren: Was sind meine hauptsächlichsten Streßfallen?
- Was kann ich dagegen tun? Was will ich verändern (an mir selbst, an meinen Lebensumständen), und welche Folgen erwarte ich von diesen Veränderungen?
- Wer oder was hindert mich daran, etwas zu verändern?
- Wie will ich künftig mit dem wirklich Nicht-Veränderbaren umgehen?

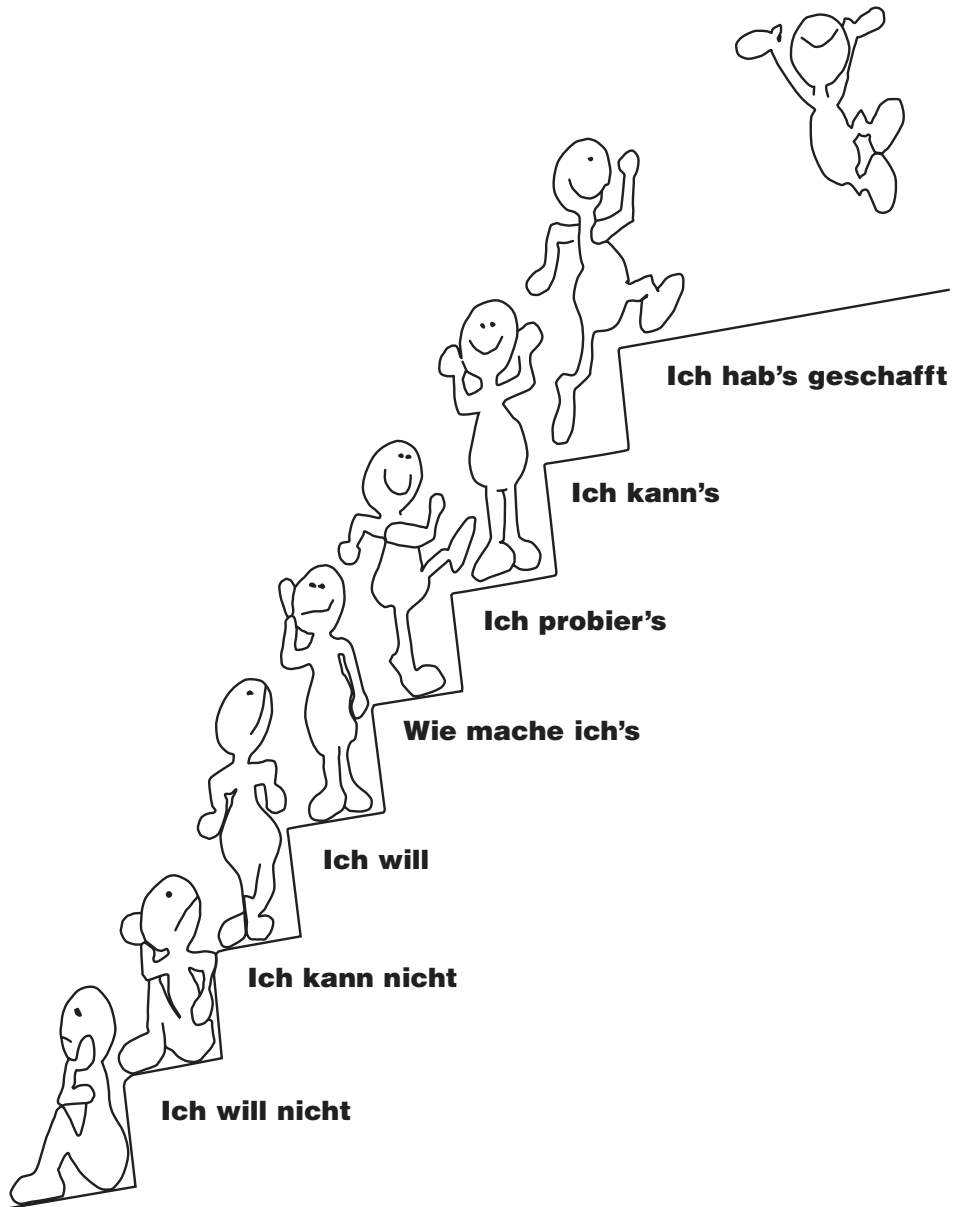
**Schritt 3**

- Die notwendigen Veränderungen sorgfältig planen und dann konsequent verwirklichen.
- Was will ich jetzt tun (in welchen Bereichen, in welchen Schritten mit oder ohne Hilfe anderer)?

Die wichtigste Voraussetzung für meinen Erfolg ist, daß ich etwas Geduld mit mir selbst habe. Das komplizierte Zusammenspiel bei Streß läßt sich leider nicht auf Knopfdruck umpolen, denn Verhaltensweisen haben sich über Jahre hinweg eingeschliffen. Ich muß also den Veränderungen die Chance geben, sich allmählich entwickeln zu können. Ich entscheide mich für eine „Strategie der kleinen Schritte“. Ich versuche, jeden Tag ein Stückchen weiterzukommen.

PS: „Selbst ein Weg von 1000 Schritten fängt mit dem ersten an.“

Welche Stufe habe ich heute erreicht?



Selbsttest – Bin ich gestreßt?

	Stimmt genau 3 Punkte	Stimmt meistens 2 Punkte	Stimmt manchmal 1 Punkt	Stimmt nicht 0 Punkte
Aufgaben zu delegieren, ist immer mit Risiken verbunden.	_____	_____	_____	_____
Mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu können, ist Voraussetzung für berufliches Fortkommen.	_____	_____	_____	_____
Wenn mir ein Gesprächs- partner zu langsam auf den Punkt kommt, gebe ich ihm Stichworte, damit er schneller zum Ende kommt.	_____	_____	_____	_____
Es fällt mir schwer, Kollegen um einen Gefallen zu bitten.	_____	_____	_____	_____
Es stört mich den ganzen Tag, wenn ich meine Armbanduhr vergessen habe.	_____	_____	_____	_____
Es ist normal, mit einer Reihe von Aufgaben täglich im Rückstand zu liegen.	_____	_____	_____	_____
Es kommt immer wieder vor, daß ich einem Gespräch mit meinen Gedanken vorausseile.	_____	_____	_____	_____
Ich gehe meinen Hobbies unregelmäßig nach.	_____	_____	_____	_____
Summe	_____			
Gesamtsumme	_____			

Auswertung:



21–20 PUNKTE:

Ich stehe unter starkem Streß, den ich mir jedoch zum größten Teil selbst mache. Der Trubel um mich herum regt mich an. Ruhigere Arbeitsphasen bin ich nicht gewöhnt. Wenn ich fähig bin, schnell abzuschalten und mich am nächsten Morgen auf meine Arbeit zu freuen, dann bleibe ich bei meinem Arbeitstempo. Sonst muß ich meine Ziele und Gewohnheiten überprüfen.



11–20 PUNKTE:

Auf Zeitdruck reagiere ich nicht mit unangemessener Hektik. Anspannung, die ich brauche, um im Beruf effektiv zu arbeiten, kann ich in meiner Freizeit gut ausgleichen. Ich lasse mich auch künftig nicht von besonders hektischen Kollegen anstecken. Besonders schnelles Arbeiten entscheidet nicht über meinen beruflichen Aufstieg.

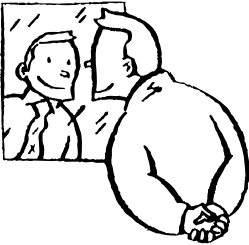


1–10 PUNKTE:

Ich erreiche meinen gewohnten Arbeitsrhythmus leicht und habe mir kaum Gewohnheiten zugelegt, mit denen ich mich in Schwung bringe. Von Muntermachern bin ich ziemlich unabhängig, unter Zeitdruck stehe ich seltener als die meisten meiner Kollegen, viele beneiden mich um meinen Arbeitsstil.

Die eigenen Streßfallen aufspüren

Wer bin ich?



Die Wahrscheinlichkeit, daß bestimmte Ereignisse mich unverhältnismäßig stark in Streß geraten lassen, ist vor allem dann recht groß, wenn ich zu den Menschen gehören sollte:

- die an sich selbst sehr hohe Erwartungen stellen und unbedingt alles erreichen müssen, was sie sich einmal vorgenommen haben;
- die eigene Fehler nur schwer zugeben können;
- die erwarten, daß andere die gleichen Einstellungen und Wertmaßstäbe haben wie sie selber;
- die Pessimisten sind und zu einer negativen Weltsicht neigen;
- die nie gelernt haben, einmal „nein“ zu sagen, die sich selbst immer neue Aufgaben aufbürden oder sich widerspruchslos von anderen zuteilen lassen;
- die meinen, möglichst alle Menschen, mit denen sie zu tun haben, müßten sie anerkennen;
- die Schwierigkeiten und Problemen am liebsten aus dem Weg gehen und damit riskieren, daß diese allmählich immer größer werden;
- die meinen, sie müßten sich immer und unter allen Umständen um alles selbst kümmern;
- die nicht glauben, daß man sich auch als Erwachsener noch verändern kann („ich bin nun mal so“);
- die nicht gelernt haben, auf Warnsignale ihres eigenen Körpers zu achten.

Welche Eigenschaften habe ich?

Streß und Stressor – zwei Paar Stiefel

Ich orientiere mich stark an meiner Kultur...

Wir müssen uns immer wieder die Frage stellen, an welchen Normen und Werten wir unseren Streß messen. In vielen Untersuchungen konnte gezeigt werden, daß unser scheinbar individueller Streß nicht losgelöst vom kulturellen und gesellschaftlichen Umfeld gesehen werden kann. Der Stressor „Beule im Auto“ verursacht in Deutschland und den USA unterschiedlichen Streß.

In den USA wurde der Versuch gemacht, Stressoren in einer Punkteskala zu bewerten. Die Rangfolge der Tabelle ist auf unsere Kultur zwar nur bedingt zu übertragen, enthält jedoch einige bemerkenswerte Anregungen.

Streß Streßsituation punkte

100	Tod des Ehepartners
73	Scheidung
65	Trennung vom Ehepartner
63	Gefängnisstrafe
63	Tod eines Familienangehörigen
53	Krankheit oder Verletzung
50	Hochzeit
47	Arbeitslosigkeit
45	Eheliche Aussöhnung
45	Pensionierung
44	Krankheit in der Familie
40	Schwangerschaft
39	Sexuelle Probleme
39	Familienzuwachs
39	Arbeitsplatzwechsel
38	Starke Einkommensveränderung
37	Tod eines Freundes
35	Streit in der Ehe
31	Hypothek oder Darlehen
30	Kündigung eines Darlehens
29	Neue Verantwortung im Beruf
29	Kinder verlassen das Elternhaus
29	Ärger mit der Verwandtschaft

28	Großer persönlicher Erfolg
26	Ehepartner findet Arbeitsplatz
26	Schulbeginn oder -abschluß
25	Änderung des Lebensstandards
24	Änderung der persönlichen Gewohnheiten
23	Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten
20	Ärger mit dem Chef
20	Änderung der Arbeitsbedingungen
20	Wohnungswechsel
19	Änderung der Freizeitgewohnheiten
18	Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten
18	Kleines Darlehen
16	Änderung der Schlafgewohnheiten
15	Änderung der Eßgewohnheiten
13	Urlaub
12	Weihnachten – Neujahr
11	Geringfügige Gesetzesübertretung

Work-Life-Balance

Auffällig ist, daß nach dieser Tabelle Ereignissen im Privatleben eine wesentlich größere Bedeutung zukommt als Ereignissen im Berufsleben. Versucht man, die Tabelle der Stressoren auf unsere Verhältnisse zu übertragen, so würde vermutlich der Beruf einen höheren Streßfaktor darstellen. Die Rangfolge ist also nicht wertfrei zu sehen. Sie kann allerdings hilfreich sein, unser eigenes Wertesystem zu überprüfen, denn bei vielen Menschen im Berufsleben bestehen Konflikte zwischen dem Beruf, der Familie und öffentlichen Aufgaben.

Die gleichzeitige Anhäufung von Belastungssituationen in mehreren Bereichen kann hohe psychische Belastungen verursachen. Wer sich ständig eingeklemmt fühlt, wird mit der Zeit zermürbt. Hat man zu hohe Ansprüche, wenn man sich beides wünscht – eine gute Position und ein ausgefülltes Privatleben?

*Ich führe nicht nur
Mitarbeiter, sondern
auch mich selbst!*

Vielleicht ist in diesem Zusammenhang ein Wertesystem interessant, das aus einer Schule über Selbsterfahrung und Führung kommt. Führung bezieht sich in diesem System zuerst auf sich selbst, zweitens auf die Familie, drittens auf die Nachbarschaft und viertens auf den Beruf.



Ich kann auch mental über- oder unterfordert sein. Ich kann unter einem Entscheidungsdruck leiden, obwohl meine Überlegungen noch gar nicht die Reife haben, um eine kluge Entscheidung treffen zu können.



Das System ist so zu verstehen: Wir müssen zuerst lernen, uns selbst zu führen. Auf soziale Beziehungen sind wir angewiesen, der Job ist letzten Endes austauschbar. Nun ist die Erkenntnis, daß ein glückliches Privatleben unsere Leistungen steigert, so neu nicht. Es ist sogar wichtig, ja fast lebensnotwendig, daß man in beiden Bereichen nicht zu kurz kommt. Denn in jedem von uns stecken zwei grundlegende Bedürfnisse: Das Bedürfnis nach Achtung und das Bedürfnis nach Liebe.

Stressoren im Beruf können meine Psyche angreifen, etwa durch widersprüchliche Aufgaben und Zuständigkeiten, hohe Risiken in meinem Verantwortungsbereich oder wenn ich von meiner Umgebung zu wenig Unterstützung erfahre. Genauso belastend kann es auf mich wirken, wenn ich zu wenig Möglichkeiten habe, meine Ideen mit einzubringen.

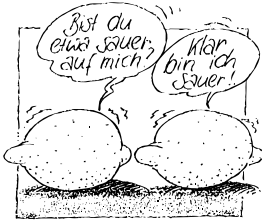
Ständig auf Reisen zu sein kann sowohl meine Psyche als auch meine Physis in Mitleidenschaft ziehen.

Auch im Beruf stellt die soziale Komponente des Menschen die größte Angriffsfläche für Stressoren dar. Isolation bringt mich gleichermaßen in Bedrängnis wie zu viel Trubel um mich herum. Habe ich eine Fülle von oberflächlichen Kontakten, so fehlen die Personen, an die ich mich vertrauensvoll wenden kann. Dann habe ich keine Möglichkeit, über Konflikte mit anderen zu sprechen, sondern fresse alles in mich herein.



Wir Menschen haben die Fähigkeit, Unterhaltungen zu führen. Erfolgreiche Kommunikation bedeutet, daß ich meinem Gesprächspartner verständliche Botschaften übermitteln kann. Das Wesentliche an Gesprächen ist nicht, was ich sage, sondern was mein Gesprächspartner versteht. Versteht er meine Botschaft nicht, haben wir vielleicht unterschiedliche Persönlichkeitsbilder, Erfahrungen oder Wertvorstellungen. Das kann zu einem Meinungsstreit führen oder wir reden aneinander vorbei. Diese Situation ist für beide nicht befriedigend und kann Streß erzeugen.

Die 10 Gebote der Kommunikation



1. Ich sage klar, was ich will.

2. Ich mache Mut, statt Hoffnung zu nehmen.

3. Positiv motivieren.

→ "Ich bin okay, du bist okay, zusammen sind wir phantastisch."

→ Komplimente machen

→ „Ich bin mir sicher, daß Du eine gute Note schreiben wirst.“ Besser als: „Hoffentlich schreibst Du keine 5.“

4. Negative durch positive Begriffe ersetzen.

→ „Das Glas ist halb voll oder halb leer“

→ „Zeit investieren“ statt „Zeit kosten“

→ Verbindungsstellen statt Schnittstellen

→ Personalinvestition statt Personalkosten

5. Zustimmung erleichtern

→ "Haben Sie noch Einwände?" / „Sollen wir das so festhalten?“

→ „Können Sie damit leben?“ / „Sie sind doch die einzige, die es schafft, mit dieser Person auszukommen.“

6. Statt drohen, positive Folgen aufzeigen

→ "Wenn Du lügst, wirst Du von Menschen und Göttern gehaßt."

→ „Wenn Du die Wahrheit sagst, wirst du von Menschen und Göttern geliebt“

7. Lob ohne Wenn und Aber

→ „Ich freue mich, aber ...“ / „Ich freue mich und wenn Sie ...“

→ „Ich verstehe Sie, aber ...“ / „Ich verstehe Sie und wenn Sie ...“

8. Optimierungs- statt Kritikgespräch

→ Verhalten optimieren statt Kritik anbringen

→ Mängel im Ablauf oder Verfahren suchen statt schuldiger Personen

9. Ihr Erfolg ist mein Erfolg

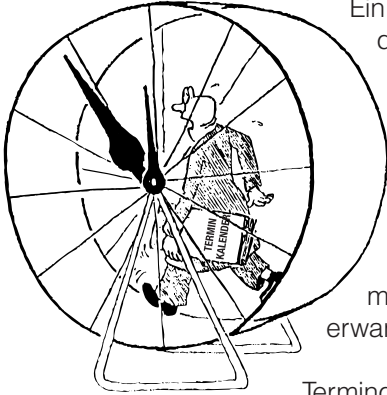
- „Das schaffen wir nie in zwei Tagen.“/„Wir können in zwei Tagen das und das erledigen und den Rest bis in fünf Tagen.“
- „Ich habe leider bis zum 17. Mai keine Zeit für Sie.“/„Ab 18. Mai habe ich wieder Zeit für Sie.“

10. Nein sagen ohne schlechtes Gewissen.

- „Ich verstehe, daß Sie mich bitten ...“
- Ich sage sofort nein, damit ich keine falschen Hoffnungen wecke: „Ich kann die Aufgabe nicht übernehmen.“
- Ich gebe einen Grund meiner Ablehnung an: „Es ist bereits 17.30 Uhr und ich habe um 18.00 Uhr einen dringenden Arzttermin.“

Die Zeitfalle

Durchstarten



Hetze, Hetze, Hetze ...

Ein großer Teil der Konflikte und Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Problemen des Alltagslebens hat seine Wurzeln darin, daß wir nicht oder nur unzureichend gelernt haben, uns selbst zu führen. Wir lassen vielfach unser Handeln von den jeweiligen Situationen bestimmen, statt zu versuchen, diese selbst aktiv mitzugestalten. Wir reagieren, wo wir agieren könnten und sollten. Wir merken allzu häufig erst auf, wenn Streßsymptome bereits manifest geworden sind, statt zu versuchen, den zu erwartenden Belastungen zuvorzukommen.

Termindruck und Hetze gehören zu den häufigsten Stressoren. Einerseits ist ein gewisser Druck als Ansporn notwendig, andererseits führt zuviel Druck zum Gegenteil.

Für viele Aufgaben, die wir zu erledigen haben, gilt: Es gibt ein Stadium, in dem sie wichtig sind, in dem wir uns darüber im klaren sind, daß wir sie erledigen müssen. Wenn wir jetzt nicht handeln, sondern die Aufgaben weiter vor uns herschieben, kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo die Erledigung nicht mehr aufgeschoben werden kann und wir nur dringlich reagieren können. Das Dringliche verdrängt das Wichtige. Das Wichtige bedarf jedoch der Distanz zum Problem und der Zeit zum Sammeln von Informationen und kann nicht im Hauruck-Verfahren erledigt werden.

Ein Boot muß im Trockendock auf Leckstellen überprüft werden und in Ordnung gebracht werden, nicht erst auf See, wenn die Sturmwolken schon aufgezogen sind.

Welcher Zeittyp bin ich?

In Anlehnung an das DISC-Persönlichkeitsmodell (Dominance, Inducement, Submission, Compliance – Dominanz, Bestimmung, Unterordnung und Befolgung) stellt der Zeitmanagementexperte Prof. L.J. Seiwert vier Persönlichkeitsgrundmuster vor. Zwar sind alle vier in jedem Menschen vorhanden, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung. Das Modell wurde rund 200 Millionen Mal in etwa 70 Ländern getestet. Dabei haben sich u. a. geografische Unterschiede gezeigt. Während in den USA verstärkt die extrovertierten Typen, sogenannte Dominante, anzutreffen sind, beherrschen in Deutschland die Introvertierten, Stetigen und Gewissenhaften das Feld. Bei den meisten Menschen zeigen sich hauptsächlich zwei Verhaltenstendenzen. Wer beispielsweise gleichermaßen dominant und initiativ geprägt ist, rückt bei ungünstigen Rahmenbedingungen erfahrungsgemäß eher die Aufgabe in den Vordergrund, während er sich in einer günstigeren Atmosphäre stärker von der beziehungsorientierten Seite zeigt. Dieser Mensch reagiert immer aktiv auf sein Umfeld, jedoch unter Streß eher aggressiv und ausdrucksstärker.

Der Dominante

legt ein schnelles Tempo vor. Er ist direkt, herausfordernd, entschlossen, energisch, selbstsicher und mutig. Er würde am liebsten die Zeit anhalten. Sein Ziel ist es, das Maximum aus jeder Minute herauszuholen. Am liebsten hätte er alles gestern erledigt.

Der Initiative

zeichnet sich durch Inspiration, Begeisterung, Freundlichkeit und Kontaktfreudigkeit aus. Er stürzt sich begeistert in neue Projekte, neigt aber dazu, zu viele Dinge auf einmal zu erledigen. In seinem Büro herrscht meistens Chaos, denn Routinearbeiten erledigt er nur ungern.

Der Stetige

sorgt für Ordnung, ist aber schnell überfordert. Er ist aufmerksam, rücksichtsvoll, loyal und gutmütig. Stets strebt er nach Harmonie und Stabilität, indem er andere unterstützt und für geordnete Verhältnisse sorgt. Er arbeitet gründlich, aber zu viele Aufgaben zur gleichen Zeit überfordern ihn.

Der Gewissenhafte

ist perfektionistisch und daher eher langsam. Er ist sehr akkurat und handelt stets logisch. Deshalb braucht er immer mehr Zeit als andere; lange Analysen verhindern eine zeitgerechte Umsetzung. Bei seiner Arbeit verliert er sich leicht in Einzelheiten und hat oftmals nicht genügend Zeit, um alles zu erledigen.

Selbstorganisation ist das A und O

Wie läßt sich Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden?

Als Hilfsmittel hat sich die ABC-Analyse bewährt. Lediglich 15 % der Aufgaben (A-Aufgaben), die 65 % Ergebnis bringen, sind so wichtig, daß sie tatsächlich unmittelbar von mir persönlich erledigt werden müssen. Zwei Drittel ihrer kostbaren Zeit (65 %) verbringen die meisten mit Routine-Aufgaben (C-Aufgabe), die eigentlich nicht zu dem anspruchsvollen Aufgabenbereich gehören.

Diese sollten als weniger dringende Aufgaben nur dann erledigt werden, wenn noch Zeit bleibt. Die restlichen 20 % fallen in die Kategorie der B-Aufgaben, die zwar wichtig, aber nicht dringend sind. Sie können zum späteren Zeitpunkt erledigt werden, lassen sich jedoch auch delegieren. Ziel der ABC-Analyse ist es, herauszufinden, welche Aufgaben so wichtig sind, daß sie sofort selbst erledigt werden müssen.

Mit Hilfe folgender Kriterien kann ich meine Aufgaben gliedern:

- Wie bedeutend ist die Erledigung für mich?
- Wieviel Zeit muß ich dafür investieren?

muß (sehr wichtig)	sollte (wichtig)	kann (weniger wichtig)	
A	C	D	geringer Zeitaufwand
B	C	D	mittlerer Zeitaufwand
D	D	D	großer Zeitaufwand

Mehr Zeit für das Wichtige

Immer unter Dampf und trotzdem unzufrieden mit dem Erreichten? Kämpfe ich auch ständig gegen die Uhr?

Ja? Dann brauche ich einen Aktionsplan! Ich muß:

- Störfaktoren analysieren
- meinen Tagesplan aufstellen
- Schwerpunkte setzen!

So analysiere ich meine Situation:

Wer oder was stiehlt mir die Zeit? Wofür verwende ich die Zeit, die ich dringend für wichtige Aufgaben benötige? Häufig ist es so, daß wir einige Ursachen ganz gut kennen, andere entfalten ihre negative Wirkung im Stillen. Ich schreibe eine Woche lang einen Störplan auf, notiere darin alles, was mich an der Erledigung wichtiger Aufgaben hindert (Zeitpunkt, Anlaß und Dauer der Störung).

Was will ich heute überhaupt erreichen?

Wenn ich ein festes Ziel habe und weiß, was ich erledigen will, kann ich gezielter darauf hinarbeiten und am Ende des Tages mit mir zufrieden sein. Ich notiere mir jeden Morgen meine Ziele – eine kluge Investition in die eigene Zufriedenheit.

Ich muß Schwerpunkte setzen. Gerade bei umfangreichen Aufgaben werde ich nicht immer alles schaffen können. Ich bestimme, wie wichtig mir bestimmte Aufgaben sind. Wenn ich nicht alles schaffe, überlege ich, was ich verschieben, delegieren oder einfach liegenlassen kann.

Meine Höhen und Tiefen:

Ich muß meine Leistungskurve berücksichtigen. Jeder Mensch hat von seiner körperlichen Verfassung her einen natürlichen Tagesrhythmus der Leistungsfähigkeit. Die Leistungskurve hängt auch mit dem Essensrhythmus und der Persönlichkeit zusammen. Wichtige Dinge lege ich in



Meine Ziele:

Projekt A	120 min
Gespräch	
Hr. Nick	60 min
Termin	
Fr. Schulze	30 min

Einteilung:

1 = sehr wichtig
2 = wichtig
3 = weniger wichtig

mein persönliches Leistungshoch; eine gut erledigte Tätigkeit gibt mir ein Gefühl der Befriedigung. Ich plane Pufferzeiten ein, denn Störungen und Unvorhergesehenes können nicht ausgeschlossen werden.

Zeitmanagement hilft mir, die Angina temporis zu bekämpfen:

1. Jagd auf Zeitfresser steigern

- unergiebige Marathonsitzungen und nutzlose Gespräche beenden
- eliminieren, rationalisieren, delegieren

2. Die eigene Effektivität steigern

- Störungen vermeiden
- Prioritäten setzen: wichtig oder dringend?
- Teilschritte planen und Leistungskurve beachten

3. Gut Ding braucht Zeit

- realistische und klare Ziele setzen
- Pufferzeiten einplanen
- nicht zu viele Dinge auf einmal anpacken

„Eigentlich wollte ich heute viel mehr machen ...“

... so lautet nicht selten das Resümee eines anstrengenden Arbeitstages. Obwohl viele Menschen sehr viele Stunden pro Woche arbeiten, sind sie mit der eigenen Leistung oft nicht zufrieden.

Dabei kommt es gar nicht darauf an, möglichst viel zu arbeiten. Erfolgreiche Menschen zeichnen sich viel mehr dadurch aus, daß sie ihre Kräfte gezielt einsetzen und auch so effektiv wie möglich nutzen.

Selbst-Check: Nutze ich meine Zeit sinnvoll?



Ich habe nie Zeit!

Geht mir das auch so: „Ich habe einfach keine Zeit“? Wer ständig unter Zeitdruck steht, macht etwas falsch, denn bessere Planung mindert den Streß. Besprechungen, Telefonate, Konferenzen: Der normale Arbeitsalltag ist in mehrere hundert Aktivitäten am Tag unterteilt. Vieles ist gar nicht geplant, sondern entsteht spontan, wie die unvorhergesehenen Abstimmungen mit Kollegen, Anfragen von Kunden oder Terminänderungen.

	Immer 3 Punkte	Oft 2 Punkte	Nie 1 Punkt
• Habe ich genügend Zeit für meine Arbeits- und Terminplanung?	_____	_____	_____
• Lege ich schriftlich meine Aufgaben und deren Endtermin fest?	_____	_____	_____
• Erledige ich die wichtigsten Dinge zuerst?	_____	_____	_____
• Kann ich während wichtiger Aufgaben ungestört sein?	_____	_____	_____
• Habe ich Spielräume für Unvorhergesehenes in meiner Zeitplanung?	_____	_____	_____
• Vergebe ich den Aufgaben Prioritäten und erledige sie nach dieser Reihenfolge?	_____	_____	_____
• Kann ich jeden Vorgang nur einmal bearbeiten?	_____	_____	_____
• Plane ich regelmäßig auch angenehme, private Termine?	_____	_____	_____

Auswertung:

10–16 Punkte

Keine Zeitplanung

16–22 Punkte

Mäßige, zu verbessernde
Zeitplanung

23–30 Punkte

Gutes Zeitmanagement

Zeitmanagement

Die meiste Zeit unseres Lebens verschlafen wir.

Interessant ist folgende Aufstellung der im menschlichen Leben am häufigsten vorkommenden Tätigkeiten. Vielleicht denke ich bei meiner nächsten Zeitplanung daran, was mir wichtig ist, wofür ich mir eigentlich mehr Zeit nehmen sollte.

Basis: durchschnittliche Lebenserwartung 75 Jahre

24 Jahre	Schlafen
13 Jahre	Arbeit und Schule
12 Jahre	Fernsehen
6 Jahre	Essen
4 Jahre	Soziale Kontaktpflege
4 Jahre	Lesen
4 Jahre	Hausarbeiten, Einkaufen
4 Jahre	Spaziergehen, Auto fahren, Ausgehen und Nichtstun
2 Jahre	Baden und Körperpflege
1 Jahr	Telefonieren
9 Monate	Toilette
6 Monate	Sex

Well-Being und Lebensstil

Lebensstil mit viel Well-Being

Der Mensch

-  akzeptiert schöpferischen Streß für verschiedene Perioden reizvoller Aktivität
-  hat „Fluchtwege“, die ihm gelegentliches Sichzurückziehen und Entspannung ermöglichen
-  macht eigene Rechte und Bedürfnisse geltend; geht Beziehungen mit gegenseitigem Respekt und geringem Streß ein, wählt seine Freunde sorgfältig und knüpft Beziehungen, die ihm etwas geben und ihn nicht belasten
-  beschäftigt sich mit reizvoller, befriedigender, lohnender Arbeit, bei der Leistung wirklich belohnt wird
-  hat eine ausgeglichene und reizvolle Arbeitsbelastung; Überlastungen und Krisen werden durch „Verschnaufpausen“ ausgeglichen
-  gleicht beunruhigende Ereignisse durch lohnende Ziele und positive Ergebnisse aus, auf die er sich freuen kann
-  verfügt über ein hohes Maß an Fitneß, ißt gut, macht keinen oder nur sparsamen Gebrauch von Tabak und Alkohol
-  zeigt ausgeglichene Lebensaktivitäten; der Mensch investiert seine Energie in die verschiedensten Aktivitäten, die zusammengenommen ein Gefühl der Befriedigung bewirken (z.B. Arbeit, gesellschaftliche Aktivitäten, Entspannung, Alleinsein, kulturelle Interessen, Familie und enge Beziehungen)
-  findet Gefallen an einfachen Aktivitäten, ohne daß er die Notwendigkeit verspürt, spielerisches Verhalten zu rechtfertigen

-  führt ein erfülltes und befriedigendes Sexualleben, wobei er seinem sexuellen Verlangen offen Ausdruck gibt
-  genießt das Leben im allgemeinen; kann über sich selbst lachen; hat einen gut entwickelten Sinn für Humor

Lebensstil mit wenig Well-Being

Der Mensch

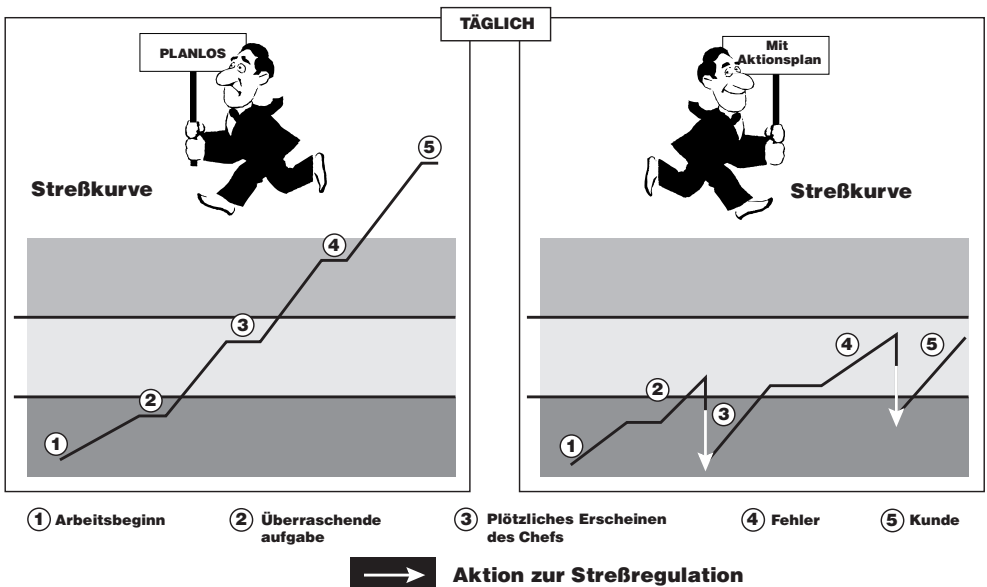
-  ist chronischem Streß ausgesetzt, der nicht abgebaut wird
-  gerät in eine oder mehrere andauernde Streßsituationen
-  kämpft mit belastenden zwischenmenschlichen Beziehungen (Familie, Ehepartner, Liebhaber, Chef, Kollegen usw.)
-  beschäftigt sich mit unangenehmer, langweiliger, schädlicher oder sonstwie unerfreulicher und unbefriedigender Arbeit
-  steht unter ständigem Zeitdruck; zuviel zu tun in der zur Verfügung stehenden Zeit
-  macht sich Sorgen über unangenehme Ereignisse, die möglicherweise bevorstehen könnten
-  hat gesundheitsschädliche Gewohnheiten (z.B. ungesunde Ernährung, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel, geringes Maß an körperlicher Fitneß)
-  die Lebensaktivitäten sind einseitig und unausgeglichen (d. h. ausschließlich von einer Aktivität in Anspruch genommen, wie z. B. Arbeit, gesellschaftliche Aktivitäten, Geldverdienen, Alleinsein oder körperliche Aktivitäten)
-  hat Schwierigkeiten, es sich einfach gutgehen zu lassen, zu entspannen und momentane Aktivitäten zu genießen

- ☹ empfindet sexuelle Aktivitäten als unangenehm, unbefriedigend oder gesellschaftlich „programmiert“ (z. B. durch Manipulation, Leistungszwang)
- ☹ betrachtet das Leben als ernste, schwierige Situation; hat wenig Sinn für Humor

Ein Aktionsplan hilft mir bei der Streßregulierung

- ① Arbeitsbeginn
- ② Überraschende Aufgabe
- ③ Plötzliches Erscheinen des Chefs
- ④ Fehler
- ⑤ Kunde

Streßreaktionen kontrollieren



„Man weiß, woran man ist“

Die Sprache spielt auf dem Weg zu mehr Gelassenheit eine wichtige Rolle. Wenn ich herausfinden möchte, wie ich mit Hilfe der Sprache gelassener werden kann, dann beobachte ich einmal bewußt, was ich spreche und höre dem zu, was andere mir sagen. Dabei kann ich erkennen, daß mir in manchen Momenten deshalb die Gelassenheit fehlt, weil ich meine Gefühle, Bedürfnisse und Aussagen „verschlüssele“, nicht deutlich sage, was ich meine oder anderen unaufmerksam zuhöre. Der häufig benutzte Satz: „Du weißt schon, was ich meine“, führt oft zu weitreichenden Mißverständnissen. Indirekte Mitteilungen lassen nur vermuten, aber niemals wissen, was ein anderer Mensch denkt oder sagen will.

*So lerne ich, mich verständlich auszu-
drücken:*

Ich treffe mich mit Freunden und vereinbare folgendes: Ich mache eine Aussage – zwei oder drei Sätze –, die etwas beschreibt, was mir am Herzen liegt. Meine Gesprächspartner wiederholen mit ihren Worten, was ich ihnen gesagt habe. Möglicherweise verstehen meine Partner sofort, was ich meine, obwohl ich dies nicht klar ausgedrückt habe. In dem Fall suche ich ein anderes, „schwierigeres“ Thema.

Vielleicht kenne ich Menschen, die klar und deutlich äußern, was sie möchten. Ich lerne von ihnen.

Ich bestehe darauf, daß meine Gesprächspartner mich so lange interpretieren, bis ich das Gefühl habe, genau verstanden worden zu sein. Dann wechseln wir die Rollen. Ein anderer erzählt nun etwas, das ich so gut wie möglich zu verstehen versuche. Meine Aufgabe besteht darin, genau zuzuhören und nachzufragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe.

Ich muß den Mut haben, Nein zu sagen – zu lernen, wie man

- eine Ablehnung formuliert Verständnis äußern, die Absage begründen
- zum Punkt kommt mich klar ausdrücken, paraphrasieren, begründen
- mit Kritik umgeht meine Argumente ausdrücken, präzisieren, Kritik nicht personalisieren

Think positive – fast ein Wundermittel

*Ich kann Streß
beeinflussen!*

Manche Streß-Situationen kann ich nicht beeinflussen. Wo-
rauf ich allerdings Einfluß habe, sind die Gedanken, die ich
mir über diese Situation mache. Damit bestimme ich selbst,
ob ich verzweifle oder die Situation gelassen nehme.

Ich denke

Das, was ich denke, bestimmt zuerst mein Fühlen und
dann oft mein Handeln. Sehe ich eher den Mißerfolg vor
mir als den Erfolg? Scheinen mir die Gründe, warum
etwas mißlingen könnte, wahrscheinlicher und plausibler
als die Gründe für das Gelingen? Denke ich, die anderen
Menschen oder die Umstände sind schuld an meinem
Schicksal?

ich fühle

ich handle

Positives oder negatives Denken ist eine wichtige
Komponente unserer Lebensgestaltung:

Positives Denken bedeutet:



Programmierung auf Erfolg



Gewinnerdenken



Erkennen der eigenen Stärken, aber auch der eigenen
Schwächen



Grundeinstellung: das Leben bietet viele Chance und
Möglichkeiten



natürliche Selbstheilungskräfte werden gestärkt

Negatives Denken bedeutet:



unnötig das Leben schwer machen



mögliche Folgen: Selbstunsicherheit,
Selbstvorwürfe oder gar Minder-
wertigkeitsgefühle



Die gute Nachricht: Negatives Denken ist wie positives Denken erlernt und durch Erfahrung erworben. Denkmuster können aber auch wieder umgelernt werden. Was kann ich also tun, um mich auf positives Denken neu zu programmieren?

In welchen Streß-Situationen spielt negatives Denken eine Rolle bei mir?

Ich stelle mir die Situation so konkret wie möglich vor und gehe die Situation Szene für Szene durch: die Situation, mein Verhalten, das Verhalten anderer, meine Gefühle und Gedanken. Vielleicht entdecke ich jetzt schon neue Gedanken und Sichtweisen, die mir bisher entgangen sind. So könnte mein Gegenüber z. B. in der Vorstellung seine Äußerung gar nicht so aggressiv gemeint haben, wie ich es selbst empfunden habe.

- Welche negativen Gedanken habe ich?
- Was halte ich vom Verhalten anderer?
- Was befürchte ich?

Nun spiele ich die Situation mit meinem neuen Bewußtsein einige Male durch. Eine Besonderheit unseres Gehirns hilft dabei: Tatsächliche Erfahrungen werden genauso abgespeichert wie Gedanken und Vorstellungen über die Situation und unser Verhalten. Bei mehrfachem Wiederholen, mindestens dreimal, werden die neuen Verhaltensweisen gefestigt und die alten negativen Erfahrungen allmählich überlagert. Wenn ich das neue Verhalten dann in der Realität erprobe, kann es vorkommen, daß es nicht gleich beim ersten Mal klappt. Das ist kein Grund zur Beunruhigung, es zeigt lediglich, wie fest das alte Verhalten noch verankert ist und wie automatisch es abläuft.

- Welche positiven Gedanken würden helfen, mein Ziel zu erreichen?
- Welche Fähigkeiten besitze ich?

Diese neuen positiven Gedanken sage ich mir laut oder halblaut vor, und zwar mehrmals täglich. Im Geist spiele ich die Situation mit den neuen Gedanken und Handlungen durch. Ich schreibe die neuen Gedanken mehrfach auf, spreche positive Gedanken auf eine Kassette und höre sie mir so oft wie möglich an (z. B. im Auto).

Positiv Denken:



Ist das denn wirklich so schlimm?



Was kann ich tun?

- Darüber reden, befragen, Daten sammeln, sich an die Situation anpassen
- Nach positiven Punkten suchen.



Auf die Sichtweise kommt es an!

*Denke ich einseitig
oder weiterführend?*

Ob wir uns wohl fühlen, hängt auch von unserem Denkstil ab, denn wir bewerten oft Ereignisse ganz unterschiedlich. Man kann den einseitigen, einengenden Denkstil von dem differenzierten, weiterführenden Denkstil unterscheiden. Wie wir positive oder negative Ereignisse bewerten, ist meistens erlernt und damit veränderbar.

So unterscheiden sich die beiden Denkstile:

Einengend

Nur das Negative im Blick

Weiterführend

Das Positive und das Negative im Blick

Ich bin nicht der/die
Mutigste

Ich bin ein Angsthase.

Ich bin zwar ängstlich,
aber auch intelligent.

Ich kann mich
schwer verändern

Ich war ein Feigling und
werde immer einer sein.

Meine Ängste verändern sich
im Laufe der Zeit.

Ich bin schwach

Weil ich schwach bin, kann
ich nichts daran ändern.

Ich kann lernen, mit
Situationen umzugehen und
meine Angst zu bekämpfen.

*Ein glückliches
Erlebnis wird durch
schlechte Stimmung
vermiest*

Warum negative Gedanken unglücklich machen

Negative Gedanken erlauben uns die Einstellung auf das Unvorhersehbare. Leider trägt aber negatives Denken wenig zu unserem Glück bei – ganz im Gegenteil. Der kostbarste Augenblick kann einem durch einen negativen Gedanken vergällt werden. Und wenn wir die geistige Hauptbeschäftigung mancher Zeitgenossen betrachten, dann stellen wir fest, daß sie oft Ereignisse befürchten, die niemals eintreten.

Selbstgespräche

Meine Gedanken bestimmen meine Verhaltensweisen. Ich reagiere in Situationen auf meine ganz persönliche Art und Weise. Wenn ich optimistisch in die Zukunft blicke, bin ich weniger gestreßt, als wenn ich alle möglichen Befürchtungen habe.



Herr A, Führungskraft

Mit Ihren diesjährigen Arbeitsergebnissen bin ich sehr zufrieden. Für die Zukunft wünsche ich mir, daß Sie Termine besser einhalten.

3 unterschiedliche innere Reaktionen



Herr X

Die Botschaft ist klar, er will, daß wir schneller werden. Ich glaube, das kann ich schaffen.



Herr Y

Er läßt mir noch mehr Arbeit auf! Er will, daß ich Terminverzögerungen vermeide. Er macht sich keine Vorstellung! Es ist ein Skandal!



Herr Z

Von Terminverzögerungen zu sprechen, ist seine Art, mir zu sagen, daß ich nicht auf der Höhe bin. Ich weiß, daß ich nicht lange in diesem Team sein werde.

3 verschiedene Arten von Streß

Die Gedanken bestimmen die Verhaltensweisen und die Streßreaktionen.

Denkweisen

1. Gedankenautomatismen

- Es trifft immer mich.
- Das schaffe ich nie, das ist viel zu schwer für mich.
- Ich weiß, daß das Absicht ist.

Konsequenzen

- Erhöhtes Fehlerrisiko
- Aufrechterhalten eines unerträglichen Gefühlszustandes
- Anstelle von realistischeren und besser angepaßten Gedanken und Verhaltensweisen

2. Mechanismen der Fehlinterpretation

- Alle machen sich über mich lustig.
- Was nicht perfekt ist, ist schlecht.
- Mir werden sämtliche Hindernisse in den Weg gelegt.

Konsequenzen

- Schnelle und unwahrscheinliche Bewertung der Ereignisse
- Erhöhtes Fehlerrisiko
- Schnelles und automatisches Reagieren auf die Information, ohne nachzudenken

3. Vorgefaßte Überzeugungen

- Keine Schwäche zeigen, sonst wird man sie gegen mich nutzen.
- Was ich mache, muß perfekt sein.

Konsequenzen

- Das Vorurteil nimmt den Platz der Realität ein.



Zeit zum Wohlfühlen

Gibt es Dinge, die ich besonders gerne mag, die ich allerdings trotzdem lange nicht mehr getan habe?

Vermisse ich etwas?

Müßte ich fürsorglicher mit mir umgehen und mir öfter mal angenehme Erlebnisse gönnen?

Wenn ich schon eine Reihe von Dingen mache, die mir Spaß machen, sollte ich diese auch richtig würdigen!

Studien belegen, daß menschliche Kontakte und Aktivitäten eine Quelle von Wohlbefinden sein können. In der Liste sind einige solcher Aktivitäten aufgeführt. Es kommt nicht darauf an, möglichst viele der Tätigkeiten auszuprobieren; denn jeder wird für sich selbst entscheiden müssen, wieviel richtig und angenehm für ihn ist.



Welche der folgenden Aktivitäten empfinde ich:	unan- genehm	weder noch	ange- nehm
Mit Freunden/Bekannten zusammen essen			
Ins Grüne fahren			
Eine neue Bekanntschaft machen			
Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen			
Sich künstlerisch betätigen, ins Theater gehen			
Zu einer Sportveranstaltung gehen			
Romane, Gedichte oder Erzählungen lesen			
Sich mit Tieren beschäftigen			
Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen			
Tanzen gehen			
Wandern			
In ein Fitness-Center/Sauna gehen			
Ins Kino gehen, Musik hören			
An einer Feier mit Freunden, Familie teilnehmen			
Schwimmen, Laufen, Jogging, Gymnastik etc.			
Mit jemandem zusammen sein, den ich mag			

Erst mal entspannen!

Entspannungstraining ist ein wirksames Mittel gegen Streß!

Entspannung ist ein wirksames Mittel, dem Angriff auf meine Ausgeglichenheit und auf mein inneres Gleichgewicht in Streßsituationen entgegenzuwirken. Es gibt dafür eine ganze Reihe von Methoden mit unterschiedlichen Schwerpunkten: Mehr körperliche, mehr gedankliche oder mehr gefühlsmäßige Entspannung.

Fernöstliche Methoden

... haben weitergehende religiöse und weltanschauliche Dimensionen, die für einen Westeuropäer meist nur schwer nachzuvollziehen sind. Es gibt aber westlich abgewandelte Varianten, die nur Entspannung und körperliche Selbstregulation vermitteln. Ich kann diese Methoden in Kursen oder mit Hilfe von Büchern erlernen. Bücher erfordern mehr Durchhaltevermögen, sind aber zur Festigung des im Kurs Gelernten sehr nützlich. Regelmäßiges Üben, besonders in der Anfangsphase, ist wichtig.



Die Wirkung von Entspannung kann ich mir so vorstellen: Bin ich oft gestreßt, ist mein Aktivierungsniveau von vornherein schon höher. Tritt nun eine Streßsituation ein, so ist die Gefahr groß, daß es zu einem Überschießen der Aktivierungsvorgänge über die Schädigungsgrenze kommt. Bin ich normalerweise wenig gestreßt, habe ich ein niedrigeres Aktivierungsniveau. Die Reaktionen auf Streß werden im Rahmen bleiben.

Was muß ich beachten?

- welche Methode paßt zu mir?
- über die Qualifikation des Übungsleiters, über den Inhalt des angebotenen Kurses und über die Kosten eingehend informieren!
- an einer Probestunde teilnehmen, auf meinen persönlichen Eindruck achten!

Stufenplan:

- Methode lernen
- in Tagesablauf einbauen
- in Streßsituationen anwenden

Autogenes Training

Ich beeinflusse meine Gedanken.

Es beruht auf einer gedanklichen Selbstbeeinflussung mit Hilfe einfach und positiv formulierter Satzformeln.

„Ich bin ganz ruhig.“



Wenn ich beispielsweise den Satz „Ich bin ganz ruhig“ innerlich gesammelt spreche, wird er sich, seinem Inhalt entsprechend, körperlich auswirken – also den Körper entspannen. Gleichzeitig dient das Autogene Training der gedanklichen Sammlung. Es sollte nur unter Leitung eines fachlich qualifizierten Lehrers erlernt werden, da es hineinwirkt in seelische Bereiche, die nicht der willentlichen Kontrolle unterliegen. Zudem sollte der Übende Disziplin und Ausdauer besitzen, da nur das regelmäßige Üben ihm den gewünschten Erfolg, nämlich die Fähigkeit zur augenblicklichen Entspannung, bescheren wird.

YOGA:

Yoga ist wohl die bekannteste „Methode“, um zu innerer Harmonie zu finden. Das Wort „Yoga“ bedeutet „Vereinigung mit Gott“, also Sammlung des Geistes, innere Beruhigung und körperliche Gesundheit. **Mit Hilfe von Atemübungen, Körperübungen, gesunder Ernährung und einem maßvollen Leben** versucht der Übende, dem Ziel des Yoga näherzukommen. Auch hier ist eine qualifizierte Anleitung wichtig.

TAI CHI:

Tai Chi ist eine altchinesische Bewegungslehre. Sie **besteht aus einer Reihe kontinuierlich fließender Bewegungen, die der geistigen und körperlichen Gesunderhaltung dienen**. Obwohl die Bewegungen des Tai Chi sehr langsam ausgeführt werden, erfordern sie sehr viel Konzentration. Viele Menschen berichten von der entspannenden Wirkung der Übungen, die Körper und Geist in Harmonie bringen.

FELDENKRAIS:

Die Feldenkrais-Methode dient der bewußten Wahrnehmung von Bewegung, die es dem Übenden ermöglicht, **Spannungen in seinem Körper zu erspüren und auf behutsame Weise zu lösen**. Die Übungen der Feldenkrais-Methode führen den Menschen hin zu einer Natürlichkeit in der Bewegung, die seinem inneren Wesen entspricht.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Methode, die überall und jederzeit angewandt werden kann. Den meisten Menschen gelingt es nicht, angespannte Muskelpartien auf Anhieb zu entspannen, sie haben eher die Tendenz, ihre Muskeln noch mehr anzuspannen. Genau dies macht sich die Progressive Muskelentspannung zunutze. Ich spanne bestimmte Muskelgruppen nacheinander so stark an, wie ich nur kann, um sie dann wieder bewußt zu entspannen.

Ich kann es gleich ausprobieren – so funktioniert's:

ÜBUNG 1:

Entspannung der Arme (Zeit: 4 – 5 Minuten)



- Teil 1:** Ich setze mich so bequem wie möglich hin. Ich entspanne mich, so gut es geht.
- Teil 2:** Nachdem ich mich entspannt habe, balle ich die rechte Faust, balle sie fester und fester, und beobachte dabei die Spannung. Ich halte die Faust geballt und fühle die Spannung in der rechten Faust, in der Hand, im Unterarm.
- Teil 3:** Und nun entspanne ich. Ich lasse die Finger der rechten Hand locker werden und beobachte die Reaktion.
- Teil 4:** Nun mache ich das gleiche mit der linken Faust. Ich balle die linke Faust, während der restliche Körper sich entspannt. Ich balle die Faust fester und fühle die Spannung.
- Teil 5:** Und nun entspanne ich, strecke die Finger und fühle die Entspannung. Ich fahre fort, die Hände und Unterarme zu entspannen, ich entspanne immer mehr.
- Teil 6:** Nun beuge ich beide Ellbogen und spanne die Bizepse fester und fester. Ich halte die Spannung und beobachte mich ganz genau.

- Teil 7:** Nun strecke ich die Arme aus und entspanne so gut ich kann. Jedesmal achte ich auf meine Empfindungen, einmal, wenn ich anspanne und dann, wenn ich entspanne.
- Teil 8:** Nun strecke ich die Arme aus, drücke sie so fest auf die Unterlage, daß ich eine große Spannung in den Muskeln an der Rückseite meiner Oberarme spüre.



ÜBUNG 2:

Entspannung des Gesichts mit Nacken und Schultern
(Zeit: 4 – 5 Minuten)

- Teil 1:** Ich lasse alle Muskeln locker und schwer werden. Ich setze mich ruhig und bequem zurück.
- Teil 2:** Nun runzle ich die Stirn, ich runzle sie stärker und stärker.
- Teil 3:** Und nun beobachte ich die Stirn und lasse sie locker und glatt.
- Teil 4:** Nun ziehe ich die Augenbrauen zusammen und beobachte die Spannung.
- Teil 5:** Ich beende die Anspannung wieder. Ich lasse die Stirnhaut wieder ganz locker.
- Teil 6:** Ich kneife die Augen zusammen, fester und fester. Ich fühle die Spannung.
- Teil 7:** Ich entspanne die Augenpartie und schließe die Augen.
- Teil 8:** Dann beiße ich die Zähne aufeinander und spanne die Kiefermuskeln an; ich beobachte die Spannung.
- Teil 9:** Jetzt entspanne ich die Kiefermuskeln, lasse die Lippen leicht offen und genieße die Entspannung.
- Teil 10:** Nun presse ich die Zunge fest gegen den Gaumen.
- Teil 11:** Ich lasse die Zunge locker und entspannt.
- Teil 12:** Nun beobachte ich die Nackenmuskeln. Ich drücke den Kopf fest zurück. Mein Nacken ist gespannt. Ich rolle den Kopf von Seite zu Seite und beobachte, wie die Spannung wechselt.

- Teil 13:** Ich entspanne den Kopf und halte den Hals locker.
- Teil 14:** Nun ziehe ich die Schultern hoch, ganz hoch und halte die Spannung.
- Teil 15:** Ich lasse die Schultern fallen und entspanne den Nacken.
- Teil 16:** Ich ziehe die Schultern noch einmal hoch und drehe sie vor und zurück. Ich beobachte die Spannung.
- Teil 17:** Ich lasse die Schultern wieder fallen und entspannen. Ich entspanne Nacken und Hals, Kiefermuskeln und die gesamte Gesichtspartie. Die Entspannung breitet sich tiefer und tiefer aus.



ÜBUNG: 3

Entspannung der Brust, des Bauches, und des unteren Rückens (Zeit: 4 – 5 Minuten)

- Teil 1:** Ich entspanne den Körper so gut es geht. Ich beobachte das angenehme Gefühl der Schwere, das mit der Entspannung einhergeht. Ich atme leicht und frei ein und aus.
- Teil 2:** Ich atme tief und ruhig ein und aus und fühle einfach nur, wie der Atem kommt und geht.
- Teil 3:** Nun atme ich tief aus, lasse den Brustkorb locker werden und die Luft von selbst ausströmen. Ich genieße die Entspannung.
- Teil 4:** Nun beobachte ich die Bauchmuskeln. Ich spanne die Bauchmuskeln an, mache sie ganz hart. Ich beobachte die Spannung.
- Teil 5:** Ich lasse die Muskeln locker werden und beobachte die Entspannung.
- Teil 6:** Nun spanne ich die Bauchmuskeln wieder an und erlebe die Spannung.
- Teil 7:** Nun wieder ausatmen, den Bauch loslassen.
- Teil 8:** Nun ziehe ich den Bauch wieder ein und halte die Spannung fest. Ich drücke den Bauch wieder nach außen, ziehe den Bauch noch einmal ein und fühle die Spannung.

- Teil 9:** Nun entspanne ich die Bauchmuskeln völlig. Die Spannung verschwindet und die Entspannung wird immer größer. Jedesmal, wenn ich ausatme, spüre ich die Entspannung in den Lungen und im Bauch. Ich versuche, alle Spannungen in meinem Körper zu lockern.
- Teil 10:** Ich konzentriere mich auf meinen unteren Rücken. Ich wölbe ihn und hebe das Gesäß aus der Unterlage.
- Teil 11:** Nun lege ich mich bequem zurück und entspanne mein Kreuz.
- Teil 12:** Nun hebe ich wieder meinen Rücken und beobachte dabei die Spannung.
- Teil 13:** Ich entspanne mich wieder, immer mehr, bis sich mein ganzer Körper entspannt.

Fühle ich nun meinen Körper bewußter? Ja? Dann ist das ein guter Anfang für die vollkommene Körperentspannung, die ich auch in einer Pause im Büro machen kann. Mein Körper wird es mir danken!

Verspannungen ausatmen

Tut mein Rücken weh? Atemübungen eignen sich, den Bauch-, Brust oder Rückenbereich zu entspannen oder Kopfschmerzen zu lindern.

Spüre ich in meinem Bauch oder in der Brust Verspannungen?

Dann unterbreche ich kurz meine Arbeit und mache diese Übung:

Während ich einatme, achte ich auf die Stelle meiner Verspannung.

Während ich ausatme, stelle ich mir vor, daß ich meine Verspannung zusammen mit der Atemluft ausatme.

So wird's gemacht:

→ Ich setze mich bequem auf meinen Stuhl. Meine Körperhaltung richtet sich nur danach, wie ich mich am wohlsten fühlen. Nun lenke ich meine Aufmerksamkeit auf die Stelle, wo ich die Verspannungen spüre.

→ Dann beobachte ich meine Atmung. Falls meine Atmung nicht ruhig und entspannt fließen sollte, darf ich nicht versuchen, meinen Atemrhythmus zu verändern. Diese Übung „funktioniert“ mit jeder Art von Atemrhythmus, also auch mit dem, den ich momentan habe. Nachdem ich mir meiner Atmung bewußt geworden bin, denke ich wieder an die Stelle meiner Verspannung. Ich atme immer durch die Nase. Meine Hände bleiben während der ganzen Übung still und wärmend auf der Stelle liegen, an der ich die Verspannung empfinde.

Diese Übung kann ich so lange durchführen, bis ich das Gefühl habe, daß es mir besser geht. Der Sinn dieser Übung besteht darin, daß das Hinlenken meiner eigenen Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Stelle meines Körpers dort für eine bessere Durchblutung, somit für eine Entspannung der Gefäße und Muskeln sorgt. Das Auflegen der Hände und das Bewußtwerden meiner eigenen Atmung wirken dabei unterstützend.



Dem Streß davonlaufen

Sich bewegen ist gut und schön, aber wie?



Darauf gibt es nur eine Antwort: Ich tue alles, was mir Spaß macht und was mich entspannt. Bewegung und Sport dürfen keine Fortsetzung des Alltagsstresses mit anderen Mitteln sein. Es fällt häufig gerade leistungsorientierten Menschen schwer, eine Bewegungs- oder Sportart zu finden, die für sie günstig ist. Hier einige Anregungen:

- Was hat mir früher einmal Spaß gemacht?
- Was tun Freunde oder Bekannte? Kann ich mich anschließen?
- Was hilft über so manches Motivationstief hinweg?
- Welche Sportart gefällt mir?
- Womit kann ich mir auch gleichzeitig andere Wünsche erfüllen, z. B. an der frischen Luft sein und Geselligkeit genießen?
- Welche Sportangebote gibt es?
- Gibt es in meiner Nähe Sportanlagen oder einen Wald?

Je nach Laune und Gelegenheit wechsle ich die Bewegungs- oder Sportart, z. B. dienstags allein schwimmen gehen, freitags nach Feierabend ein zügiger Spaziergang mit dem Partner/in, sonntags vielleicht ein Fahrrad-ausflug mit der ganzen Familie oder mit Freunden.

Meist kann man auch beim Sport-, Bäder- oder Kulturamt am Wohnort eine Liste der Freizeitangebote, Sportanlagen und Vereine erhalten. Außerdem bieten Vereine, Gesundheitszentren, Freizeitparks oder auch Volkshochschulen Kurse an, die ich, ohne gleich Mitglied werden zu müssen, besuchen kann. Kurse sind ausgezeichnet dafür geeignet, in verschiedene Bewegungsarten hineinzuschnuppern. Damit ich auch von Anfang an Spaß an meinen körperlichen Aktivitäten habe, sollte ich folgendes beachten:

Muskelkater, Erschöpfung oder sonstige Beschwerden sind keineswegs die Folgen richtigen Trainings, sondern deuten eher auf unsachgemäßes Training hin. Außerdem sind Beschwerden das beste Mittel, die Motivation zu ruinieren. Anfangs sollte die Belastung eher niedrig sein.

- ❶ Schrittweise beginnen
- ❷ Überlastung vermeiden
- ❸ **Zuviel Sport ist Mord!**

Vor dem Training immer erst aufwärmen, mit fünf bis zehn Minuten Gymnastik, Stretching und/oder Laufspielen

Als Jogginganfänger steigere ich mich langsam. Ich wechsele zwischen Laufen und Gehen. In der ersten Woche übersteigt meine Trainingszeit nicht 20 Minuten pro Tag. Steigt meine Ausdauer, kann ich das Trainingsprogramm in den nächsten Wochen langsam ausdehnen.

Nur mit leerem oder mäßig gefülltem Magen trainieren. Nach einer richtigen Mahlzeit sollte ich zwei Stunden warten.

Wenn es wärmer als 28 Grad Celsius ist und gleichzeitig hohe Luftfeuchtigkeit herrscht, warte ich lieber die kühle Tageszeit ab. Am besten trainiere ich dreimal in der Woche für ca. 30 Minuten, das hält meine Kondition auf einem konstanten Niveau.



Dem Streß davonlaufen soll keineswegs eine Aufforderung zur Flucht vor Belastungssituationen sein. Vielmehr geht es darum, einen Teil des Stresses bzw. der Streßfolgen abzubauen. Entweder am Ende eines Arbeitstages, am Wochenende oder auch mal zwischendurch. Dem Streß davonlaufen ist gleich im mehrfachen Sinne gemeint. Laufen und auch alle anderen körperlichen Aktivitäten sind ein wichtiger Beitrag zum Abbau von Anspannung und Nervosität. Fitneß ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Streßentstehung. Menschen, die regelmäßig trainieren, verlieren seltener ihr inneres Gleichgewicht und sind weniger streßanfällig.

Höchstleistung kann ich dann erbringen, wenn ich mich körperlich und psychisch im Gleichgewicht befinde. Folgende Faktoren beeinflussen mein Gleichgewicht:

- **meine Bewegung**
- **meine Ernährung**
- **die Art wie ich denke**



Ernährungstips für mehr Power

Streß, chronischer Bewegungsmangel, unregelmäßige Ernährung: Der Büroalltag ist kein Honigschlecken für die Figur. Unsere Tips helfen Ihnen dabei, fit, leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Das macht mobil

Überfällt Sie regelmäßig gegen Mittag das große Gähnen? Typischer Fall von 11-Uhr-Mittags-Leistungstief. In diesem Zusammenhang lohnt es sich, seine Frühstücksgewohnheiten zu überdenken. Während der Nacht wird dem Körper 8 bis 10 Stunden lang keine Nahrung zugeführt, so daß der Blutzuckerspiegel am Morgen sehr niedrig ist, denn auch im Schlaf verbraucht der Organismus Energie. Folge: Der Energiestoffwechsel brennt am Morgen auf Sparflamme. Um den Stoffwechsel in Trab zu bringen und das Gehirn ausreichend mit Energie zu versorgen, sind zum Frühstück vor allem Kohlenhydrate, aber auch Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente wichtig. Fehlen diese Nährstoffe, kann es zu Leistungseinbrüchen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit sowie Konzentrationsstörungen während des Vormittags kommen.

Das Frühstück am Morgen hat also durchaus seinen Sinn. Aber es sollte nicht gerade ein englisches Frühstück mit Speck, Schinken und gebratenen Eiern sein, denn das liegt lang und schwer im Magen. Besser für die Konzentrationsfähigkeit ist beispielsweise ein Knäckebrot mit Quark und Honig oder Konfitüre als kleiner Muntermacher für Morgenmuffel, ein ballaststoffreiches Müsli mit kernigen Vollkornflocken als Energiestoß für einen hektischen Arbeitstag oder ein mit Käse belegtes Vollkornbrot, dazu Radieschen und Früchte als vitaminreiches Frühstück.

Ebenso wichtig: Zeit für das Frühstück. 15 Minuten sollten Sie sich schon gönnen, um die erste Mahlzeit des Tages in aller Ruhe zu genießen.

*Figurfreundlich:
Der Snack*

Frühstück, Mittag- und Abendessen – wer nur dreimal am Tag isst, neigt eher zu Fettpölsterchen als diejenigen, die 5 oder mehrere Mahlzeiten zu sich nehmen. Das zeigen Studien, bei denen jeweils die gleiche Kalorienmenge auf wenige große bzw. viele kleine Mahlzeiten verteilt wurde. Mach' mal Pause, heißt darum die Devise für alle, die schlank werden und bleiben wollen.

Ideale Pausensnacks

Ein kleines belegtes Vollkornbrot oder -brötchen, frische Früchte, knackige Rohkost zum Knabbern (ein Stück Salatgurke, eine Möhre, ein junger zarter Kohlrabi, ein paar Stangen Bleichsellerie), ein Milchshake, ein Joghurt, ein Quark oder eine Tasse Suppe.

*Weitere Pluspunkte für
die Pause*



Mit vielen kleinen Mahlzeiten läßt sich eine Diät leichter durchhalten. Heißhunger kommt erst gar nicht auf. Man gerät nicht in Versuchung, bei den Hauptmahlzeiten zu viele Kalorien zu sich zu nehmen.



Eine Zwischenmahlzeit kann Leistungstiefs vermeiden, denn damit wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten.

*Schlecht für die Haut:
Wenn die Quelle ver-
siegt*

Gerade Frauen tun sich manchmal schwer, genug Flüssigkeit aufzunehmen. Doch ohne Wasser läuft nichts. Und ohne Wasser sähe die Haut ganz schön schrumpelig aus. Denn der menschliche Körper besteht zu 60 % aus Wasser. Ein Viertel davon ist in der Haut deponiert.

Trinken Sie genug?

Wasser wird für sämtliche Stoffwechselvorgänge benötigt, z. B. zum Transport von Nährstoffen und zur Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Da täglich Wasser über Nieren, Haut, Atmung und Darm ausgeschieden wird, muß für Nachschub gesorgt werden. Mindestens 1,5 Liter sollen es sein. Wer Sport treibt, sollte auf 2 bis 3 Liter kommen.

Tip: Stellen Sie sich, wo immer es möglich ist, etwas Trinkbares in Reichweite.

Diese Durstlöscher sind empfehlenswert: Salzarme Mineralwässer (mit weniger als 20 mg Natrium pro Liter), Buttermilch (enthält reichlich Lecithin), Molke (entwässert ausgezeichnet), Kräutertees ohne Zucker, dafür mit Zitrone, Zitronen- oder Limettensaft (herrlich erfrischend), Apfelsaftschorle und Gemüsedrinks. Also: Trinken ist wichtig für eine glatte Haut.

Alternativen zur Kantinenkost

Wer keine Kantine aufsuchen kann oder in Telearbeit zu Hause arbeitet, muß sich etwas einfallen lassen, wenn er nicht nur Stullen, sondern mittags etwas Warmes essen will. Ein Mittagessen in Restaurants oder selbst zubereitet kostet nicht nur viel Geld, sondern auch mehr Zeit, als sich bei einer meist halbstündigen Pause erübrigen läßt. Als Alternative kommt dann für viele nur noch Fast Food vom Schnellimbiß in Frage. Auf Dauer gesehen bleibt bei einer so einseitigen und keinesfalls bedarfsgerechten Ernährung nicht nur der Genuß, sondern auch die Gesundheit auf der Strecke. Denn das richtige Verhältnis von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß sowie die ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sind für das Well-Being und zur Vorbeugung vor ernährungsbedingten Krankheiten entscheidend. Vorgekochte Gerichte aus dem Henkelmann verlieren beim Aufwärmen viele Vitamine und schmecken nicht mehr frisch.

Welche Alternativen gibt es? Praktisch: tiefgefrorene Fertiggerichte, die es in sehr guter Qualität zu kaufen gibt. Diese Fertiggerichte können Sie auf einem Elektro- oder Mikrowellenherd kurz aufwärmen.

Wenig Genuß und viel Reue

Schwupp – und schon ist der Teller leer. Schade! Denn frühestens nach 15 bis 20 Minuten stellt sich ein erstes Sättigungsgefühl ein. Nehmen Sie sich darum zum Mittagessen mindestens eine halbe Stunde Zeit. Essen Sie so langsam wie möglich. Bei großem Hunger vorweg ein Glas Mineralwasser trinken.

*La Dolce Vita und die
Kehrseite*

Hektik, Streß und wieder mal kein Mittagessen. Viele gehen dann mit knurrendem Magen an den Automaten. Nur noch Süßigkeiten da. Doch diese haben einen großen Nachteil: Sie liefern Zucker, der schnell ins Blut geht. Und da der Körper soviel Zucker auf einmal gar nicht verarbeiten kann, wird er als Stärke und Fett gespeichert. Und wo? Sie ahnen schon: Als Fettpölsterchen an Bauch, Po und Hüften. Unser Tip: Legen Sie sich als Notration gegen Hunger für hektische Zeiten eine Packung Knäckebrot parat. Auch gut: Vollkornkekse, Studentenfutter.

*Streß: Wenn der Körper
unter Strom steht*

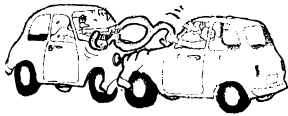
Streß bewirkt Veränderungen von Streßhormonen, die Körpersignale übertragen. Bei diesen Übertragungen spielen Vitamine eine wichtige Rolle. Bei Streß erhöht sich unser Bedarf an Vitaminen. Auch bei Magnesium und Calcium kommt es zu Veränderungen. Damit erhöht sich langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Tip für Streßgeschädigte:

Achten Sie auf eine vitaminreiche Ernährung mit viel Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Ein Viertelliter Milch und zwei Scheiben Käse sorgen für ausreichend Calcium. Wer bei Streß Heißhunger bekommt: eine Notration in den Schreibtisch legen.

Vom Kavaliersstart zum Sonntagsfahrer

*Was führt zu Streß,
was macht aggressiv?*



Seit langem ist zu beobachten, daß die Auswirkungen der gesellschaftlichen Entwicklung auch im Straßenverkehr zum Ausdruck kommen. Zeit- und Leistungsdruck, zunehmende Reizüberflutung, Kontaktarmut sowie fehlende Kommunikationsmöglichkeiten steigern den Streß und somit die Aggressivität auf unseren Straßen.

Erhöhte Aggressivität im Straßenverkehr ist allerdings nicht nur auf äußere Einflüsse zurückzuführen. Manchmal werden die Suche nach Nervenkitzel, das Gefühl von Freiheit, die Demonstration von Überlegenheit und Macht, die Stärkung des Selbstbewußtseins oder die Bewältigung von privaten Konflikten nicht selten im Straßenverkehr geregelt.

*Wie äußern sich
Aggressionen im
Straßenverkehr?*

Jeder von uns kennt den aggressiven Hintermann auf der Autobahn, der andere durch dichtes Auffahren und Lichthupen bedrängt und gefährdet. Aber nicht immer sind Aggressionen im Straßenverkehr so offensichtlich. Als aggressiv gilt z. B. auch, wer in dem Moment beschleunigt, in dem er überholt wird. Und nicht allein Autofahrer sind die schwarzen Schafe: Auch manche Radfahrer, Motorradfahrer und Fußgänger verfügen über ein bemerkenswertes Aggressionspotential. Die folgende Aufzählung aggressiver Verhaltensweisen im Straßenverkehr erhebt daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- riskantes Überholen
- Schneiden eines anderen Fahrzeugs
- abrupter Spurwechsel
- dichtes Auffahren, Lichthupen
- ständiges Linksfahren auf der Autobahn
- anderen die Vorfahrt nehmen
- provozierendes Langsamfahren
- eindeutige Handbewegungen
- lautes Türemschlagen
- Start mit quietschenden Reifen

Kein Zeitverlust – aber Nerven und Geld gespart

Test auf gleicher Fahrstrecke

- | | |
|---|--|
| ☐ Hochtouriges, eiliges Fahren mit ca. 4000 U/min. | ☐ Sicheres, wirtschaftliches Fahren mit ca. 2000 U/min. |
| ☐ ca. 65 mal geschaltet | ☐ ca. 30 mal geschaltet |
| ☐ 10 mal scharf gebremst | ☐ einmal scharf gebremst |
| ☐ 7 mal über andere gemeckert | ☐ keinmal über andere gemeckert |
| ☐ 4 mal überholt | ☐ keinmal überholt |
| ☐ 15 mal den Fahrstreifen gewechselt | ☐ 5 mal den Fahrstreifen gewechselt |
| ☐ 12 mal auf die Uhr geschaut | ☐ einmal auf die Uhr geschaut |
| ☐ 7 mal vor einer roten Ampel gestanden | ☐ einmal vor einer roten Ampel gestanden |
| ☐ 9 l/100 km verbraucht | ☐ 7 l/100 km verbraucht |

30 Minuten Fahrzeit

30 Minuten Fahrzeit

Die Bösen sind immer die anderen

Hand aufs Herz!

Habe ich mich nicht auch schon maßlos über die Lichthupe meines Hintermannes geärgert? Und am nächsten Tag vielleicht mit abfälliger Geste einen Langsamfahrer überholt?

Die meisten Autofahrer sind sich keiner Schuld bewußt. Untersuchungen haben gezeigt, daß sich nur die wenigsten der Befragten ein eigenes Fehlverhalten eingestehen. Und 70 % gaben an, daß sie nur aggressiv reagiert haben, weil sie in Eile waren, Streß hatten oder von anderen provoziert wurden.

Wenn wir zu einem partnerschaftlichen Miteinander im Straßenverkehr beitragen wollen, müssen wir bei uns selbst anfangen. Das heißt, wir müssen lernen, das Auto als das zu sehen, was es zu allererst ist: ein Beförderungsmittel. Und wir müssen aufhören, in anderen Verkehrsteilnehmern den Rivalen zu sehen, der uns behindert oder übervorteilen will.

Wie streßanfällig bin ich im Straßenverkehr?

Welcher Autofahrer-Typ bin ich?

Hier kann ich mich selbst testen, ob ich zu aggressivem Verhalten im Straßenverkehr neige:

1. Mein Auto ist für mich:

- a** Ein reines Fortbewegungsmittel.
- b** Ein Fortbewegungsmittel, das Spaß macht.
- c** Eine geniale und faszinierende Erfindung.
- d** Ein unentbehrlicher Teil von mir selbst.

2. Jemand schnappt mir in letzter Sekunde den Parkplatz vor der Nase weg. Wie reagiere ich?

- a** Ich suche in aller Ruhe weiter.
- b** Ich weise den Fahrer freundlich darauf hin, daß ich zuerst da war.
- c** Ich werde wütend und beschimpfe den Fahrer.
- d** Ich steige aus und trete ihm eine Beule ins Auto.

3. Fahre ich anders, wenn ich unter Streß und Zeitdruck stehe?

- a** Ich bemühe mich, trotzdem so besonnen wie möglich zu fahren.
- b** Kann sein, daß ich schon mal ungeduldig werde.
- c** Dann fahre ich mit Bleifuß.
- d** Dann fahre ich nach dem Motto „Platz da, ihr Schnarchnasen!“

4. *Ich fahre auf der Überholspur. Von hinten kommt ein Auto mit Lichtthupe. Was mache ich?*
- a** Sobald es geht, ordne ich mich wieder rechts ein.
 - b** Ich fluche lauthals und lasse ihn vorbei.
 - c** Ich lasse mir sehr viel Zeit beim Überholen.
 - d** Ich werd's ihm zeigen: Ich trete kurz auf die Bremse und bleibe links.
5. *Über welches Verhalten rege ich mich am meisten auf?*
- a** Über Raser und Drängler auf der Überholspur.
 - b** Über Leute, die beim Einordnen nicht blinken.
 - c** Über Leute, die in der Stadt stur 50 fahren.
 - d** Über ängstlich-unsichere Typen, die den Verkehrsfluß behindern.
6. *Oberstes Gebot im Straßenverkehr ist für mich:*
- a** Rücksicht auf andere zu nehmen.
 - b** Toleranz.
 - c** Daß der Stärkere gewinnt.
 - d** Auge um Auge, Zahn um Zahn.
7. *Habe ich mein Fahrzeug immer im Griff?*
- a** Meistens, denn ich fahre normalerweise sehr vorsichtig.
 - b** Immer, denn ich bin ein guter Fahrer.
 - c** Wieso nicht?
 - d** Klar, wenn es sein muß, sogar mit 160 auf der Landstraße.
8. *Was denke ich, wenn mein Vordermann bei Rot über die Ampel fährt?*
- a** Jeder macht mal einen Fehler.
 - b** Das ist riskant und gefährlich.
 - c** Ich notiere die Nummer und zeige ihn an.
 - d** Was der kann, kann ich auch!
9. *Ich nähere mich mit meinem Fahrzeug einem Zebrastreifen. Wie verhalte ich mich?*
- a** Ich fahre langsam heran. Falls Fußgänger dort stehen, signalisiere ich per Handzeichen, daß ich halte.
 - b** Ich fahre langsam und halte an, wenn Fußgänger die Fahrbahn überqueren wollen.
 - c** Ich fahre zügig heran, halte aber an.
 - d** Ich gebe Vollgas und drücke bei Bedarf die Hupe.

10. Benutze ich
mein Auto:

- a** Nur, wenn es sich nicht vermeiden läßt.
- b** Täglich für die Fahrt zur Arbeit.
- c** Gern und oft.
- d** Um mich abzureagieren, wenn ich frustriert bin.

Auswertung:

a-Antwort = 1 Punkt

b-Antwort = 2 Punkte

c-Antwort = 3 Punkte

d-Antwort = 4 Punkte

Die Punkte addiere ich und erhalte mein Testergebnis –
bin ich eher ruhig oder dynamisch?

10 – 15 Punkte

Glückwunsch! Ich bin das, was man einen ruhigen und ausgeglichenen Fahrer nennt. Ohne Hektik und falschen Ehrgeiz fahre ich vorausschauend und defensiv, halte mich an die Regeln und lasse mich selbst bei Streß zu keinen unbedachten Reaktionen hinreißen. Aber Vorsicht: Nobody is perfect!

16 – 20 Punkte

Ich gehöre zur großen Gruppe der aktiv-dynamischen Fahrer. Für mich darf Autofahren auch mal Spaß machen. Meist bin ich zügig unterwegs, doch ich achte die Rechte der anderen. Unter Streß läßt mein gesundes Selbstbewußtsein mich schon mal über den Fehler anderer in Rage geraten. Aber das ist menschlich!

21 – 28 Punkte:

Mein Fahrverhalten läßt sich als sportlich-ambitioniert beschreiben. Ich habe ein PS-starkes Fahrzeug, denn ich fahre schnell und gern. Autofahren ist für mich nicht Pflicht, sondern Kür, wozu auch eine Prise Nervenkitzel und die Lust am Risiko gehören dürfen. Ich sollte bei aller Sportlichkeit jedoch nicht vergessen, daß ich auf der Straße nicht allein bin!

29 – 35 Punkte:

Als affektiv-temperamentvoller Typ gehöre ich zu den Verkehrsteilnehmern, die sich gern über die Fehler anderer ärgern. Bei Frust und Streß reagiere ich mitunter sogar belehrend oder aggressiv. Ich sollte lernen, mein Temperament im Straßenverkehr ein wenig zu zügeln.

36 – 40 Punkte:

Mit meinem Hoppla-jetzt-komm-ich-Fahrstil gehöre ich zu dem dynamisch-aggressiven Fahrertyp auf unseren Straßen. Ich will zeigen, wer auf der Straße das Sagen hat. Doch Vorsicht: Mit diesem Verhalten kann ich andere Verkehrsteilnehmer verunsichern, so daß es zu Unfällen kommen kann.



Von 180 auf 0 in 3 Minuten – Wie ich Körper und Geist zur Ruhe bringe

Entspannung beginnt im Kopf.

Wer wirklich souverän ist, hat es gar nicht nötig, aggressiv zu werden. Das heißt, jeder Anlaß für Ärger und Aggression bietet immer auch die Chance, sich zu beweisen, daß man über der Situation steht. Es lohnt sich nie, sich provozieren zu lassen – schließlich ist die Wahrscheinlichkeit, andere durch Vorhaltungen ändern zu können, äußerst gering. Auch einen Stau löse ich nicht dadurch auf, daß ich in Wut gerate.

Streß laß nach



Ein wirksames Mittel gegen Streß ist auch die Entlastung und Entspannung des Körpers. Allerdings eignen sich manche Regenerationsmethoden wie Schlaf oder Meditation nicht fürs Autofahren. Ungefährlich sind spezielle Atemtechniken. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Am besten bevor Streß überhaupt entstehen kann. Oder, um sich danach schnellstmöglich wieder zu beruhigen.

*Was hilft sonst noch?
Hier finde ich einige
Anregungen, wie sich
Streß und Aggressionen
wirksam abbauen
lassen:*

- bewußte Freundlichkeit
- sich selbst beobachten
- Hektik und Eile vermeiden
- sich selbst Fehler eingestehen
- Toleranz gegenüber anderen üben
- einmal tief Luft holen
- Blickkontakt suchen
- öfters mal nachgeben
- entspannende Musik
- befreiendes Fluchen
- an etwas denken, über das man sich freuen kann
- Gelassenheit trainieren



Alles fängt im Kopf an

Klar, ich möchte mich wohlfühlen in meinem Job, in meinem Körper, in meiner Partnerschaft. Sicher wäre ich dann auch weniger ängstlich, gereizt, gestreßt. Genau, ich müßte dafür natürlich schon etwas mehr tun als bisher. Ich könnte mich wenigstens mehr bewegen und auf eine ausgewogene Ernährung achten, aber Kommt Ihnen das bekannt vor? Aber dann ist ja da dieser innere Schweinehund, der alle schönen Ansätze verschluckt. Und niemand ist da, der mich noch aufbaut. Stop – großes Mißverständnis! Wer auf den großen Kick durch andere wartet, denkt völlig falsch. Wirksame Energien kann ich von nirgendwo erwarten, positiven Antrieb finde ich nur in mir selbst. Motivation – das Wort sagt es schon – ist eng gekoppelt mit Motiven, also mit Beweggründen. Wie sehen diese aus?

Meine Werte

Soziale Anerkennung oder Aufstieg, das schnöde Geld oder schiere Lust – es gibt viele Motive, die als Treibsatz in Frage kommen. Aber: Wirklich motiviert bin ich, wenn ich einen Sinn erkenne. Das ist ganz wichtig – erst die innere Überzeugung läßt mich mit Freude und Engagement handeln.

Motivation hat aber auch mit Willenskraft zu tun. Der Wille ist wie ein Machtzentrum in der menschlichen Seele, das unglaubliche Tatkraft und Triebstärke freisetzen kann. Schiller legte seinem Wallenstein in den Mund: „Den Menschen macht sein Wille groß und klein.“

Als erstes sollte man sich fragen: Was bedeutet Gesundheit für mich persönlich? Eine mögliche Antwort wäre: mich entspannen und wohlfühlen. Als zweites gilt es, Wege zu finden und diese in Lösungen umzusetzen. Die meisten Menschen machen den Fehler, die Verhaltensmuster aus dem Beruf in die Freizeit zu übernehmen. Aber damit setzen sie sich unter den gleichen Leistungsdruck wie im Job. Deutlich wird das an Sätzen wie „Ich muß heute noch ins Fitneßstudio, obwohl ich mich ganz kaputt fühle.“ So

ein Konflikt schafft zusätzlichen Streß, statt ihn abzubauen. Und wie löse ich dieses Problem? Um beim Beispiel zu bleiben: ich versuche meinen Wunsch nach Ruhe zu integrieren. Vielleicht ist es heute besser, einen langen Spaziergang zu machen, statt ins Studio zu gehen. So finde ich Abstand und Bewegung und entspanne mich gleichzeitig. Wichtig ist, daß ich alles mit Genuß mache und damit ein positives Erlebnis habe.

Wie könnte so ein Gesundheitsmanagement z. B. auf Dienstreise aussehen? Abends im Hotel würde ich mich fragen: Was möchte ich jetzt und was kann ich dafür tun? Vielleicht setze ich mich noch einmal ins Taxi und gehe anderswo schwimmen, wenn mir der Hotel-Pool nicht gefällt, oder ich lege mich aufs Bett und entspanne. Ich muß also nicht unbedingt trainieren, um gesund zu bleiben. Nein, zwanghaftes Trainieren bringt gar nichts. Es gibt Sportler, die seelisch und körperlich kaputt sind, obwohl sie topfit aussehen. Wichtig ist die positive und damit gesunde Einstellung zu sich selbst. Der Körper weiß genau, was ihm gut tut. Man muß nur ein Gefühl dafür entwickeln.

Die sechs Schritte zum Erfolg

*Die genaue
Zeitvorstellung*

Am Anfang sollte eine Vision stehen. Eine genaue Zielvorstellung. Wo sehe ich mein persönliches Ziel? Was ist besonders wertvoll für mich? Was will ich wirklich erreichen? Ein paar Beispiele:



Ich möchte gelassener werden



Ich möchte in meinem Job dies und das erreichen



Ich möchte neue Leute kennenlernen



Ich möchte mein Wohlfühlgewicht erreichen

Untermauern Sie dieses Ziel. Notieren Sie: 10 Gründe, warum ich mein Ziel erreichen möchte. Mit Leib und Seele engagieren wir uns nur für Sachen, die uns besonders wichtig erscheinen, die großen Wert für uns haben. Der erhoffte Lohn, wenn wir unser großes, kleines, jedenfalls lohnendes Ziel erlangen: Lebensfreude und neue Lebensenergie. Für Unwichtiges fehlt die Motivation – Null Bock. Wenn wir das dennoch erledigen müssen, kostet es jede Menge Überwindung und Energie. Das Ergebnis fällt entsprechend aus. Wir beschränken uns auf das, was wir müssen, weil wir das, was wir sollen, nicht unbedingt wollen.

Mit kleinen Schritten beginnen

Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Ein kluger Satz, den ein Zen-Meister geprägt hat. Der Moment des Aufraffens, des Anfangens, des Anpackens ist besonders schwer. Beginnen Sie mit einer ganz einfachen Handlung. Fangen Sie mit etwas an, was Sie schon können. Setzen Sie sich zunächst ein kleines realistisches Ziel. Ein kleiner Schritt ist besser als gar keiner und auch besser als ein großer, den Sie dann nicht schaffen. Motivation soll immer aufbauend (konstruktiv) sein. Belasten Sie Ihre Zielvorstellungen also nicht negativ. Vermeiden Sie Vorsätze wie „Ich will nicht mehr so hypernervös sein.“ Formulieren Sie Ihr Ziel positiv: „Ich möchte mir täglich eine halbe Stunde für Entspannung reservieren.“ Positiv denken und mit Spaß bei der Sache sein ist wichtig. Motto: „Ich möchte“ statt „Ich will nicht mehr.“

Setzen Sie sich einen Termin

Überlegen Sie, wieviel Zeit Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen. Nichts geschieht über Nacht. Stellen Sie einen realistischen Zeitplan auf. Was will und kann ich – langfristig, mittelfristig, kurzfristig – erreichen? Legen Sie auch eine Reihenfolge fest: Was will und kann ich sofort anpacken, was will ich in einem Monat geschafft haben?

Alte Gewohnheiten durchbrechen

Gewohnheiten können wie Fesseln sein. Ein spanisches Sprichwort sagt: „Anfangs sind Gewohnheiten Spinnweben, später Drahtseile.“ Mühelos bauen sie sich auf – aber wie mühsam ist es, alte Gewohnheiten wieder abzubauen.

Nehmen wir ein Beispiel: autogenes Training. Sie ahnen, wie gut Entspannungsübungen für Sie sein könnten. Sie wissen, jeder kann sich das aneignen. Vielleicht wollten Sie es sogar schon einmal lernen. Aber Sie haben es bisher nie geschafft, solche Übungen in Ihren Alltag einzubauen („keine Zeit, bin ich nicht gewohnt“).

Das Wissen allein, wie wichtig oder wie gut etwas ist, reicht oft nicht aus. Trotz aller Überzeugung von der Richtigkeit der Sache – die Anwendung im Alltag fällt zunächst nicht leicht. Anfangs müssen Sie sich vielleicht Tag für Tag nur einstimmen. Schließlich müssen Sie aber auch handeln.

Zwischenresultate und Erfolgskontrolle

Die Umsetzung kostet Kraft. Schieben Sie nichts auf die lange Bank. Packen Sie es an, so schnell es geht. Alte Gewohnheiten lassen sich nur durch neue, oft mühselige Aktivitäten ändern. Allmählich machen wir es dann zur neuen Gewohnheit. Erst wenn eine Tätigkeit zur neuen Gewohnheit geworden ist, müssen wir nicht, um sie tatsächlich auch auszuüben, jedesmal so viel Energie aufbringen wie bei unserem ersten Versuch. Schließlich fällt es uns leichter und leichter.

Durchhalten und nicht aufgeben

Um motiviert zu bleiben, ist es nützlich zu wissen, wie gut Sie auf dem Weg zu Ihrem Ziel vorankommen. Lob und Bestätigung helfen. Sie sind auch ein natürlicher Leistungsmotor, um kraftvoll fortzufahren. Bei Kindern geht das ganz unkompliziert. Die holen sich ihre Bestätigung direkt – sie fragen einfach. Das Prinzip „positive Motivation“ gilt für jedes Alter. Holen Sie sich Zwischenresultate, wenn sie wichtig sind. Im Sport ist erkennbar, wie sich Athleten auf Erfolg programmieren und wie banal Motivation mitunter funktioniert.

Leverkusens Fußballlehrer Christoph Daum erfand für seinen lange Zeit erfolglosen Mittelstürmer Ulf Kirsten den Motivationstrick Staubsaugervertreterersyndrom. Er impfte ihm ein: „Du darfst nie aufgeben. Setz' nach, versuch's, wenn's nicht klappt: noch mal! Wie früher die Vertreter.“ Auch für Sie gilt: nie aufgeben. Umreißen Sie Ihr Ziel. Es muß für Sie wirklich wertvoll sein, dieses Ziel. Und dann verfolgen Sie es, Schritt für Schritt. Sie werden unterwegs jammern, verzagen und aufgeben wollen. Aber bleiben Sie dran; es wird sich lohnen!

So machen Sie sich selbst Dampf



Erinnern Sie sich an alte Erfolge – und an das gute Gefühl, das Sie dabei hatten.



Große Aufgaben verlieren den Schrecken, wenn man sie klein denkt, in Portionen zerlegt, die man nacheinander angeht.



Nutzen Sie die Chancen und Möglichkeiten, die für Sie in einer Aufgabe stecken. Allzu oft überschätzen wir die Risiken und unterschätzen die Chancen.



Unterschätzen Sie nicht die Kraft der Gedanken. Sich selbst erfüllende Prophezeiungen werden wahr, weil Sie sich fürchten. Hüten Sie sich vor dem Schwarzsehen und zu vielen negativen Gedanken.



Verschieben Sie Ihr Glück nicht auf morgen – übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst, und zwar sofort.



© International Business Machines
Corporation 1998

IBM Deutschland
Informationssysteme GmbH
70548 Stuttgart