

Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+

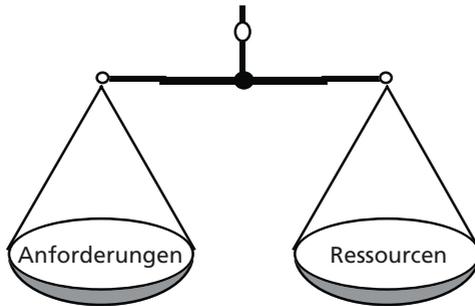
Stress abbauen
Kompetenzen stärken
Gesundheit fördern

**Persönliches Stress- und
Ressourcenmanagement – Einblicke**



Ressourcen fördern – Stress bewältigen

Stress (engl.) bedeutet dem Worte nach Druck, Spannung, Anspannung. Im Gesundheitsbereich meint Stress eine Anpassung des (körperlich-psychischen) Organismus an eine (innere oder äussere) herausfordernde Situation, z.B. bei einer körperlichen Leistung oder bei einem Konflikt. Sind genügend körperlich-psychische Ressourcen (Konstitution, Fähigkeiten, Kompetenzen) vorhanden, um die Situation zu bewältigen, spricht man von positivem Stress (auch Eustress; eu: griech., gut). Reichen die Ressourcen nicht aus, kann es zu negativem Stress (Belastungsstress oder Distress) kommen. Mit Stress ist heute meist dieser negative Stress gemeint. Wichtig ist also die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten.



Stresswaage

Neben einschneidenden Lebensereignissen können vor allem auch sich wiederholende Alltagsbelastungen (z.B. ständige Überforderung oder Unterforderung, immer wiederkehrende Streitereien, unbefriedigende Arbeitssituation oder Partnerschaft, ständiges Gefühl der Sinnlosigkeit) zu Stressreaktionen führen. Stressursache kann auch fehlende Erholung nach einer (länger dauernden) starken physischen und/oder psychischen Anstrengung sein.

Stressvorbeugend oder stressreduzierend wirken ausreichende Bewegung, gezielte Ernährung, effiziente Arbeitstechnik, tragende soziale Beziehungen, überhaupt ein gesundheitsbewusster Lebensstil. Auch können durch gezieltes Ressourcetraining Kompetenzen und Fähigkeiten entwickelt und aufgebaut werden, die einen besseren Umgang mit und in Stresssituationen ermöglichen bzw. zur Stressprävention beitragen. Im Folgenden werden beispielhaft einige Möglichkeiten zum psychologisch-pädagogischen Stressmanagement aufgezeigt.

Beispiele aus Lattmann U. P. & Rüedi J.: Stress- und Selbstmanagement – Ressourcen fördern. Konzept und Programm zur Förderung personaler und sozial-kommunikativer Kompetenzen und Ressourcen. Aarau: Sauerländer 2003

Stressmanagement beginnt im Alltag. Eine wichtige Grundregel lautet: Gestalte deinen Alltag bewusst achtsam. Achte darauf, wie du atmest, wie du isst und trinkst, wie du über dich und die Mitmenschen denkst, wie du deinen Tag gestaltest, wie du gehst usw.

- Habe ich mich heute genügend bewegt?
- Habe ich bewusst etwas in Ruhe getan/mich bewusst entspannt/bewusst geatmet?
- Habe ich heute mir oder andern etwas Positives, Angenehmes, Erfreuliches gesagt?
- Habe ich heute schon einmal bewusst überlegt, ob ich dies oder jenes wirklich machen will und/oder ob ich dafür überhaupt genügend Zeit habe?
- Habe ich heute schon einmal (bewusst) gelächelt?
- Habe ich mich in letzter Zeit bewusst an etwas Kleinem, Unauffälligem gefreut?
- Habe ich heute schon einmal bewusst etwas mit meinen Sinnen wahrgenommen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten)?
- Habe ich heute schon einmal bewusst meine Gefühle wahrgenommen, diese in Gesprächen geäußert?
- Habe ich heute schon einmal bewusst negative Gedanken in positive umgewandelt?
- Ich sage auch einmal nein, wenn alles zu viel wird oder ich das Gefühl habe, ausgenutzt zu werden.
-

Wählen Sie aus der oben stehenden Liste eine Verhaltensweise aus und trainieren Sie diese mehrmals am Tage während einer Woche. Führen Sie abends eine Kontrolle über Ihr Training durch. Wenn Sie diese Verhaltensweise in den Alltag integriert haben, wählen Sie eine neue für Ihr Training.

Dieses Verhalten will ich während ... (... Tagen/einer Woche) bewusst üben:

.....
.....

Körperlich-seelische Entspannung

Entspannungsübungen in Anlehnung an die «Progressive Muskelentspannung» von E. Jacobson (1855-1976)

Spannung und Entspannung der Muskelgruppen

- Vorstellungen auf die entsprechende Körperregion richten
- Muskeln während etwa 5 Sekunden anspannen (dabei ruhig atmen)
- Spannung soll deutlich spürbar sein, aber nicht zu stark, ohne Verkrampfung
- nach etwa 5 Sekunden Spannung lösen
- Während 40 bis 50 Sekunden weiter entspannen, dabei Konzentration auf die Empfindungen in dem betreffenden Muskel

Einstieg

- Bequem und entspannt sitzen, Hände auf Oberschenkel (die Übungen können auch liegend gemacht werden)
- Körperregionen von den Füßen über die Beine bis zum Kopf kurz vergegenwärtigen und entspannen

Ent-spannen der Hände und Arme

Geben Sie sich folgende Instruktion (halblaut oder mit Lippen formulierend) und begleiten Sie das Geschehen (Spannung und Entspannung) mit Ihren Vorstellungen



Ich nehme jetzt bewusst meine rechte/linke Hand wahr ... Wie fühlt sie sich an? ... Jetzt ballte ich die Hand zu einer Faust (wenn Sie schon etwas Übung haben, beide Hände gleichzeitig; Abb. 1).

Abb. 1: Hand zur Faust ballen

Ich verstärke jetzt den Druck in der Hand langsam, aber stetig. Jetzt nehme ich die Spannung in der rechten Hand (in beiden Händen) wahr (evtl. auch im Unterarm; 7 Sekunden) ... Jetzt öffne ich die Faust, die Hand liegt entspannt auf dem Oberschenkel ... Ich entspanne ganz gezielt die Finger, die ganze Hand, den Unterarm (40–50 Sekunden; ... Ich entspanne die Hand und den Unterarm immer mehr ... erlebe das angenehme Gefühl der entspannten Hand ... des Unterarms ... und versuche festzustellen, ob sich die Entspannung auch in anderen Körperregionen zeigt ... dann kehre ich wieder zur Hand zurück und lasse sie ganz locker ... (Ganze Übung wiederholen)

Anschliessend gleicher Vorgang mit der linken Hand, dann mit beiden Händen gleichzeitig. Nach etwas Übung gleich zu Beginn beide Hände gleichzeitig.

Im gleichen Sinne können Sie folgende Körperregionen spannen und entspannen:

Oberarme entspannen Unterarme gegen Oberarme ziehen, Muskeln im Oberarm (Bizeps) spannen (7 Sek.) – Unterarme wieder in Ausgangslage und Hände auf Oberschenkel (45 Sek. entspannen; Abb. 2).



Abb. 2: Bizeps spannen



Abb. 3: Augenbrauen hochziehen, Stirne runzeln

Entspannen von Stirn und Kopfhaut Augenbrauen hochziehen, Stirne runzeln (7 Sek.) – Stirne glätten und Augenbrauen fallen lassen, Stirn und Augen entspannen (45 Sek.; Abb. 3).



Abb. 4: Schultern gegen Ohren ziehen



Abb. 5: Tief einatmen

Nacken- und Schulterbereich entspannen Schultern gegen die Ohren hochziehen (Spannung nachspüren, 7 Sek.) – Schultern fallen lassen, beim Ausatmen weiter fallen lassen (45. Sek.; Abb. 4).

Unterer Leib entspannen Tief einatmen, Atem anhalten, untere Leibhälfte spannen (7. Sek.) – langsam bei leicht geöffnetem Mund ausatmen, bei jedem Ausatmen Leib entspannen (45. Sek.; Abb. 5).

Gesamtperson entspannen Ganzer Körper: (wie zu Beginn) bei Füßen beginnen, Beine, Leib usw. Bei jedem Ausatmen etwas mehr entspannen (so lange angenehm).

Schluss / Rücknahme Übung zurücknehmen (ausser vor dem Einschlafen): Arme mehrere Male intensiv strecken und beugen und gleichzeitig tief durchatmen.

Kurzentspannung:

Nehmen Sie den Rhythmus Ihrer Atmung wahr und begleiten Sie Ihre Atembewegungen mit den Worten einatmen – ausatmen. Machen Sie das 10 bis 20 Atemzüge lang und bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer bei Ihrem Atem.

Hemmende Denkmuster abbauen –

Hilfreiche Gedanken aufbauen

Psychisch-körperlicher Stress entsteht oft in unserem eigenen Kopf. Ein Grund können negative, hemmende Denkgewohnheiten und Einstellungen sein. Es gibt Techniken, mit denen solche schädliche (dysfunktionale) Denkmuster in hilfreiche und förderliche umgewandelt werden können.



Aus «Gewitternacht»
von Michèle Lemieux

Grundformen negativer Denkmuster

Denkmuster laufen in der Regel in uns wie innere Selbstgespräche ab. Sie automatisieren sich mit der Zeit, nehmen gerne die Form von (unbewussten) Leitsätzen an.

Die häufigsten dieser hemmenden Denkmuster oder Leitsätze sind:

1. *Alles-oder-Nichts-Denken, Entweder-oder-Logik, Schwarz-Weiss-Sehen:*
Bewertungsmuster/Leitsätze, bei denen Ereignisse oder Personen positiv oder negativ überbewertet werden. Differenzierungen (Grautöne) existieren nicht.
2. *Muss-Denken und Darf-nicht-Denken / Perfektionistisches Denken:*
Dieses erkennen wir sofort, wenn die Worte «müssen», «sollen», «auf gar keinen Fall», «unmöglich», «perfekt» in Gesprächen mit anderen oder in unseren inneren Selbstgesprächen häufig vorkommen.
3. *Globale, absolute negative Sichtweise (generalisieren):*
Verallgemeinertes negativistisches Selbstbild, Fremdbild oder Lebensbild.
4. *Katastrophendenken (katastrophieren, «verschrecklichen»):*
Die Tendenz, in Gedanken mögliche Folgen eines Ereignisses, des eigenen oder fremden Verhaltens extrem negativ vorwegzunehmen.
5. *Niedrige Frustrationstoleranz:*
Negative, unangenehme Ereignisse werden (sofort) als «nicht aushaltbar», als «unerträglich» bewertet.

Veränderung negativer Denkmuster

Hemmende und entmutigende Denkmuster (Leitsätze) können in einem Vier-Schritt-Prinzip verändert und durch hilfreiche und ermutigende ersetzt werden.

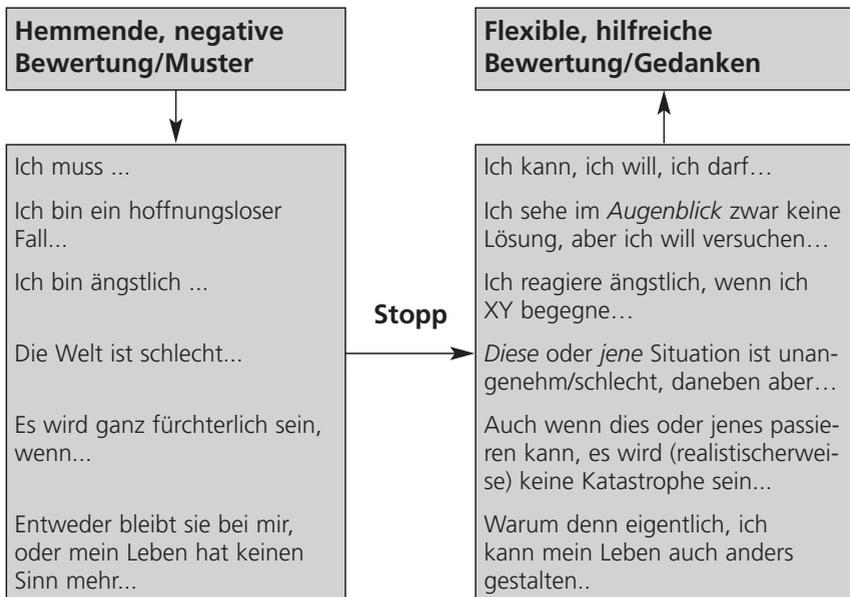
Erster Schritt: Erkennen Sie Ihre negativen Denkmuster in Ihrem Denken, Ihrem Sprechen, in Ihrem inneren Selbstgespräch.

Zweiter Schritt: Überprüfen Sie diese Denkmuster z.B.

- auf ihren Realitätsbezug (Stimmt das wirklich? Welche «Beweise» gibt es?)
- auf ihre Logik (Ist das überhaupt möglich? Was ist das Schlimmstmögliche?)
- auf den Nutzen (Was nützt das mir? den andern? der Sache?)

Dritter Schritt: Suchen Sie nun nach einer hilfreichen, realistischen, ermutigenden Bewertung (Sichtweise/Leitsatz) und formulieren Sie diese.

Vierter Schritt: Wenden Sie bei jeder Gelegenheit diese positiven Denkmuster an (genau so, wie Sie das vorher über lange Zeit mit den negativen gemacht haben!): Sobald Sie hemmendes Bewerten und Denken feststellen, sagen Sie zu sich selbst *Stopp* und sagen Sie sich die hilfreichen, ermutigenden Gedanken (Leitsätze), z. B.:



Gehen Sie schrittweise vor: Üben Sie zunächst mit nur einem Muster.

Der amerikanische Psychologe Arnold Lazarus hat auf dem Hintergrund dieser Technik vierzig «Fallstricke des Lebens» (Leitsätze) analysiert, «die das Leben zur Hölle machen» und ihnen vierzig hilfreiche und ermutigende Überzeugungen gegenübergestellt: Lazarus, A. u.a. (2001): Fallstricke des Lebens. München: Klett Cotta (Taschenbuch).

Vertrauen und Heiterkeit als Ressource

Heiter und sicher im Leben sein (auch im Stress) heisst auch, Vertrauen haben zu sich und seinen Möglichkeiten, zu den Mitmenschen und zum Leben. Überlegen Sie, ob die folgenden Verhaltensweisen für Sie zutreffen, ob das eine oder andere Verhalten Sie anspricht und ob Sie dieses in Ihren Alltag integrieren möchten. Wenden Sie dieses z.B. während einer Woche an.

- Auch wenn es mir manchmal – besonders in schwierigen Situationen – schwer fällt, glaube ich an eine positive Entwicklung, dass «alles gut gehen wird».
- Ich sage mir hin und wieder bewusst, dass ich mich auf mich verlassen kann, dass ich grundsätzlich auch ändern und dem Leben vertrauen kann.
- Wenn ich eine Enttäuschung erlebe, frage ich mich zuerst, ob meine Erwartungen (an mich, an die andern, an das Leben) einigermaßen realistisch waren.
- Ich setze mir ganz bewusst im Alltag (Beruf) auch kleine Ziele und freue mich, wenn ich sie realisiere.
- Ich nehme mir von Zeit zu Zeit ganz bewusst etwas vor, das mich freut und geniesse dies.
- Ich versuche immer wieder, eine humorvolle Sichtweise des Lebens zu behalten.
- Ich nehme im Alltag (Beruf) bewusst auch unauffällige Dinge wahr. Ich freue mich darüber und äussere dies auch gegenüber andern.
- Wenn ich alleine bin und mich unglücklich fühle, dann versuche ich, an etwas Schönes, Frohes, Positives zu denken, um mich aufzuheitern.
- Enttäuschungen und Sinnkrisen sehe ich bewusst nicht als Niederlage an, sondern als zum Menschsein gehörend und reagiere dann mit einem hoffnungsvollen «Jetzt erst recht» oder «... Und trotzdem».
- Bei negativen Erfahrungen versuche ich, die Situation bewusst auch in einem neuen, evtl. positiveren Licht zu sehen und äussere mich auch in diesem Sinn in Gesprächen.
- Ich lache und scherze gerne (manchmal ganz bewusst) mit meinen engsten Freunden und Bekannten und/oder am Arbeitsplatz.

Dieses Verhalten will ich während ... (...Tagen/einer Woche) bewusst üben:

.....

Und wenn Sie nur ganz wenig Zeit haben:

Zehn-Sekunden-Stress-Check

- Atme ich oberflächlich und kurz?
- Habe ich heute schon etwas Positives gedacht/gesagt?
- Esse und trinke ich hastig?
- Habe ich mich heute schon einmal bewusst gefreut?