

# Stresskiller

## Ebook

für  
ein

gesundes

# Leben

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Steve Grilleks

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Holen Sie bei allen Fragen immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Krankheit beginnt im Kopf – meistens!.....</b>	<b>7</b>
<b>Wenn die Psyche krank ist und Stress die Gesundheit angreift.....</b>	<b>9</b>
<b>Stress zerfrisst das Gehirn.....</b>	<b>13</b>
<b>Positiver Stress – negativer Stress.....</b>	<b>17</b>
<b>Das Herz ist oft besonders betroffen.....</b>	<b>18</b>
<b>Angst versetzt Organe in Daueranspannung.....</b>	<b>19</b>
<b>Psychosomatik = Krankheiten.....</b>	<b>24</b>
<b>Hat Reichtum etwas mit Krankheit zu tun?.....</b>	<b>26</b>
<b>Jeden Tag Probleme.....</b>	<b>28</b>
<b>Wirksame Stress-Killer.....</b>	<b>29</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>83</b>

## Vorwort

Für ein Drittel aller Erkrankungen finden Ärzte keine körperlichen Ursachen. Und ein sehr großer Anteil aller Beschwerden haben psychische Ursachen, bzw. sind auf die seelische Verfassung zurückzuführen. Manche Fachleute sagen treffend zur Psychosomatik: „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Wenn Mediziner für Rückenschmerzen keinen Befund finden oder sich Magenschmerzen nicht erklären können, dann wird jede Behandlung schwierig. Soll man etwa auf einen reinen Verdacht hin Pillen verschreiben oder Spritzen verabreichen? Man kann bestimmten Erkrankungen durch Bluttests oder Röntgenbilder auf den Grund gehen. Wenn da aber nichts zu finden ist, was soll der Arzt dann machen? Bestimmte Krankheitsbilder wie Kopfschmerzen oder Übelkeit sind ohnehin schon schwierig zu diagnostizieren. Und Hausärzte haben nicht die Zeit, in einem ausführlichen Gespräch den Dingen auf den Grund zu gehen. Vielfach landen Patienten mit Rückenleiden, Magenbeschwerden oder Migräne in psychosomatischen Kliniken.

Man weiß inzwischen ziemlich klar, dass psychische Probleme wie Ängste oder Depressionen bestimmte körperliche Beschwerden auslösen können. Also therapiert man zunächst die Psyche solcher Menschen – in der Hoffnung, damit auch die rein körperlichen Erkrankungen heilen zu können. Der Ansatz ist jedenfalls nicht verkehrt. Dabei war es lange Zeit auch schwierig, psychische Erkrankungen überhaupt festzustellen. Mittlerweile kann man relativ genau durch Befragung der Betroffenen Depressionen, Psychosen

oder Ängste herausfinden. Es gibt bestimmte Parameter wie Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Wahnvorstellungen, Selbstmordgedanken, nächtliche Erscheinungen und vieles mehr, mit denen man heutzutage die Psyche gut und treffsicher beleuchten und deren Fehlfunktion bestimmen kann.

Aber bei vielen rein körperlichen Beschwerden steht jeder Medizinmann vor einem Rätsel. Was macht man also? Kopfschmerzen? – Kauf Dir ein paar Pillen in der Apotheke! – Rückenschmerzen? – Beweg Dich mehr! – Bauchschmerzen? – Leichte Kost! Und so weiter. Merken Sie etwas?

Man greift tief in Omas Klamottenkiste, aber richtige Heilung sieht anders aus. Warum? Der Arzt hat keine Zeit, sich intensiver mit dem Patienten auseinanderzusetzen und empfiehlt stattdessen zwischen Tür und Angel alte Hausrezepte, die nicht verkehrt und auch nicht wirklich richtig sind. Denn er horcht ja oft nicht einmal den Magen ab. Sein volles Wartezimmer steht ihm auf den Füßen. Also werden die Patienten schnell durchgereicht. Was ist die Konsequenz? Der Kranke wird nicht richtig gesund, sondern schleppt zu seinen Beschwerden nun auch noch den Stress über den oberflächlichen Arzt mit sich herum. Es werden Symptome kurzzeitig medikamentös unterdrückt, aber die wirkliche Krankheit nicht geheilt. Denn der Weg geht oftmals über die Psyche. Das Problem schaukelt sich immer mehr hoch. Anstatt die Ursachen beim Patienten zu hinterfragen, treibt der nun in ein metabolisches Syndrom: Seine Krankheit wird nicht richtig behandelt und weitere Beschwerden kommen nun noch hinzu. Und alles nur, weil die Psyche kaputt ist, was der Hausarzt oft nicht erkennt.

Dieses eBook will daher die Zusammenhänge zwischen Krankheit und Psyche beleuchten, um daraus Tipps zu vermitteln, wie Sie künftig stressfreier und damit gesunder leben. Sie haben einen guten Griff getan, denn es ist der erste Weg aus Ihrer Stress-Situation. Dieses eBook ist kein medizinischer Ratgeber, sondern nur ein Problemlöser, wie Sie mit zahlreichen Tricks und Kniffen Ihr Leben stressfreier gestalten können. Es zeigt Ihnen Wege, den Stressfallen des Lebens zu entkommen. Weniger Stress bedeutet eine bessere Gesundheit. So einfach ist das. Denn manchmal sind es die wirklich kleinen Dinge, die Ihnen schon mehr Lebensqualität bringen können.

## **Krankheit beginnt im Kopf – meistens!**

Die meisten Menschen bräuchten überhaupt **keine Medikamente**. Zu diesem Schluss kommen ausgerechnet Mediziner in der pharmazeutischen Forschung. Das haben sie, die selbst ihre eigenen Pillen jahrelang einnahmen, in umfangreichen Studien festgestellt. Sie entwickelten ihr halbes Leben lang Medikamente gegen Krankheiten, die es eigentlich gar nicht geben müsste. Was hindert uns eigentlich daran, **gesund älter zu werden**? Es sind letztendlich unsere Motive zu handeln und unser Verhalten, die uns viele Jahrzehnte zu früh erkranken lassen. Gehen Sie doch mal einfach nur auf die Natur angepasste neue (oder auch alte) Wege. Dabei muss man wissen, dass jeder körperliche Vorgang seinen Ursprung im Gehirn hat. Es ist sozusagen das Zentrum der Macht in unserem Körper. Genau dort entscheidet sich das jeweilige Krankheitsbild, dort sind Ausgang und Ursache von Gesundheit oder Krankheit.

Und: Die Grenze von Gesundheit zu Krankheit ist fließend. Unsere Schulmedizin definiert Gesundheit und auch Krankheitsbilder. Wenn die Schulmedizin jedoch nur Krankheitsbilder behandelt, ignoriert sie die Ursachen im Gehirn. Die Folge: Symptome verschieben sich und chronische Krankheiten können entstehen.

Und: **Negative Emotionen machen schneller alt**. Schauen Sie sich mal Menschen an, die sich viel über Kleinigkeiten aufregen, ständig unter Druck stehen, viel zu tun haben, nicht wissen, wie sie das alles schaffen sollen! Beobachten Sie Staatsmänner während ihrer Regentschaft: Sie werden sofort feststellen, wie schnell diese altern – alles Folge von Stress und Überlastung. Denn ständig wird

das gesamte Stress-System im Körper aktiviert. Das System, das dahinter steckt: **Freie Radikale** bilden sich in den Zellen vermehrt und lassen den stressgeplagten Menschen deshalb schneller altern. Sie werden kaum jugendhaft aussehende Manager treffen, im Gegenteil: Sie sehen durch die Bank weg älter aus als sie biologisch wirklich sind.



# **Wenn die Psyche krank ist und Stress die Gesundheit angreift**

Krankheit beginnt im Kopf - oder - die Haut als Spiegelbild unserer Seele - oder - die Einheit von Körper, Seele und Geist (Denken): Man mag es nennen, wie man will, letztlich landen wir doch immer wieder bei unserer Psyche und deren Verfassung. Denn sie ist überwiegend auch für unser gesundheitliches Wohlbefinden verantwortlich. Psyche und körperliche Gebrechen hängen so eng zusammen wie Pech und Schwefel. Ein schlechter Gesichtsausdruck lässt automatisch auf eine beschädigte Seele schließen. Menschen, die strahlen, andere anlächeln, froh ihre Vergnügtheit am Leben kundtun, haben mir sehr großer Wahrscheinlichkeit eine intakte Psyche.

Es ist erwiesen, dass Gefühle wie Trauer, Ärger oder Depression unseren Körper belasten und zu psychosomatischen Erkrankungen führen, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten und nicht an der Wurzel behandelt werden. Wer chronisch angespannt ist, ständig Angst hat, chronischen Stress hat - etwa durch Hilflosigkeits- oder Einsamkeitsgefühle - schwächt schnell seine körpereigene Abwehr und die Selbstheilungskräfte.

Eine erfahrene Psychologin und Therapeutin sagte einmal einem Patienten ins Gesicht: „Wenn Sie Ihr Problem, Ihre Ängste, nicht endlich anpacken, spielen Sie mit Ihrem Leben“ Ja, so kann es passieren. Und wer dann auch noch erblich vorbelastet ist - etwa mit Herzinfarkt oder Diabetes bei Vater oder Mutter - der kann

deutlich gefährdeter sein, wenn dann noch chronischer Stress dazu kommt.

### **Stress macht krank.**

Wer am Arbeitsplatz immer unter Volldampf steht und hochtourig fährt, kann ernsthafte körperliche Beschwerden bekommen: Magenprobleme, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen und Herzrasen können die Folge sein. Dabei bedingen sich Psyche, Stress und Krankheit einander. Stress setzt die Psyche unter Druck, darauf folgen rein körperliche Beschwerden. Und Stress kann emotional ausgelöst sein oder durch körperliche Anstrengung. Die zahlenmäßig meisten Infarkte und Schlaganfälle passieren jedoch durch emotionalen Stress, also durch psychisch verursachte Probleme.

Stellen Sie sich das einmal konkret vor: Auf Ihrer Arbeit wird Personal abgebaut; Sie bekommen mehr zu tun. Das Telefon klingelt, Mails müssen beantwortet werden, Ihr Chef steht Ihnen im Nacken und Kollegen mobben Sie auch noch. Was ist die Folge: Sie haben z.B. Kopfschmerzen, bekommen Herzrasen, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden, Ihr Nacken verspannt, Rückenschmerzen – und Sie nehmen einen Teil davon mit nach Hause. Sie machen Überstunden, um Ihr Pensum zu erledigen, können in Ihrer Freizeit nicht mehr entspannen und schlafen schlecht.

Morgens gehen Sie unausgeschlafen zur Arbeit, sind nervös, machen Fehler und Ihr Boss stellt Sie zur Rede. Sie können das jetzt weiterspinnen. Irgendwann kommt es zur Explosion, vielleicht

sogar zu Ihrem körperlichen und psychischen Kollaps. Sie sind ausgebrannt – Burn out. Nicht nur Ihre Psyche ist beschädigt, auch Ihr Körper. Sie schieben vielleicht ein paar Pillen ein, um ein einige Symptome an der Oberfläche kurzfristig zu lindern (Kopfschmerzen, Verspannungen und so weiter). Das machen Sie auch noch in Selbst-Therapie, anstatt einen Arzt um Hilfe zu bitten. Ihre Psyche können Sie aber nicht selbst behandeln. Hausärzte greifen dann schnell zum gelben Schein und ziehen Sie erst mal für ein paar Tage oder Wochen aus dem Verkehr. Wo der Arbeitsplatz wackelt, verzichtet man auch darauf. Erkennen Sie den inneren Zusammenhang von Stress und Psyche, dann haben Sie den ersten Ansatz für eine Besserung Ihrer Situation.

Und noch eins: Sehen Sie auch einmal den Menschen, der ständig um sich oder etwas anderes besorgt ist und in Angst lebt. Das löst bei ihm körperliche Reaktionen aus, zum Beispiel höhere Sekret-Ausscheidungen, mehr Magensaft, Schweißausbrüche, Schleim in Rachen und Bronchien. Wer zum Beispiel ständig eine Überproduktion von Magensaft hat, kann sich schnell eine Magenschleimhaut-Entzündung einhandeln; dann folgen Magengeschwüre und daraus kann Krebs entstehen. Und alles nur, weil jemand sich ständig aufregt oder sorgt – die Krankheit kommt aus dem Kopf und muss zunächst keine organischen Ursachen haben.

Wichtig für eine gute Diagnose und für jeden Arzt ist also, den Menschen ganzheitlich zu sehen, in seinem sozialen Umfeld, in seiner Arbeit, in seinem Privat-/Familienleben. Nur so kann man echte Rückschlüsse auf die Ursachen körperlicher Beschwerden und auch Krankheiten nehmen. Wie denkt er, wie handelt er, welchen

Einflüssen, auch emotionalen, ist er ausgesetzt, wie lebt er, auch wie arm oder reich ist er, was kann er sich leisten und was nicht?

Doch diese Zeit hat ein Hausarzt oftmals nicht. Erst wenn solche Menschen in psychosomatischen Kliniken sind (wenn sie Glück haben!), wird die Gesamtheit des Patienten aufgearbeitet. Deshalb steht am Anfang immer ein intensives Aufnahmegespräch – die Anamnese. Dabei wird die Entwicklung des Kranken vom Kind bis zum Jetzt-Zustand erfragt, das Krankheitsbild im Laufe der Jahre, also welche Krankheiten und Operationen stattgefunden haben. Dann folgt die augenblickliche Familien- und Jobsituation. Es wird aber auch nach der Beziehung zu Vater und Mutter geforscht. Die Anamnese, zu der auch eine intensive medizinische Untersuchung mit Blutbild gehört, soll dem Therapeuten einen Ansatz geben, wie der Patient optimal zu behandeln ist. Denn seine Psyche soll wieder in Ordnung kommen und stabil werden. Gleichzeitig hofft man, damit auch die Gesundheit zu verbessern, also Rückenschmerzen und Magenprobleme zum Beispiel zu überwinden.

## **Stress zerfrisst das Gehirn**

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass dauerhafter Stress unser Gehirn buchstäblich zerfrisst, schrumpfen lässt, an bestimmten Stellen weniger durchblutet ist. Wir haben grundsätzlich zwei verschiedene Partien, die vordere und die hintere. Im hinteren Teil unseres Hirns (motorischer Kortex) sind alle primitiven Aktivitäten wie Sinneswahrnehmungen oder Muskelbewegungen verankert – wie im Tiergehirn übrigens auch. Hier sind Tier und Mensch ähnlich. Doch der vordere Teil, der so genannte präfrontale Kortex, macht eigentlich erst unser menschliches Gehirn aus. Das macht uns so einzigartig und gibt uns ein denkendes Gehirn. Bevor wir nämlich handeln, denken, überlegen und planen wir erst mal. Wir sind eigentlich frei, unseren Impulsen nachzugeben – ein Schwein zum Beispiel hat das nicht, weshalb es auch einen Urlaub nicht planen und eben keinen Koffer packen könnte – oder sein Fressen plant, es frisst einfach, was da ist, und folgt seinen Instinkten blind. So, und jetzt kommt der Stress ins Spiel. Denn wenn es stressig wird, stellt der denkende Teil unseres Hirns seinen Betrieb ein. Das passiert aus gutem Grund. In normalen Situationen geht die Information von den Augen zum visuellen Kortex, von dort wird sie zum präfrontalen Kortex gesandt. Dort werden die Informationen bewertet, es wird über eine angemessene Reaktion entschieden. Die Entscheidung geht dann an den motorischen Kortex, der unsere Muskeln steuert.

Stress jedoch unterbricht diesen Fluss, der präfrontale Kortex wird übergangen, die Information gelangt direkt vom Sinnessystem zur Motorik innerhalb des impulsiven Gehirns. Die logische Erklärung: Würden wir im Angesicht einer Gefahr – herannahendes Auto – erst überlegen, wäre es zu spät und wir könnten uns nicht mehr retten.

Unser Gehirn schaltet – gottseidank – den nachdenken Teil bei Gefahr aus und analysiert nicht erst. Die Stilllegung unseres Denkzentrums in Stresssituationen sichert unser Überleben, wir handeln impulsiv, und das ist auch gut so. Man nennt das Kampf-oder-Flucht-Reaktion.

Der Blutfluss verlagert sich von der Stirngegend in das Stresszentrum unseres Gehirns: Das beschleunigt unseren Herzschlag und Blutdruck und pumpt alle Arten von Stresshormonen in unseren Körper. So können wir schnell auf plötzliche Gefahren reagieren – sie entweder bekämpfen oder davor flüchten. Nun aber kommt der Haken, wo Stress unser Gehirn zerfrisst: Dieser Mechanismus wurde aber nicht für chronischen Stress geschaffen, denen wir heute allzu oft ausgeliefert sind. Sitzen wir zum Beispiel in einem Zug, der stundenlang auf der Strecke stillsteht, brauchen wir keine Flucht- oder Kampfreaktion mehr. Und dennoch ist die Stressreaktion in unserem Körper aktiviert. Je mehr unser Gehirn solchem chronischen Stress ausgesetzt ist, umso mehr trainieren wir unsere Denkzentrum, sich permanent abzuschalten. Genau das aber schadet unserem Gehirn. Moderne Bildgebungsverfahren in der Untersuchung des Gehirns (SPECT/Gehirnschichten) messen den Blutfluss im Gehirn – mit beängstigendem Ergebnis: hochgestresste Menschen, die gewalttätige Neigungen haben, haben oft so genannte funktionelle Löcher in ihrem Denkzentrum (präfrontaler Kortex); man sieht hier keinen Blutfluss mehr, wo das Gehirn dauerhaft abgeschaltet ist. Und das Stresszentrum (Amygdala) wird überreizt. Auch hier das gleiche Bild: Je mehr wir chronischem Stress ausgesetzt sind, umso mehr wird dieser Teil unseres Gehirns (Amygdala) ständig und dauerhaft in Alarmzustand versetzt, bis er sich nicht mehr

beruhigen kann. Der Teufelskreis: Stress produziert noch mehr Stress, unter Stress verlieren wir schneller die Nerven. Es erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, in eine Konfrontation gezogen zu werden – das stresst uns doch noch mehr. Manche Menschen können sich dann gar nicht mehr entspannen. Selbst den Urlaub empfinden sie noch als Stress. Andere bekommen einen Herzinfarkt. Stress bringt unser Glück um, denn unser Gehirn produziert dann weniger Serotonin (Glückshormon) bis es ganz eingestellt wird. Man bekommt den Eindruck, dass unser Gehirn zu sehr damit beschäftigt ist, Stresshormone auszuschütten anstatt sich noch an die Glückshormone zu erinnern. Wenn Ihr Serotonin-Spiegel dauerhaft reduziert ist, kann das zu vielfältigen Problemen führen. Stress kann Ihr Gehirn zerstören – hier haben Sie den direkten Beweis und Zusammenhang zwischen Stress und Krankheit, ohne wirklich körperlich krank zu sein. Wenn dann auch noch der Schlaf gestört wird, kann sich unser Gehirn nicht mehr erholen und regenerieren. Denn Ruhe ist das Gegenmittel zu Stress. Außerdem: Durch Stress kann schnell Sucht entstehen. Ein Alkoholiker ist einfach nicht fähig, eine Entscheidung zu treffen und greift immer wieder zur Flasche. Denn der Teil seines Gehirns, der für die Impulskontrolle und Bewertung langfristiger Konsequenzen verantwortlich ist, kann durch Stress bereits abgeschaltet sein. Je öfter das passiert, umso tiefer rutscht er in die Sucht, wie auch bei Drogen. Nikotin und Tabletten.

## **Positiver Stress – negativer Stress**

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Stress. Doch beide können an unserer Gesundheit nagen. Der erfolgreiche Manager hetzt von einem Termin zum anderen, macht gute Geschäfte und ist am Ende des Tages zufrieden über seinen Erfolg. Er ist angesehen und bekommt viel Lob. Aber Hetze, physische und psychische Beanspruchung knabbern an seiner Gesundheit. Er freut sich in seinem Berg von Arbeit, aber das hat auch Konsequenzen.

Ein anderer müht sich und rackert, bekommt dafür auch noch Kritik, wird angefeindet und gemobbt. Hier wirkt der Stress doppelt negativ auf ihn ein, denn er fühlt sich unter Druck und ungerecht behandelt, angefeindet, ja muss sogar seinen Job absichern. Verstehen Sie, was hier passiert? Sie arbeiten hart; das Lob bleibt aus; Sie sind körperlich belastet und Ihre Psyche streikt. Und wenn das Dauerzustand wird, ist es bis zu einer Krankheit nicht weit.



## **Das Herz ist oft besonders betroffen**

Stress schadet laut Wissenschaftlern insbesondere dem Herzen. Bestimmte Formen von psychischem Stress, können zu beträchtlichen Schäden führen, was schon lange bekannt ist. Deshalb sollte man immer sein Herz vor schädlichem Stress schützen. Denn private wie auch berufliche Spannungen können im Laufe der Zeit zu Bluthochdruck führen. Dieser wiederum gehört zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Herz-Rhythmus-Störungen oder Herzschwäche. Behalten Sie deshalb Ihr seelisches Wohlbefinden immer im Auge.

Nehmen Sie den Stress im Alltag nie als eine unveränderliche Tatsache hin. Man kann unseren Motor auch als ein höchst sensibles Organ bezeichnen. Unsere Haut bekommt einiges ab, das Gesicht ist Wind und Wetter ausgesetzt, unsere Füße müssen buchstäblich einiges ertragen – aber das Herz liegt mitten im Körper und scheint von der Konstruktion her geschützt. Doch es ist der Motor, der alles steuert und in Gang hält. Rein physisch verletzen kann man es nur mit starker Gewalteinwirkung. Doch die unsichtbaren Schäden können über die Psyche und unsere Lebensweise laufen. Man kann den Zustand des Herzens auch als Indikator für unsere seelischen Befindlichkeiten bezeichnen. Spüren Sie Herzstiche, dann kann das auch ein Alarmzeichen Ihrer Seele sein. Obwohl Beschwerden in der Herzgegend auch von Rückenverspannungen herrühren können – meistens sogar.

## **Angst versetzt Organe in Daueranspannung**

Menschen, die ständig in Angst leben, versetzen diverse Organe in eine gewisse Dauerspannung. Neben dem Herzen kann das z.B. auch der Magen, unsere Bauchspeicheldrüse, die Nieren, die Lunge, die Leber und unsere Schilddrüse sein. Am deutlichsten spürbar sind, wie schon beschrieben, Magenprobleme. Stress beeinträchtigt unmittelbar den Magen. Wir sagen ja nicht umsonst: „Das schlägt mir aber auf den Magen!“

Andere geflügelte Sätze beschreiben verschiedene Beschwerden und Rückschlüsse wie: „Mir läuft eine Laus über die Leber.“ Oder: „Das geht mir an die Nieren!“ Diese flotten Sprüche beschreiben alle sehr gut die Wechselwirkung von Stress/Psyché und Krankheit. Zum Beispiel: Bei Liebeskummer hat man ein gebrochenes Herz; Probleme bereiten uns Kopfzerbrechen; wir nehmen uns viele Dinge allzu sehr zu Herzen; uns ist schwer ums Herz wenn wir depressiv werden; die Galle läuft uns über; Sie haben einen Kloß im Hals; uns liegt etwas wie ein Stein im Magen;

Nehmen wir nur einmal den Darm – warum? Er ist das Zentrum unserer Gesundheit, denn es gibt einige Krankheiten, die haben ihre Ursachen in einer Darm-Erkrankung. Chronische Krankheiten im Darmbereich, wie z.B. Durchfälle, kommen in der Bevölkerung häufig vor. Meist sind es Verdauungsprobleme – ausgelöst durch zu viel Zucker in unserer Nahrung, durch schlechte Fette, zu wenig Ballaststoffe – aber auch durch Angst und Stress (nervöser Reiz-Darm).

Dann schauen wir uns die Leber an. Sie spielt eine entscheidende Rolle für unseren Stoffwechsel. Dem Blut entzieht sie gefährliche Stoffe und produziert Galle für die Verdauung. Die Zellen der Leber werden durch Alkohol und Giftstoffe empfindlich geschädigt.

Funktioniert unsere Leber nur noch schlecht, verlangsamt sie die Ausscheidung von Giftstoffen und verdaut Fette nicht mehr so schnell. Nebenbei führt das zu einer chronischen Müdigkeit, zu einem blassen Teint und zu Blähungen.

Wer Angst hat, dessen Körper schüttet vermehrt Stresshormone aus. Diese nennt man biochemische Botenstoffe. Es gibt solche, die kurzfristigen Stress bekämpfen und sie sind am häufigsten (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin) und es gibt welche, die Langzeit-Stress bekämpfen.

Stress ist vielfältig: schwere körperliche Arbeit wie am Hochofen, im Straßenbau oder auf einer Bohrinself, Lärm und Leistungssport, psychische und geistige Belastungssituationen wie Todesangst, Verlustangst, Panik, Prüfungsangst, Angst vor Gesichtsverlust, Existenzangst; Panik vor Menschenansammlungen, auch schwere Krankheiten können Stress auslösen.

Neben den Kurzzeit-Stresshormonen gibt es auch die Glukokortikoide wie Cortisol aus der Nebennierenrinde gegen den Langzeitstress, wenn beispielsweise jemand an seinem Arbeitsplatz ständig einem hohen Lärmpegel ausgesetzt ist oder dauernd in Angst lebt. Dabei entstehen komplizierte chemische Prozesse im Körper. Man weiß inzwischen, dass Stress in jeder Form Hormone freisetzt und auch den Sympathicus aktiviert, der wiederum die Produktion der entsprechenden Hormone fördert. Selbst die Plasmaproduktion steigt bei Belastung. Man weist auch kurz nach Belastungsbeginn im Blut vermehrt Beta-Endorphin nach.

Stresshormone bewirken, dass sich unser Körper an besondere Belastungen anpasst – eine natürliche Abwehr-Reaktion. Sie werden in der Nebenniere gebildet und sind nichts anderes als das

Freisetzen von Energiereserven des Körpers. Damit bereitet er sich auf einen bevorstehenden Kampf oder auf eine Flucht vor. Es sind unmittelbare Reaktionen auf eine bestimmte Stress-Situation.

Jedoch muss man auch zur Kenntnis nehmen, dass unser Körper beim dauernden Ausschütten von Hormonen Schaden nehmen kann. Das ist so, als ob Sie über Jahre Pillen schlucken, die ja auch Nebenwirkungen haben. Stresshormone sind etwas zur kurzzeitigen Regulierung.

Wie schon beschrieben schadet auch zu viel Magensaft auf Dauer den Magen-Schleimhäuten. Haben Sie zum Beispiel Sodbrennen (das Feuer in der Speiseröhre) in Folge von Stress, fließt Magensäure zurück in die Speiseröhre und kann diese verätzen, weil eben die sensiblen Gewebe der Speiseröhre für den säurehaltigen Magensaft nicht geschaffen sind.

Psychische Belastungen können zu einer erhöhten Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse führen. Insulin wird aber nur dann gebraucht, wenn der Körper Zucker und Kohlenhydrate zu verarbeiten hat. Wenn da aber nichts zu verarbeiten ist, wird unser Körper überzuckert, was wiederum Auswirkungen an anderer Stelle haben kann: Sie bekommen Kopfschmerzen, sind weniger leistungsfähig und gereizt, können sich nur schwer konzentrieren und nehmen an Gewicht zu, fühlen sich müde (im Gegensatz zur Unterzuckerung, die zu einem gefährlichen Koma führen kann).

Stress kann auch auf die Leber schlagen – meist auf dem Umweg über erhöhten Alkoholkonsum unter Stress und aus Angst; man will sich damit abtöten und beruhigen – auch bei schlechtem Schlaf. Mehr Sekret im Rachen und Mund schlägt auf Lunge und Bronchien

und macht sich mit einem Reizhusten bemerkbar oder mit Schleimbildung in den Bronchien – man muss ständig husten oder röcheln, um das Sekret aus dem Rachen zu bekommen. Oft geschieht das auch in Verbindung mit einem erhöhten Nikotingenuss infolge von Stress.

Selbst unsere Haut kann auf Stress reagieren, nicht nur durch ein errötetes Gesicht, sondern auch durch Ausschläge. Am stärksten können unsere Knochen, unser Skelett auf Stress reagieren – von Rückenschmerzen bis Nackenverkrampfungen und Gelenksbeschwerden. Sie sind deswegen auch so gefährlich, weil sie ausstrahlen, beispielsweise auf die Herz- und Nieren-Gegend oder den Brustkorb. Wir gehen mit Herzbeschwerden zum Arzt. Der schreibt ein EKG und horcht es ab, aber findet nichts – was soll er machen?

Wir haben Schmerzen im Nierenbecken; der Arzt schaut über Ultraschall in diesen Bereich hinein, kann aber nichts feststellen. Denn die Schmerzen kommen von der Wirbelsäule – entweder weil wir zu schwer getragen haben oder unser Gewicht uns ständig in eine unnatürliche gebückte Körperhaltung zieht – oder aber weil wir Stress haben. Wir therapieren mit Wärmepackungen, Gymnastik und Massagen, aber nicht unsere Seele. Das heißt, wir bleiben an der Oberfläche, kurieren kurzzeitig an den Symptomen, aber nicht am Kern des Übels.

Sie sehen also, wie Angst und Stress alle unsere Organe und den ganzen Körper in Hochspannung versetzen kann. Dauert das länger an, manifestieren sich Schmerz und andere Beschwerden, sie können sogar chronisch werden – bis hin zu gefährlichen, unheilbaren Krankheiten wie z.B. Krebs.

Sind Sie gar erblich vorbelastet mit Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes, kann Stress den Ausbruch solcher Leiden möglicherweise auslösen und verstärken. Am besten ist: Unsere Psyche muss wieder ins Gleichgewicht kommen, damit es uns insgesamt besser geht.

## **Psychosomatik = Krankheiten**

Welche Organe können konkret durch psychosomatische Krankheiten betroffen sein? Wie wirkt sich der Zustand unserer Seele direkt auf den Körper aus? Hier eine aufschlussreiche Liste:

Neben Herz, Magen, Lunge, Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Bronchien ist es vor allem unsere Wirbelsäule, der Nacken und unsere Gelenke. Das gesamte Skelett ist sehr anfällig, daran hängt quasi unser ganzer Körper.

Ganz einfach: Wer zu viel Gewicht hat, den zieht der Bauch oder die Brust automatisch nach vorne in eine gebückte Haltung. Wer ständig gebückt geht, hat auch tatsächlich Knochen-Verschleiß. Gebückt kann man aber auch aus psychischen Gründen gehen. Jemand, der sich ständig schämt, mit keinem Kontakt haben will, sein Gesicht quasi versteckt, geht versteckt, der verbirgt mit gebogenem Rücken sein Gesicht.

Aber auch die Haut leidet unter unserer Psyche. Wir können Hautausschläge in Gesicht und am Körper bekommen, zum Beispiel eine schlimme Gürtelrose, die sehr gefährlich sein kann. Rote Flecken, Schorf und Neurodermitis haben oft ihre Ursachen in einer beschädigten Seele. Bei Kindern tritt Neurodermitis sehr oft auf. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, so dass der Körper schlechter entgiftet. Folge: Es entsteht Stoffwechsellmüll (so genannte Freie Radikale). Dieser Müll greift die Zellen an, so dass die Haut schneller altert.

Auch die Haare können betroffen sein, wenn die Versorgung durch Mineralien nachlässt, was psychisch ausgelöst werden kann. Sie verlieren Haare, sie färben sich grau oder werden spröde, brüchig.

Negative Gefühle wie Angst oder Ärger können auf Dauer unser **Immunsystem und die Abwehrkräfte** schwächen. Sie können leichter Infektionskrankheiten wie Grippe oder Durchfall bekommen. Wenn Sie sich verletzen, heilen Ihre Wunden schlechter und langsamer.

Insbesondere bei **Trauer** kann sich der Sauerstoff im Blut um bis zu 40 Prozent reduzieren. So werden die einzelnen Zellen schlechter versorgt, sie regenerieren sich auch langsamer. So kann es zu **Entzündungen an den Gelenken** kommen. Unzufriedenheit, etwa am Arbeitsplatz, führt rasch zu Gefühlen der Überforderung, was ein erhöhtes Risiko an Rückenschmerzen bedeutet.

Auch längere Depressionen können häufiger zu Knochenbrüchen führen, weil der Mineralgehalt der Knochen abnimmt. Seelische Krisen und chronisch belastende Gefühle können sehr schnell zu zahlreichen psychosomatischen Beschwerden führen.



## **Hat Reichtum etwas mit Krankheit zu tun?**

Und ob! Denn es ist durch Studien/Statistiken erwiesen, dass arme Menschen eher erkranken als reiche. Natürlich hat das auch etwas mit der besseren ärztlichen Versorgung vermögender Menschen zu tun. Denn die sind meistens privat versichert und können sich medizinisch fast alles leisten.

Relativ selten sehen Sie in den Statistiken frühe Todesfälle reicher Menschen. Schauen Sie sich nur einmal Todesanzeigen in überregionalen Zeitungen an, die schon sehr teuer sind. Dort finden Sie Ärzte, Professoren, Manager, Adelige und jede Menge Prominenz aus Politik und dem Show-Business. Sie finden überwiegend Lebensalter von 80 oder 90 Jahren und noch höher. Sogar Hundertjährige treffen Sie bei den Wohlhabenden an, kaum ganz einfache Leute wie Lieschen Müller. Und selbst wenn bekannte Persönlichkeiten im hohen Alter durch einen Treppensturz zu Schaden kommen, sind die bestens versorgt und werden wieder gesund gepflegt. Dagegen hat der Ärmere vielleicht lediglich seine Kassen-Grundversorgung und wird nur standardmäßig behandelt, was den Heilungsprozess nicht unbedingt fördert.

Reiche Menschen haben auch einen anderen Zugang zu medizinischen Hintergründen, Erkenntnissen und neuester Medizintechnik. Arme Menschen haben ja dazu noch ständig die Existenzangst vor Augen, was sie zusätzlich krank machen kann. Diese Sorge frisst buchstäblich ihre Seele auf (wie in einem bekannten Buch verarbeitet). Arme Menschen, die dazu generell häufig aufgrund der schwierigen Lebenssituation noch seelisch

belastet sind, haben zudem nicht die Power, Leistungen bei den Ärzten einzufordern und überzeugend bei ihnen aufzutreten.

## **Jeden Tag Probleme**

Geld macht bekanntlich glücklich – macht es das wirklich? Wer genug davon hat, kann auf jeden Fall ein anderes, sorgenfreieres Leben führen als der, der oft am Ende des Monats nicht weiß, ob er sich noch etwas zu essen kaufen kann. Ob Geld wirklich glücklich macht, ist zweifelhaft. Denn Reiche haben oft andere Sorgen. Genug Geld nimmt wenigstens den Druck.

Derjenige, der den Groschen dreimal rumdrehen muss, bevor er ihn ausgibt, hat wahrscheinlich eher Existenzängste, und das täglich. Für den ist das Fehlen von zehn Euro schon ein großes Problem, während ein Reicher darüber nur müde lächelt. Die Sorgen-Lage ist also eine ganz andere. Der Arme hat dagegen Dauer-Stress; er lebt in einer ständigen Anspannung z.B. aufgrund seiner desaströsen Finanzlage, die langfristig krank machen kann. Zu schlechter Gesundheit und Krankenversorgung kommen Ängste ums Überleben, Stress, psychische Belastungen und letztlich körperliche Beschwerden.

## Wirksame Stress-Killer

Krankheit beginnt **bekanntlich** im Kopf – Gesundheit aber auch!

Wer also an seine Genesung glaubt, der hat schon den ersten Schritt zu seiner Gesundheit getan. Fangen Sie doch erst einmal mit diesen Schritten an:

**Verändern Sie die äußeren Belastungen und Anforderungen – beruflich wie privat**, indem Sie Ihr Arbeitspensum reduzieren oder einfach besser organisieren. Analysieren Sie Ihre Arbeitsabläufe: Was können Sie vereinfachen, was delegieren, welchen Stress abbauen?

Schaffen Sie sich eine Wohlfühl-Atmosphäre am Arbeitsplatz. Setzen Sie sich selbst nicht ständig unter Druck, indem Sie meinen, bestimmte Ergebnisse produzieren zu müssen, stapeln Sie tiefer. Sie müssen nicht immer pedantisch perfekt wie ein Roboter reagieren; Sie sind keine Maschine. Nehmen Sie das Beispiel des alternden Fußballprofis, der nicht mehr den hektischen jungen Nachwuchs-Hüpfern hinter hecheln muss, sondern durch seine Routine und Erfahrung geniale Spielzüge aus der Hüfte landet. Er kennt aus seiner langen Erfahrung schon den nächsten Zug, was seine jungen Gegner planen. Setzen Sie also Ihr Herrschaftswissen ein und bleiben absolut gelassen. Sie müssen nicht mehr gehetzt jede „Action“ im Job mitmachen. Weichen Sie den Belastungen am Arbeitsplatz geschickt aus.

Dazu bedarf es allerdings einer gewaltigen Umstellung in Ihrem Kopf. Sehen Sie die Dinge aus einer anderen Perspektive, einfach viel gelassener.

Und im Privaten geht es auch um Flurbereinigung. Haben Sie Dauer-Stress mit der Partnerin/dem Partner? Dann schaffen Sie diese Baustelle beiseite. Packen Sie den Stier bei den Hörnern. Fühlen Sie sich überfordert, verlangt Ihr Partner/Ihre Partnerin zu viel Sex? Gibt es ständig Diskussionen über das Zusammenleben, über unterschiedliche Ansichten? Verändern Sie das – notfalls durch eine Trennung.

Der private Stress muss aufhören, zumindest müssen die Belastungen spürbar reduziert werden. Reden Sie miteinander: „Ich halte diesen Dauer-Stress nicht mehr aus, wie können wir das gemeinsam ändern?“

**Neustart auf der Arbeit.** Das muss keine Kündigung bedeuten. Sie können ganz einfach noch mal von vorne anfangen. Ihr Arbeitstag war stressig? Doch Sie können kaum sagen, was Sie eigentlich geschafft haben? Ein mieses Feierabendgefühl. Oft ist es die Überlastung, Personal wird abgebaut, Sie bekommen noch mehr aufs Auge gedrückt. 20 Mails müssen beantwortet werden, der Kollege legt noch einen Stapel Akten auf Ihren Schreibtisch. Das Telefon klingelt und Ihr Fax spuckt neue Aufträge aus. Das ist wie in der Küche: Kochen Sie in zu vielen Töpfen gleichzeitig, läuft irgendwann etwas über. Hier ein paar Tipps, wie Sie dem Stress-Chaos entrinnen:

**Säubern Sie Ihren Schreibtisch** – alles runter! Dann kommt nur das wieder zurück, was wirklich dringend und wichtig ist. Sie werden sich wundern, was alles nicht sofort angepackt werden muss und später in Ruhe bearbeitet werden kann. Legen Sie zunächst die überflüssigen Akten und Vorgänge in einen Karton neben Ihrem Schreibtisch. Das können Sie später bei freier Zeit

abearbeiten. Ihr Schreibtisch sollte übersichtlich bleiben, also bitte auch täglich aufräumen. Trennen Sie sich von erledigten Aufgaben, heften Sie sie ab, weg damit. Werfen Sie Altes, Überholtes weg.

Und noch eins: Wir sind ja alle immer noch **ein Volk von Jägern und Sammlern**. Mir geht es auch so, ich erliege immer wieder diesem Trieb: Wir lesen Nachrichten, Reportagen, Hintergrundinformationen, Flyer, Broschüren. Dabei lesen wir sie in der riesigen Informationsflut nur kurz an, finden sie interessant, haben aber im Moment keine Zeit für intensives Befassen mit der Materie. Was passiert? Richtig: Wir sammeln wie früher bei der alten Tageszeitung reißen wir Fragmente raus, heben sie auf – für später Mal, wenn wir Zeit haben. So füllt sich unser Desktop mit allerlei Müll, bis es absolut chaotisch aussieht und unübersichtlich wird. Oder auf unserem Schreibtisch sammeln sich so viele Papiere an – lassen Sie die mal 14 Tage lang liegen und durchforsten Sie die dann. Was glauben Sie, wie viel davon in den Müll kann? Jede Menge! Also lernen Sie, die richtige Auswahl zielgenau zu treffen. Sie müssen entscheiden. Was ist wirklich wichtig und was nur Ihr persönliches Interesse? Ich war einmal Bilder-Manager für einen großen Dax-Konzern. Ich bekam täglich hunderte Bildserien auf den Tisch und musste in Windeseile die Tops und Flops festlegen – die Guten ins Töpfchen, die Schlechten in den Ausschuss, also was archiviert wurde und was unbrauchbar war. Da lernen Sie, sich schnell festzulegen – nach Hoch- und Querformat, hell und dunkel, Motivwahl, Bildausschnitt und Kreativität. Was passt genau zum Thema des Auftrags und was nicht? Genauso müssen Sie Ihren Schreibtisch aufräumen, Ihre Arbeit organisieren, Ihre Akten

bereinigen – sonst gehen Sie unter und machen sich selbst Dauer-Stress. Sie müssen sich trennen können, das ist ganz einfach Überlebenskunst im Job und der Stresskiller schlechthin.

Unterscheiden Sie die vielen Arbeitsvorgänge nach **Dringlichkeit**. Was brennt an und muss dringend bearbeitet werden? Schaffen Sie Kategorien nach dringlich und wichtig – nicht alles, was wichtig ist, ist auch gleich dringlich. Und umgekehrt auch: Nicht alles, was dringlich erscheint, muss auch wichtig sein. Suchen Sie also nach Aufgaben, die beide Kategorien gleichermaßen vereinen, dann liegen Sie gut. Eine feste Organisation Ihres Tages hilft Ihnen dabei, Stress abzubauen. Feste Zeiten für Email-Abruf und Bearbeitung – dazwischen läuft im Email-Postfach nichts, selbst wenn sich jemand beschwert, dass er nicht unverzüglich bedient wurde. Sie können sogar noch einen Schritt weitergehen und in Ihrem Email-Postfach eine automatisierte Antwort einrichten wie „Bin im Moment in einer wichtigen Besprechung bis 12 Uhr, danach wird Ihre Mail beantwortet“ oder „Sie erhalten innerhalb von 24 Stunden eine Rückmeldung“.

Ganz wichtig ist es, **Ablenkungen** zu vermeiden. Allein deshalb schon muss Ihr Schreibtisch aufgeräumt sein. Kein unnützes Spielzeug, keine Stifte-Box in Form einer barbusigen nackten Frau oder eines Muskel-Boys, auch Bilder Ihrer Liebsten sollten Sie nicht ablenken, wenn Sie wichtige und dringliche Vorgänge bearbeiten. Hängen Sie ein Schild an Ihre Tür „Bitte nicht stören“ oder bitten Sie Ihre Sekretärin, im Moment niemanden in Ihr Büro zu lassen.

Auch da gilt: **Wichtig und dringlich**, etwa wenn der Boss was von Ihnen will, dann ja! Und dennoch platzt einem manchmal der Kopf, der Durchblick geht verloren. Dann gehen Sie sofort für fünf Minuten raus auf die Toilette oder vor die Tür – alles auf Neustart! Denken Sie in diesen Minuten nach, was jetzt wirklich zählt, sortieren Sie sich neu, bekommen Sie einen klaren Kopf – Stress abbauen. Zum Thema Ablenkung passt noch, dass Sie ja in der Regel mit einem PC oder Laptop arbeiten. Kein Internet, kein Smartphone – das sind alles Zeitfresser, die Ihnen eigentlich nur Stress bei der Arbeit bereiten. Sie verdaddeln Ihre Arbeitszeit, während Ihre wichtig und dringlich eingestuften Vorgänge anschmoren.

Versuchen Sie einmal zu errechnen, wie viel Zeit Sie Ihre **Emails** gekostet haben. Aufschieberitis im Arbeitsleben ist absolut unbefriedigend. Sie macht den Stapel nur noch größer. Auch unangenehme Dinge wie das Gespräch mit dem Chef, komplizierte Aufgaben, nervige Kunden, Meetings müssen erledigt werden. Ändern Sie Ihre Einstellung zu solchen Dingen, indem Sie sich freuen, das erledigt, quasi die Baustellen abgeräumt zu haben. Überwinden Sie Ihren inneren Schweinhund. Denken Sie ganz einfach an die angenehmen Folgen – sie sind erledigt.

**Belohnen** Sie sich dafür ruhig, denken Sie sich etwas aus, zum Beispiel relaxt abends mit Ihrer Frau/Ihrem Mann fein essen gehen, ein Glas Wein trinken oder den neuesten Kinofilm ansehen. Auch bei solchen unangenehmen Arbeitsvorgängen bewährt sich die Philosophie der kleinen Schritte. Bitten Sie den Chef erst mal nur um einen Termin, dann ist das schon mal eingestiebt. Dann bereiten Sie sich auf das Gespräch vor. Haben



Sie ständig unangenehme Aufgaben zu erledigen, sind feste Zeiten gut, zu denen man da rangeht, am besten gleich zu Arbeitsbeginn, da ist man frisch und fit, und dann belohnen Sie sich selbst mit den einfachen und schönen Aufgaben des Arbeitsalltags. Manche Experten empfehlen auch eine Not-to-do-Liste. Überlegen Sie sich, was Sie in Zukunft nicht mehr erledigen möchten und müssen. Misten Sie aus: Die Organisation der Weihnachtsfeier gehört ebenso nicht zu Ihrem Pensum wie das Ehrenamt der Kaffeekasse.

**Delegieren** heißt das Zauberwort und ausmisten. Das sind alles Zeiträuber, kostet Sie dazu noch Nerven und macht Stress. Flurbereinigung nennt man das. Manche Kollegen arbeiten ungestört, während bei Ihnen alles landet. Ändern Sie auch Ihre innere Einstellung. Sie mögen es gut und angenehm finden, immer gefragt zu werden, doch das kann auch zur Last werden. Verzichten Sie auf diese Art von Anerkennung, so gewinnen Sie keinen Blumentopf und bauen vor allem Ihren Stress nicht ab.

Betrachten Sie von jetzt an jede neue Aufgabe, die an Sie herangetragen wird, wie ein **Paket von der Post**. Schauen Sie genau drauf: Ist es auch wirklich für Sie bestimmt? Will und muss ich das annehmen? Vielleicht brüskieren Sie damit Ihre Kollegen, aber es geht um Ihren Arbeitsablauf, um Ihre Arbeitsorganisation und schließlich um Ihren Stress. Soll doch mal der Kollege, der sonst nie gefragt wird, aber sich immer in die erste Reihe der wohl organisierten Weihnachtsfeier setzt, mal neue Aufgaben übernehmen. Sagen Sie öfter: „Nicht mein Problem!“ Mono-Tasking statt Multi-Tasking! Sie werden permanent dazu getrieben, gleichzeitig auf mehreren Hochzeiten

zu tanzen, zu mailen, zu telefonieren, Briefe abzuzeichnen, Kunden zu bedienen, Kollegen zuzuhören und so weiter.

Wirklich erfolgreiche Menschen konzentrieren sich nur auf eine Sache und machen die echt gut. Der Mensch ist nicht dazu geschaffen, mehrere Sachen gleichzeitig gut zu machen – das führt nur zu Stress. Unser Gehirn kann eigentlich gar nicht zwei Dinge auf einmal gleich intensiv und richtig erledigen.

Dazu ein ganz einfaches Beispiel: Lesen Sie nur mal ein Buch und schalten dazu die Nachrichten im Fernsehen an. Entweder bekommen Sie nur den halben Inhalt des Buches peripher mit oder schnappen nur Bruchteile der News auf – prüfen Sie das mal genau: Wie war das noch im letzten Kapitel des Buchs? Sie erinnern sich kaum, was Sie gerade gelesen haben, geschweige denn im Langzeit-Gedächtnis abgespeichert ist. Wie viele Menschen sind bei dem Flugzeugabsturz – wo eigentlich genau – umgekommen? Und schon merken Sie, wie der Hase läuft: Ihre Konzentration ist dahin, also hören Sie auf mit dem verfluchten Multi-Tasking, dann werden Sie auch wieder richtig gut im Job, und das auch noch stressfrei.

Werden Sie ein glühender Verfechter des **Mono-Taskings**, ja, und stoßen Sie Ihre Kollegen oder Ihren Chef ruhig auch mal vor den Kopf: „Sorry, im Moment ist das hier wichtiger, das muss jetzt erledigt werden – ich komme gleich!“ Erledigen Sie eins nach dem anderen. Bleiben Sie im Augenblick, im Jetzt, bei der einen Aufgabe, die aktuelle Tätigkeit hat absolute Priorität. Das ist übrigens die beste Methode, sagen Fachleute, abends zufrieden und stressfrei nach Hause zu kommen. Und es ist obendrein ein sehr gutes Gefühl, richtig was geschafft zu haben,

und auch wirklich gut seine Aufgabe gemeistert zu haben. So werden Sie richtig effizient.

Übrigens, alles gilt natürlich für jeden Job, auch für selbständige freie Arbeit. Ob Büroarbeit, Verkauf, Lehre und Forschung, handwerkliche Tätigkeiten – überall gibt es Stress, den Sie ähnlich bekämpfen.

Sie sollten sich besser und gut entspannen. **Entspannungs-Techniken** sind ein hervorragendes Mittel gegen Stress. Manchmal kann man sich nicht ganz dem Stress entziehen. Dann ist es aber wichtig, dass man die Stress-Folgen abmildert. So erhöhen Sie Ihre eigene Belastbarkeit. Lernen Sie, sich wirksam zu entspannen (siehe oben). Lernen Sie einfache Techniken oder greifen in den großen Fächer unterschiedlicher Methoden: Atemtechniken, Yoga, Autogenes Training, Tai-Chi, Tiefen-Entspannung, Jacobsen und so weiter.

**Meditation** kann die Belastungen im Gehirn wieder umkehren und das Denkzentrum reaktivieren, die Serotonin-Ausschüttung wieder ankurbeln. Es gibt kurzfristige schnelle Wege und eher langfristig angelegte. Es kommt darauf an, ob Sie grundsätzlich eine andere Haltung einnehmen wollen oder schnelle Krisen-Bewältigung brauchen. Suchen Sie sich die Methode aus, die Sie wieder runterbringt. Manche Menschen rennen eine Stunde durch den Wald und bauen so Stress ab. Andere lesen ein Buch, wieder andere gehen essen oder haben guten Sex.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt an dieser Stelle, so **pragmatisch** wie möglich vorzugehen. Führt eine Methode zur Entspannung, dann ist sie gut. Wenn nicht, sollte man eine andere ausprobieren. Es gibt Menschen, die alleine am besten

entspannen, andere eher in der Gruppe unter Anleitung eines „Vorturners“ mit suggestiver oder einschläfernder Stimme. Wichtig aber ist, die jeweilige Technik regelmäßig anzuwenden, damit man sie in Stresssituationen intuitiv abrufbar hat. Zur Entspannung gehört auch eine erhöhte und verbesserte Achtsamkeit. Je mehr wir wahrnehmen, umso besser entspannen wir auch. Backen Sie doch mal einen Kuchen. Wer Speisen zubereitet, macht etwas, was grundlegend angenehm ist, Sie positiv beschäftigt, ohne Sie groß herauszufordern – erst schaffen Sie Befriedigung, dann den Genuss.

**Oder streicheln Sie ein Tier.** Die entspannende Wirkung ist wissenschaftlich belegt. Übrigens, das Streicheln einer Katze ist besonders beruhigend. Man setzt mittlerweile Tiere in der Betreuung von gestressten Problem-Kids ein, gibt ihnen so auch ein Gefühl von Verantwortung und zu lernen, mit anderen Menschen behutsamer umzugehen. Tiere heilen – nicht umsonst sind sie gern gesehene Gäste in Altenheimen und auf Kinderstationen. Verschenken Sie doch mal etwas und machen Sie damit andere glücklich – und sich selbst natürlich auch. Glückshormone senken ja das Stressgefühl.

**Lachen Sie mal wieder** und so oft es geht. Eigentlich lachen wir viel zu wenig – meist immer nur dann, wenn wir wirklich was zu lachen haben. Warum bauen Sie in Ihren Tag nicht Lachen ein? Ja, lachen Sie ruhig grundlos – warum? Auch grundloses Lächeln kann nämlich das Glückshormon Serotonin freisetzen. Und eben das braucht ja unser stressgeplagter Körper. Schauen Sie sich Urlaubsfotos an, denn auch eine mentale Kurzreise wirkt wie eine schöne, entspannte Erinnerung an Meer, Berge, Seen und alle anderen Erinnerungen an die erholsame Zeit.

Die entspannende Wirkung von **Yoga** hatte ich bereits erwähnt. Buchen Sie ihn doch, den Yoga-Kurs, jetzt ist die Gelegenheit. Yoga reduziert Stress, das inzwischen so gut bewiesen, dass sogar die Krankenkassen die Kosten dafür übernehmen.

Was halten Sie davon, einmal in die Stadt ohne jede Kaufabsicht zu gehen. **Bummeln Sie durch die Straßen**, ohne hektisch Ihre Einkaufsliste abzuhecheln. Setzen Sie sich ein schönes Café, trinken einen Kaffee, beobachten andere Menschen und tun einfach mal nichts, das entspannt. Jetzt legen Sie einmal eine CD von einem guten Konzert, Orchestermusik oder Chorgesang ein und lauschen der schönen Musik über Kopfhörer. Schließen Sie die Augen, lassen Sie sich durch nichts stören. Geben Sie sich ganz der schönen Musik hin und gehen voll darin auf. Neben Entspannung bedeutet das auch Glück pur.

**Trinken Sie mal eine Tasse guten Tee**, denn das Getränk gehört zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Es ist ein natürliches Getränk mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Gehen Sie in einen gut sortierten Tee-Laden und kaufen Sie bitte nicht Tee in Beuteln, sondern losen Tee. Riechen Sie an den Mischungen, ob sie Ihnen zusagen. Allein schon von den Düften werden Sie begeistert sein. Tun Sie sich also selbst mal etwas Gutes und entspannen Sie sich dabei.

Zu den Veränderungen im Kopf zählen auch die eigenen **stressverschärfenden Einstellungen und Bewertungen**, die man allzu oft selbst hat. Überprüfen Sie die, etwa „Ich muss diesen Bericht unbedingt heute noch fertigstellen“ – oder „Ich muss meine Frau endlich heute richtig beglücken“ – warum?

Wenn Sie unter Volldampf stehen, kann das auch warten. Nichts muss, aber alles kann. Verändern Sie Ihren eigenen Druck, den Sie sich selbst aufbauen.

Es sind die **Erwartungen an uns selbst** – völliger Quatsch! Warum setzen wir uns selbst so unter Druck und machen uns dadurch selbst Stress? Wir schrauben die eigenen Anforderungen an uns selbst zu hoch. Dabei bringen wir uns in eine vermeintliche Abhängigkeit von dem Urteil anderer oder setzen uns durch dumme Sprüche wie „Starke Menschen brauchen keine Hilfe“ selbst unter Druck. Nur so ist es möglich, dass in ein und derselben Situation der eine cool bleibt und sie souverän meistert, während der andere sich ärgert. Wir alle haben die Fähigkeit, auch aus unangenehmen Situationen das Beste zu machen. Wir wissen heute, dass negative Gefühle wie Stress, Druck oder Ärger allein im Kopf beginnen – und eben dort können Sie demnach auch erfolgreich wieder verändert werden. Sehen Sie Ihre täglichen Belastungen und vermeintlichen Katastrophen realistisch. Sagen Sie sich immer „Alles ist lösbar!“, nichts ist unlösbar, nur der Tod. Im Leistungstraining von Sportlern und auch in der modernen Psychologie finden sich alltagstaugliche Methoden, die unsere persönliche Belastbarkeit erhöhen; sie schützen auch vor Stresskrankheiten.

**„Grenzenlos“** ist ein weiteres Rezept gegen Stress. Warum? Jede Grenze, die Sie sich in Ihrem Kopf setzen, manifestiert sich auch in Ihrem Leben. Nehmen wir ein einfaches Beispiel:

Sie suchen eine neue Liebe und sagen sich selbst immer wieder: „Es ist schwer für mich, eine neue Partnerin/einen neuen Partner zu finden, weil ich eben kein einfacher Mensch bin.“ Vielleicht

stimmt es ja – aber: Dadurch, dass Sie sich immer wieder einreden, es sei eine **selbsterfüllende Prophezeiung**, glauben Sie mit der Zeit selbst daran, weil Sie es sich immer wieder selbst einreden. Sie sollten sich stattdessen sagen: „Es ist für mich besonders leicht, eine neue Liebe zu finden, weil ich eben ein besonderer Mensch bin.“ Es ist einfach nur ein anderer Gedanke, eine andere Herangehensweise. Sie führt zu einem anderen Verhalten in Ihrem Leben – und eben zu ganz anderen Ergebnissen.

Wie sagte Henry Ford so treffend: „Ob Du denkst, dass Du es kannst oder dass Du es nicht kannst: Du wirst immer Recht haben.“ Und noch ein Zitat aus dem Talmud: „Achte auf Deine Gedanken, denn Sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Charakter.“ Was sagt uns das?

**Mit Ihren Gedanken fängt alles an.** Die Macht Ihrer Gedanken ist grenzenlos, sie kann Berge versetzen. Wenn Sie endlich beginnen, richtig zu denken und sich auf die richtigen Dinge zu konzentrieren, kann sich alles in Ihrem Leben für immer verändern – auch der Stress! Sie müssen einen starken Glauben in sich und Ihre Fähigkeiten entwickeln – ganz egal, wie die Außenwelt über Sie denkt. Sie können noch vermutlich viel mehr, als Sie es sich jetzt vorstellen mögen. Sie müssen positiv und optimistisch denken, nicht an sich selbst zweifeln, dann entfalten Sie Ihr ganzes Potenzial. Sie müssen persönlich wachsen und weiterkommen, Stillstand kann für Sie keine Option sein, denn dann würden Sie ja in Ihrem Stress verharren.

Natürlich kann das auch bedeuten, dass man seine Arbeitsstelle wechselt oder sich von seinem Partner/seiner Partnerin trennt. Aber auch, dass man ferne Länder bereist, sich selbständig macht, die Liebe seines Lebens findet, Kinder in die Welt setzt – also glücklich und stressfrei wird. Es kann auch Kampf bedeuten, den inneren Schweinhund zu überwinden, um seinem Leben eine neue Richtung zu geben.

Achten Sie auf Ihre **Ernährung**! Sie kennen das bestimmt von sich selbst: Unter Stress und Termindruck wird Ihre Ernährung unkontrolliert. Sie achten nicht sorgfältig auf einen guten Ernährungsstil. Man geht schnell in die Kantine, schlingt sein Essen hinunter – oder eilt zum Fast Food-Imbiss um die Ecke, ordert den Pizza-Service. Manchmal bedient man sich auch am Automaten, kippt hastig überzuckerte Softdrinks in sich hinein. Man vernachlässigt also unter Stress eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Salaten, Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen. Und man isst erfahrungsgemäß unter Stress mehr, weil man nicht mehr wahrnimmt, was man alles in sich hineinstopft. Sie sitzen am Computer, arbeiten hektisch und greifen nach Nahrung. Da sie am Arbeitsplatz nicht rauchen dürfen, suchen Sie Ersatz in Essbarem. Zusätzlich trinken Sie abends zur Entspannung vermehrt Alkohol. Jetzt schließt sich der Teufelskreis: Sie bewegen sich kaum noch. Die Folge ist Übergewicht; das macht Sie selbst unzufrieden und verstärkt nur noch Ihre Stressgefühle. Erkennen Sie solche Stressphasen und steuern mit einem ausgewogenen Speiseplan dagegen. Bereiten Sie Ihr Essen vor, indem Sie sich ausgewogene Rezepte zurechtlegen, etwa aus der so genannten Mittelmeer-Küche. Hier haben Sie oft keine langen Zubereitungszeiten und die



ausgesuchten Lebensmittel enthalten Gemüse, Salate – oft auch gesunden Fisch.

Der Newsletter der Deutschen Herzstiftung gibt regelmäßig Rezept-Ideen heraus. Allerdings sollten Sie auch auf ausreichend **Vitamine und Spurenelemente** achten, die Sie notfalls als Ergänzung zur Nahrung zu sich nehmen sollten. Das Vitamin D begrenzt die negativen Folgen von Stress auf Ihre Gesundheit. Tipp: Zwei bis drei Minuten mit freiem Oberkörper in die Sonne, so oft sie scheint, gibt dem Körper die Vitamine D und E. Prüfen Sie auch, ob Ihr Körper genügend Folsäure B 12 hat. Man bekommt aber auch Vitaminpillen in jeder Drogerie. Sie sollten vielleicht ein paar Euros mehr ausgeben und sich Originalpulver in der Apotheke kaufen – ohne Zusatzstoffe. Diese rühren Sie mit etwas Wasser an und haben Ihren Vitamintrunk. Kennen Sie die Kraft des Lavendels? Nicht umsonst legt man sich ein kleines Beutelchen neben das Kopfkissen, es beruhigt und hilft beim Einschlafen. Wir verbinden Lavendel mit Sommerurlaub und Lebensfreude, sein Duft wirkt auf unser Gehirn beruhigend und Lavendel gilt als Naturarznei. Eine Zeitungsbotin sagte mir einmal, immer wenn sie stressig morgens in aller Frühe von Tür zu Tür hetzte, hat sie gelegentlich in den Vorgärten eine Blüte abgezupft und diese zwischen ihren Fingern zerdrückt. Sie enthalten ätherische Öle, die man lange Zeit einatmen kann. Sie empfand diesen Duft als beruhigend, stress-mildernd und sie verteilte beschwingt ihre Zeitungen weiter. Doch erst als Kapseln eingenommen oder als Tee getrunken entfaltet Lavendel seine volle Wirkung. Er beruhigt, mindert Angst und Stress.

Schokolade macht glücklich und gilt ebenso als Stresskiller. Lassen Sie mal ein Stück ganz langsam auf der Zunge zergehen.

Wenn Sie dann auch noch dunkle Schokolade nehmen, dann setzt die obendrein noch einen Glückbotenstoff frei. Konzentrieren Sie sich ganz auf etwas Köstliches, das macht Sie ruhig. Über das Glas heiße Milch mit Honig als Einschlaf-Hilfe ist schon viel geschrieben worden. Wussten Sie aber, dass unser Körper aus Kuhmilch sogar Anti-Stress-Substanzen bilden kann? Zucker im Honig beschleunigt diesen Vorgang noch.

Wechseln Sie in die **Vogelperspektive**! Zu den wirkungsvollsten Techniken, mit Stress umzugehen, gehört es, bewusst in die Vogelperspektive zu wechseln. Betrachten Sie eine Situation weit von oben, zum Beispiel einen Stau auf der Autobahn. Bevor Sie alle fünf Minuten aus der Haut fahren und sich immer mehr aufregen, steigen Sie nach oben. Sie sehen den Stau und wie es nur schrittweise vorangeht. Das ist unabänderlich, es ist so, wie es ist. Oder sehen Sie andere Stress-Situationen von außen, aus der Betrachtung eines völlig Unbeteiligten. Sie selbst kommen schnell zu dem Ergebnis: Der Stau ist da, den kann ich nicht wegzaubern. Wenn ich mich jetzt ständig aufrege, mache ich die Situation für mich selbst nur noch schlimmer. Ergeben Sie sich sozusagen fatalistisch in Ihr Schicksal und machen das Beste daraus, indem Sie angenehme Musik hören, sich angeregt unterhalten oder, wenn Sie alleine sind, Pläne für den nächsten Tag schmieden. Wenn´s ganz schlimm kommt, fahren Sie auf den nächsten Parkplatz und trinken einen Tee.

**Vermeiden Sie insbesondere eine vergleichende Betrachtungsweise:** „Der andere kommt schneller ans Ziel; ich muss noch schnell in die Lücke, um ein paar Meter aufzuholen; wenn ich auf den Parkplatz fahre, verliere ich kostbare Zeit und Kilometer.“ Das alles bringt rein gar nichts und setzt Sie nur noch

mehr unter Stress. Natürlich wird es Ihnen nicht immer gelingen, eine innere Distanz zu dem Stress auslösenden Geschehen aufzubauen und so dem Stress zu entfliehen. Aber je öfter Sie es versuchen, um so eher werden Sie es eines Tages beherrschen. Es wird Ihnen in Fleisch und Blut übergehen – alles nur eine Frage des Trainings.

Versuchen Sie es mal mit **Sport**. Das Zauberwort gegen Stress heißt Sport/Bewegung. Er zählt zu den die besten Möglichkeiten, Stress abzuschütteln. Schon eine halbe Stunde Schwimmen, Joggen oder strammes Spaziergehen zeigen wahre Wunder. Probieren Sie es mal aus. Nicht umsonst zählt Bewegungstherapie zu den erfolgreichsten in einer psychosomatischen Klinik. Sie steht auf jedem Programm. Aber: Körperliche Bewegung ist auch gut gegen Schlafprobleme, allerdings nicht abends kurz vor dem Schlaf. Denn die belebende Wirkung von Sport hält über mehrere Stunden an. Sport kurz vor dem Schlafen kann deshalb zu Einschlaf-Problemen führen. Bewegen Sie sich also ausreichend tagsüber.

Erste Maßnahme: Kaufen Sie sich einen **Schrittzähler** – warum? Er wirkt wie ein Motivator, denn nur zu sagen, dass man heute spazieren gegangen sei, wirkt weniger begeistert als „Ich bin heute 3500 Schritte gegangen.“ 5000 Schritte pro Tag sind ausgezeichnet für Ihr Wohlbefinden. Ja, belegen Sie ruhig mal einen Tanzkurs, denn hier können Sie auf spielerische Weise mehr Bewegung in Ihr Leben bringen. Tanzen schult zudem die Koordination von aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen. Ausdauersport ist das Schlüsselwort. Sie müssen es mindestens dreimal wöchentlich schaffen, ins Schwitzen zu kommen, an Ihre Grenzen zu gehen (hängt vom

Gewicht, Alter, Kondition, Blutdruck, Pulsschlag ab und muss individuell berechnet werden). Das sind mindestens 30 Minuten ununterbrochen Fahrrad (Ergometer) fahren, strammes Schwimmen oder Joggen. Sie werden positiv zur Kenntnis nehmen, dass Sie aus 30 Minuten schnell 45 machen, weil Ihr persönliches Level wächst – Sie schaffen mit der Zeit mehr, treiben immer länger und lockerer Sport und können Ihre persönlichen Zielvorgaben hochschrauben. Ihre Ausdauer steigt, und nur so bauen Sie Stress ab. Beispiel: Wenn Sie mit einem strammen 30-Minuten-Spaziergang gestartet sind, wird es Ihnen schon kurze Zeit später 45 Minuten lang keine Mühe mehr bereiten. So wechseln Sie dann vom Spaziergang zum Joggen. Fahrradfahren, Rudern, Laufen sind als Ausdauersport besonders geeignet. Mannschafts- oder Wettkampf-Sportarten sind dagegen weniger gut, weil gerade hierbei wieder neuer Stress droht; es geht nämlich um das Gewinnen. Man setzt sich unter Stress, indem man gewinnen will. Das ist doch ein sehr schönes Gefühl – und ganz nebenbei setzt Ihr Körper Anti-Stress-Substanzen frei. Es reicht also nicht, einen gemütlichen Spaziergang zu machen, Sie müssen sich schon etwas quälen – und eben schwitzen. Wählen Sie die für Sie beste Sportart aus. Wer schon Übergewicht hat, sollte seine Kniegelenke nicht beim Joggen belasten. Für den ist Schwimmen besser. Wir wissen alle, bei Stress im Büro hilft eine Runde um den Block oder ein Waldspaziergang nach der Arbeit. Warum ist so? Stress setzt Energie im Körper frei, und die muss eben wieder abgebaut werden. Bewegung ist dabei eine sehr gute Möglichkeit, damit sich die produzierte Energie nicht gegen den eigenen Körper richtet.

Packen Sie die **Stressursache bei den Hörnern**. Nicht jeder Stress lässt sich so leicht beheben. Nehmen Sie eine schwierige Chefin oder einen cholerischen Chef. Das sind ungleiche Machtverhältnisse. Sie haben kaum Chancen – außer Sie kündigen, aber wer will das gleich? Man sollte auch nicht immer gleich das letzte Mittel der Flucht suchen. Manchmal ist es gut, auch stressige Situationen erst mal auszuhalten – wer weiß schon, wann der Chef mal versetzt wird oder selbst das Handtuch wirft? Oft haben genervte Mitarbeiter voreilig gekündigt und kurz darauf ist der üble Chef selbst gegangen – dumm gelaufen. Aber Verhältnisse auf Augenhöhe wie in einer Partnerschaft können durchaus angepackt werden. Gleichberechtigte Partner sollten Ihren Stress ausdiskutieren und angehen. Oft entwickelt sich Stress an der Verteilung der Hausarbeit, an Erziehungsproblemen, aber auch am Geld. Übrigens, an der Arbeit zu Hause entzündet sich der meiste Beziehungs-Stress. Hier helfen auf jeden Fall gezielte Gespräche.

Sie sollten Ihrem Partner/Ihrer Partnerin großzügig gegenüber treten und Ihrem Gegenüber **ausreichend Raum** für dessen Sicht der Dinge geben. Kauen Sie Ihren eigenen Standpunkt nicht wieder und wieder vor, das ist nur kontraproduktiv. Ihre Anliegen können Sie dabei ruhig ein paar Tage lang liegen lassen und sie dann mit einem gewissen Abstand in Ruhe und anständig vortragen. Sie arbeiten miteinander und nicht gegeneinander, also füttern Sie Ihre Wünsche/Anliegen mit einem Entgegenkommen bei anderen Problemen.

Partnerschaft ist immer **Kompromiss**. Lassen sich die familiären Belastungen mit diesen einfachen Mitteln nicht lösen, dann

brauchen Sie einen Moderator oder Mediator, zum Beispiel in einer Paar-oder Familien-Therapie. Das kann wirksam helfen, Stress abzubauen.

Jetzt kommt Ihr **Gegenentwurf!** Negativen Stress bauen Sie am besten dadurch ab, dass Sie Ihre eigenen Interessen/Hobbys pflegen. Kommen Sie bei allem Stress nicht selbst zu kurz. Es gibt so viele Möglichkeiten – je nach individueller Interessenlage. Das kann die Modelleisenbahn sein, Motorsport auf der Rennbahn, Ballonfahren, Briefmarken sammeln, im Chor singen, Kuchen backen, sich mit Freundinnen treffen und stricken, Volleyball spielen oder Freizeitkicken und so weiter. So kommen Sie jedenfalls besser über Ihren Arbeitsstress oder eine angespannte Büro-Atmosphäre. Man nennt das den Gegenentwurf. Darunter versteht man alle Aktivitäten, die Sie anregen, packen und positiv herausfordern. Sie führen gezielt vom schädlichen Dauerstress weg.

**Stopp den Entspannungs-Killern!** Es kann ja durchaus verlockend sein, nach einem stressigen Tag einfach auf der Couch zu Hause vor dem Fernseher abzuhängen. Sie sind jedoch vor der Glotze äußerst passiv und erreichen so kaum einen nachhaltigen Stress-Abbau. Sie verlieren zudem wichtige Zeit, in der Sie viel effektiver Ihren Stress des Arbeitstages vor dem Schlaf abbauen könnten. Beobachten Sie sich mal ganz genau: Schleppen Sie oft Stress mit sich herum und schauen zu viel TV? Dann stimmt was nicht.

Legen Sie **feste Zeiten**, zu denen Sie fernsehen wollen, etwa die Nachrichten oder einen guten Film. Manchen hilft auch das reine Ablachen bei einer Comedy. Legen Sie aber auch genauso fest,

an welchen Tagen Sie nicht vor der Glotze abhängen. Damit Sie dann nicht doch wieder schwach werden, sollten Sie sich mit Freunden verabreden, alte Hobbys wieder aufleben lassen oder Freizeitsport treiben – aber nie alleine, weil Sie da schnell Ausreden finden, es nicht zu tun. Und merken Sie sich: Das Fernsehen ist so ein Entspannungskiller wie übrigens auch die, die nach dem Feierabend mit Ihnen in der Bar abhängen wollen und da meistens nur über die Arbeit reden.

**Hände weg von Medikamenten!** Pillen sind kein guter Stresskiller. Allenfalls ein Beruhigungstee oder Baldriantropfen auf Pflanzenbasis können Sie (leicht) unterstützen. Natürlich gibt es Beruhigungsmittel, die auch von Ärzten in extremen Stresssituationen eingesetzt werden, aber nur kurzfristig, weil sie sonst süchtig machen. Maximal drei bis sechs Wochen darf man sie anwenden. Sie vermindern Stress-Gefühle und können so eine Therapie einläuten und gut unterstützen. Ein erfahrener Arzt sollte Sie bei der Einnahme kritisch begleiten. Manche Menschen suchen ja überall einen Rettungsanker und gehen dann ins Internet. Dort finden Sie jede Menge Pillen zweifelhafter Herkunft und auch Wirkung. Alles, was chemisch auf die Psyche einwirkt, sollte nie im Selbstversuch angewendet werden. Sie sind doch kein Mediziner, also überlassen Sie das Feld erfahrenen Ärzten.

Übrigens, kein Diplom-Psychologe kann Ihnen Pillen geben, das verschreibt nur der Facharzt, der Neurologe in der Regel. Ihr Verhältnis zur Apothekerin kann noch so gut sein, bringen Sie sie bitte nicht in die Bredouille. Und noch eins: So gut moderne Beruhigungsmittel auch wirken, sie haben immer auch Nebenwirkungen. Sie beeinträchtigen beispielsweise im Straßenverkehr, bei der Führung von Menschen und Maschinen,

weil sie ja auch matt machen oder benommen, müde, konzentrationslos – und nach dem Absetzen sogar Entzugserscheinungen zeigen. **Medikamente sind eine kurzzeitige Krisenintervention**, lösen aber nie das Problem Stress. Daran sollten Sie immer denken. Und Ihr Stress muss doch langfristig bekämpft werden. Dafür eignen sich Medikamente schon mal gar nicht. Suchen Sie andere Methoden wie oben bereits beschrieben.

**Positive Gefühle.** Sie haben immer auch positive Auswirkungen auf unseren Körper. Wenn unser emotionales Empfinden besser wird, gehen körperliche Beschwerden leichter weg. Eine zuversichtliche Lebenseinstellung sorgt für ein viel geringeres Risiko von Herz-Kreislauf- Erkrankungen. Sie haben automatisch eine höhere Lebenserwartung. Ihre Heilungschancen steigen rapide. Die Immunabwehr wird stabiler. Ja, positives Denken geht bis in die letzte Zelle unseres Körpers. Sind Sie innerlich entspannt und fühlen sich rundum wohl, aktivieren Sie Ihre Immunabwehr. Einfaches Beispiel: Positive Stimmung kann Grippe und andere Krankheiten verhindern. Wäre die Immunabwehr schwach, bekommen Sie schneller einen Schnupfen und Husten. Sie kurbeln Ihre Abwehrkräfte schon an, wenn Sie nur so tun als freuten Sie sich.

Schauspieler, die traurige Szenen spielen mussten, hatten nachweisbar weniger Abwehrkräfte. Schon lustige Filme oder nur das **Lachen stärkt unsere Immunabwehr**. Natürlich können Sie nicht 24 Stunden am Tag positiv und zufrieden sein, aber es ist gut zu wissen, dass unser Immunsystem so konstruiert ist, dass es gelegentliche negative Gefühle locker verkraftet. Allein schon, wenn Sie die am meisten verstörenden Ereignisse in



Ihrem Leben in ein Tagebuch niederschreiben, führt das zu einer Steigerung Ihrer Abwehrkräfte. Ja, schreiben Sie sich den Stress von der Seele. Auch Selbsthilfegruppen, in denen Sie mit anderen Ihre Gefühle und Probleme besprechen und sich gegenseitig unterstützen, können die Abwehr stärken, auch übers Internet in Foren und Blogs. Selbst Entspannungsübungen bringen unsere Abwehrkräfte auf Vordermann. Stellen Sie sich einfach die Heilung Ihres erkrankten Organs vor, auch das hilft. Sie sehen also, Sie können viel tun, gesund zu bleiben, und auch viel, um wieder gesund zu werden.

Über unsere Psyche haben wir selbst viel Einfluss auf unseren Körper. Wer an seine Genesung glaubt, hat schon den ersten Schritt zu seiner Gesundung getan – auch wieder das Prinzip der Kraft unserer (positiven) Gedanken. Führen Sie ruhig öfter mal positive Selbstgespräche, dann geht es Ihnen auch besser. Und wenn Sie Ihrem Leben gar nichts mehr Positives abgewinnen können, dann wird es höchste Zeit, dass Sie sich wieder positiv in Stimmung bringen. Mehr als 50 Prozent positiver Gedanken sind täglich absolut notwendig, um den Tag stressfrei zu bewältigen. Merken Sie, dass das Pendel kippt, steuern Sie dagegen – indem Sie sich selbst positive Gedanken einreden, etwa so: „Ich bin mit meinem Leben glücklich und zufrieden, freue mich über jeden Tag“ – oder: „Ich habe gute Gedanken über meine Zukunft, das Leben macht mit Spaß!“ Man nennt das **Autosuggestion**. Legten Sie sich solche positiven Formeln zurecht. Ja öfter Sie sich diese Sätze selbst einreden, umso wirksamer nimmt sie unser Unterbewusstsein auf und verändert unsere Grundeinstellung zum Leben, ja wir werden freier und stressfreier.

**Weg zur Arbeit.** Er ist mit einer der größten Stress-Verursacher. Denn das Pendeln von Wohnung zur Arbeit schlägt massiv auf unsere Gesundheit und kann sogar echt krank machen. Sie fahren immer zur Rush-Hour, wenn alle unterwegs sind? Staus sind an der Tagesordnung? Straßenverkehr ist eine wahre Quelle für Stress und Belastungen aller Art. Allein die unbequeme Sitzhaltung, schlechte Luft, Heizung, Klimaanlage durch falsche Einstellung und die ständig erhöhte Aufmerksamkeit sind keine guten Voraussetzungen.

Der Arbeitsbeginn und Termine stehen Ihnen im Nacken. Dann müssen Sie auch noch einen Parkplatz finden, es regnet. Sie kommen schon gereizt zur Arbeit und das überträgt sich. Abends im Feierabend-Verkehr das gleiche Spiel. Wann wollen Sie eigentlich zur Ruhe kommen?

Experten raten: **Das Fahren in öffentlichen Verkehrsmitteln ist wesentlich gesünder.** Sie kommen entspannter ins Büro und wieder nach Hause, können sich sogar während der Fahrt erholen. Sie nutzen sinnvoll die Zeit in Bussen und Bahnen, um ein Buch (eBook) zu lesen, die Zeitung zu studieren oder sogar eine Fremdsprache zu lernen. Vor allem aber starten Sie relaxt in den Arbeitstag – ohne Stress, und können so viel besser arbeiten. Allerdings ist es keine gute Idee, während der Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln ein Nickerchen einzulegen. Bleiben Sie am Tag wach, damit Sie nachts gut schlafen können. Allerdings kann man sich auch nicht immer auf Bus oder Bahn verlassen. Kommen die nämlich unpünktlich an, hat man auch wieder Stress. Und viel Sitzen ist auch nicht gesund, führt zu Problemen im Hals- und Lendenwirbel-Bereich. Auch Herz, Blutkreislauf und Insulin-Stoffwechsel sind betroffen. Deshalb

sollten Sie im Sommer auf jeden Fall zu Fuß gehen oder ein Fahrrad nehmen.

Oft sind Busse und Bahnen auch überfüllt, wenn dann morgens oder nachmittags zum Berufsverkehr noch ganze Schulklassen dazu kommen. Man ist eingequetscht und steckt sich auch schneller mit Krankheiten wie Grippe oder Durchfall an. Übrigens neigen Autofahrer eher zu Übergewicht. Und sie sind besonderen Gefahren ausgesetzt. Die Strecke kann noch so bekannt sein, und doch passiert etwas Unvorhergesehenes. Man ist unkonzentriert und baut einen Unfall, indem man durch eine kleine Unaufmerksamkeit auf den Vordermann auffährt. Eine gute Idee für Autofahrer oder bei längeren Anfahrten sind **Fahrgemeinschaften**. Da verteilt sich der Stress auf mehrere Schultern. Umweltfreundlich ist es ohnehin, als wenn jeder alleine fährt. Heimfahrten sind besonders gefährlich, weil man nach einem harten Arbeitstag müde ist. Man sollte sich auch nach einem Streit nicht gleich hinters Steuer setzen.

Haben Sie im Büro eine Auseinandersetzung, dann kommen Sie erst mal runter. Sie übertragen Ihren Frust auf Ihr Auto. Schnappen Sie erst mal zehn Minuten lang draußen tief Luft. Der **Sekundenschlaf** hinter dem Steuer ist ein brandgefährliches Risiko. Auch Kaffee und laute Musik oder angeregte Gespräche können ihn nicht verhindern. Es ist, als ob der Vorhang plötzlich unweigerlich fällt. Das einzige Mittel gegen Schläfrigkeit ist Schlaf, und wenn es nur 15 Minuten auf dem Parkplatz sind. Familienleben und langes Pendeln vertragen sich nicht. Man weiß inzwischen, dass Frauen, die täglich stundenlang pendeln, ihren Kinderwunsch aufgeben. Wochenpendler fühlen sich sogar heimatlos, Männer dagegen haben den Eindruck, nicht genügend

im Familienalltag integriert zu sein – alles Stressfaktoren durch Pendeln, wobei Zwangs-Pendler, die also nicht freiwillig hin- und herfahren, höhere gesundheitliche Belastungen haben.

**Der gute alte Kumpel.** Wussten Sie, dass ein guter Kumpel stressfrei macht? Nein? Dann wissen Sie es jetzt! Und warum ist das so? Freundschaften senken den Stresslevel – bei Menschen wie bei Affen. Männliche Berberaffen zum Beispiel, die gute Freundschaften pflegen, reagieren bei Stress viel gelassener.

Enge Männer-Freundschaften bauen mehr Widerstand gegen sozialen Stress auf. Diese stresspuffernde Wirkung auch für enge Beziehungen zwischen Männern fanden Wissenschaftler heraus. Dies hatte man bisher nur bei Mutter-Kind- und Paar-Beziehungen festgestellt. Die Berberaffen stritten zwar um Weibchen, pflegten aber auch Beziehungen ähnlich den menschlichen Männer-Freundschaften. Bei einem guten Kumpel kann man sich ausheulen, anlehnen, trifft auf Verständnis, bekommt man Tipps und mit ihm kann man einen draufmachen. Gute Kumpels halten zusammen wie Pech und Schwefel. Und, was besonders wichtig ist, so kann man mit ihm Stress abbauen – gemeinsam.

Sie brauchen **genügend Schlaf**. Wenig oder schlechter Schlaf macht Stress, denn Schlafmangel produziert das Stresshormon Cortisol. Es kommt dabei weniger darauf an, dass man eine bestimmte Stundenzahl an Schlaf abbekommt, sondern wie man sich am nächsten Morgen zum Arbeitsstart fühlt. Der eine schafft das in vier Stunden, ein anderer braucht dafür acht oder neun Stunden. Unsere Regeneration braucht diesen Schlaf. Nachts erholt sich unser Körper von den Strapazen des Tages. Auch das

Immunsystem tankt im Schlaf wieder auf. Sie müssen morgens frisch, fit und leistungsfähig sein. Achten Sie darauf besonders, sonst gehen Sie schon müde und gestresst an die Arbeit. Stress verhindert allerdings einen angenehmen, erholsamen Schlaf. Viele stressgeplagte Menschen beklagen zu wenig davon; sie gehen mit dem Gefühl ins Bett, endlich mal wieder richtig schlafen zu müssen.

Tipp: Ab 20 Uhr gehen Sie einfach in den **Freizeit-Modus**, keine Akten mehr aus dem Büro, kein aufregender Krimi im Fernsehen. Sie müssen es schaffen, bequem auf der Couch zu sitzen, angenehme – meinethalben meditative – Musik zu hören, vielleicht noch ein tolles Gespräch zu führen, mit den Kindern eine Gute-Nacht-Geschichte zu lesen – nichts mehr. Fangen Sie schon am Nachmittag im Büro damit an, keinen Kaffee mehr zu trinken. Vor dem Einschlafen können Sie ein Glas heiße Milch mit Honig trinken.

**Strukturieren Sie Ihren Tag.** Ohne Struktur starten Sie chaotisch. Legen Sie klare Zeiten fest und machen Sie sich realistische Ziele. Meist ist es doch so, dass wir uns zu viel vornehmen – und daran dann scheitern, frustriert sind und kein gutes Gefühl haben. Überfordern Sie sich nicht ständig selbst. Step by step ist die Zauberformel. Am besten ist es, in seinen Terminplan auch solche Zeiten ruhig einzutragen und festzuzurren, die der Erholung dienen, wie etwa „Mit den Kindern spielen“, den Hund ausführen“, „Waldspaziergang“ – aber auch klare Strukturen für den Job wie „Emails bearbeiten“, Meetings“ und so weiter. Ohne Strukturen haben Sie Stress. Sie müssen Ihre Zeit richtig planen, denn der natürliche Feind Ihres Zeit-Managements ist Spontanität. Sie finden immer etwas, was

gerade spannender sein könnte als Ihren Arbeitszettel abzuarbeiten.

Das betrifft nicht nur Ihren Job, sondern auch Ihren privaten Bereich, Ihren Haushalt. Dabei kommt es nicht nur auf die Alltagsplanung an, Sie müssen Wochen und Monate im Voraus planen, ja Sie sollten sich sogar aufs Jahr gerechnet über Ihre Wünsche und auch Pflichten im Klaren sein. Die Starre solcher Pläne ist vor allem etwas für Menschen, die kein so gutes Zeit-Management haben. Sind Sie darin schon routinierter, dürfen Sie das starre Korsett auch mal lockern.

**Verteilen Sie Lasten.** Wächst Ihnen was über den Kopf? Dann wird es höchste Zeit, daran etwas zu ändern. Wo können Sie Lasten/Aufgaben verteilen? Sind Sie alleinerziehende Mutter? Dann fragen Sie Ihre Eltern oder eine gute Freundin, ob Sie Ihnen nicht etwas abnehmen können, etwa das Kind vom Kindergarten/von der Schule abholen, Essen kochen oder auch putzen. Manchmal müssen Sie auch eine Putzfrau engagieren oder bezahlen. Schöpfen Sie alle staatlichen Hilfen aus. Denken Sie auch an Ihre eigene Überlastung, schaffen Sie sich Freiraum für eigene Entspannung.

Gute Verwandte können Ihnen mal einen halben Tag geben, indem die Ihre Kinder betreuen. Im Job oder als Freiberufler heißt das Zauberwort Outsourcing, also Aufgaben auslagern und delegieren. Sie müssen nicht alles selbst machen. Haben Sie Vertrauen in Fachleute, selbst wenn es Geld kostet, aber in Ihre eigene Gesundheit können Sie ruhig mal etwas investieren.

**Work-Life-Balance.** Sie müssen ein Gleichgewicht zwischen Privatem und Job finden. Dabei ist nicht unbedingt nur die Arbeit

mit Stress belastet, auch das Privatleben kann der Stressor schlechthin sein. Dann erholen sich quasi solche Menschen im Beruf. Ganz entscheidend aber ist der Grad der Selbstbestimmung, inwieweit Sie nämlich im Job oder im Privaten die Zügel noch in der Hand haben. Nur so finden Sie Ihr eigenes Gleichgewicht zwischen Beidem.

**Stresskiller Zeit-Management.** Viel Stress entsteht dadurch, dass andere uns die Zeit rauben. Es kann auch eine schlechte Arbeits-Organisation sein und eine unausgewogene Balance zwischen Privatem und Beruflichem. Ein paar Tipps dazu: Planen Sie Ihren nächsten Urlaub weit im Voraus. Denn selbst im größten Chaos am Abreisetag haben Sie etwas, auf das Sie sich freuen können, unbewusst oder bewusst. Gute und rechtzeitige Planung ist ein echter Stresskiller.

Was halten Sie von einem **elektronikfreien Tag**? Mal ganz ohne Smartphone, Laptop, Computer und Fernsehen. Die moderne Technik ist Fluch und Segen zugleich. Sie erleichtert uns vieles, macht uns aber zum Knecht und Gejagten. Wir sind ständig verfügbar und kommen nicht zur Ruhe. Immer klingelt irgendwo etwas. Wir sind süchtig und abhängig geworden. Nehmen Sie mal bewusst einen Tag ohne Handy und Laptop wahr – das geht! Schalten Sie sich mal gezielt für 24 Stunden aus der reizüberfluteten stressigen Welt ab.

**Werfen Sie einfach etwas weg.** Damit setzen Sie ein Zeichen gegen den Sammelwahn. Wir können uns ja gar nicht mehr von nichts trennen und häufen so viel unnützes Zeug an, das uns nur Stress macht. Entrümpeln Sie Ihren Kram, der nur Platz raubt. Werfen Sie regelmäßig Überflüssiges weg. Prüfen Sie kritisch,

was Sie schon lange nicht mehr benutzt oder angezogen haben. Sie ersticken doch in Ihrer Papierflut – haben Sie schon mal daran gedacht, sich einen Scanner zu kaufen und alle Dokumente einfach digital zu erfassen? Sie sparen eine Menge Platz und Zeit, denn die Papierberge liegen Ihnen doch nur schwer auf der Seele. Behalten Sie nur wichtige Dokumente wie Versicherungspolicen im Original, alles andere in den Müll.

Mit einem **Gesundheitscheck** bauen Sie Stress ab, nämlich den vor möglichen Befürchtungen um Krankheiten. Beugen Sie Sorgen vor, auch solchen, die wirklich bestehen können. Mit einem Check, wissen Sie, wo Sie stehen und können auch entdeckten Schwachstellen gezielt nachgehen.

Über Sex haben wir schon gesprochen, Tatsache: **Guter Sex macht entspannter und glücklicher**. Umgekehrt kann Sex aber auch zum Stressfaktor werden, wenn unerfüllte Wünsche das Problem sind. Sprechen Sie darüber, wenn Sie beim Sex Ängste und Sorgen haben – etwa Ihren Partner/Ihre Partnerin nicht ausreichend befriedigen zu können oder selbst allzu hohe Erwartungshaltungen zu haben. Lassen Sie sich um Gottes Willen nicht auf ungewollten Sex nur für den anderen ein. Das macht Sie unglücklich und stresst Sie nur, Stichwort „Vorgetäuschter Orgasmus“.

**Reden, reden und nochmals reden** – selbst wenn der Partner/die Partnerin darüber nicht glücklich sein wird. Aber das Thema muss auf den Tisch. „Ich mache es doch nur für Dich“ ist ein schlechter Ratgeber und hoher Sex-Stressfaktor. Wussten Sie übrigens, dass allein schon Kuseln und Küsse stressmindernde Substanzen im Blut freisetzen?



**Sie sollten nicht zu viel auf den nächsten Tag verschieben.**

„Morgen ist auch noch ein Tag“ oder „Das kann auch morgen noch erledigen“ sind schlechte Ratgeber, denn sie bauen mehr Stress auf. Denn wenn gestern zu Erledigendes auf das Arbeitspensum des nächsten Tages noch obendrauf kommt, dann wird es automatisch stressig. Beispiel: Es gibt feste Aufgaben, die es zu erledigen gilt. Wenn Sie abwarten, knallt es irgendwann, die Autoinspektion, der Zahnarzt, der Friseur, die Rechnung, die defekte Waschmaschine, neue Winterkleidung für die Kinder und so weiter.

**Planen Sie besser** und lassen Sie Druck erst gar nicht aufkommen. Im Zeitalter von gehetztem Multitasking ist es umso wichtiger, sich mal auf eine Sache ganz zu konzentrieren. Was halten Sie davon, sich mal einen Film von vorne bis hinten (möglichst ohne Werbeunterbrechungen) ganz anzuschauen, und das möglichst im Kino, wo Sie nicht von Telefon und anderen Reizen ständig abgelenkt werden?

**Schließen Sie mal Ihre Augen und lächeln einfach.** Wir entspannen automatisch mit geschlossenen Augen. Denn zumindest sind die optischen Reize für einen Moment ausgeblendet. Alleine das ist schon ein Stresskiller. Kommt das Lächeln hinzu, schüttet unser Körper verstärkt Serotonin aus – Folge: ein sanftes, nachhaltiges Glückgefühl.

**Lachen und Musik** sind ja sowieso wahre Selbst-Heilungskräfte. Summen Sie nur eine Melodie, und schon fühlen Sie sich besser. Gesang macht glücklich und gesund. Er ist nicht umsonst fester Bestand in der Therapie stressgeplagter Menschen.

**In der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft** – und was vermittelt uns Ruhe? Richtig: ein See, die Berge, ein leuchtender Sternenhimmel, eine Waldlichtung. Skifahrer kennen und genießen das besonders, wenn sie morgens früh unter den ersten auf dem Gipfel sind. Auf einem Berg zu stehen und die Ruhe zu spüren, ist unbeschreiblich. Die Mächtigkeit der Bergwelt ist schon imposant genug, dann aber auch noch die Stille auf sich wirken zu lassen, ist Entspannung pur. Wo hat man das sonst noch in seinem stressigen Arbeitstag? Gehen Sie bewusst an solche Plätze, wo Sie mal Ruhe vom Alltag verspüren. Haben Sie schon mal die Milchstraße am klaren Himmel bewusst gesehen? Das ist ein so beeindruckendes, mächtiges und gleichzeitig auch beruhigendes Gefühl.

Die **beruhigende Wirkung von Kochen und Backen** ist allseits bekannt. Es ist eine perfekte Beschäftigung, um Stress abzubauen. Die Arbeit überfordert uns keineswegs. Zum Beispiel hat das Gemüseschneiden eine beruhigende Wirkung. Kochen Sie entweder gemeinsam mit Ihrem Partner oder laden Sie Freunde und Verwandte ein, Sie können auch Koch-Partys organisieren.

Schalten Sie Ihr **Pflichtbewusstsein** öfter mal ab. Wir selber sind doch unser eigener größter Stressor, weil wir immer meinen, dies und das tun zu müssen oder für den und den da zu sein, eben immer für andere und anderes zu funktionieren – falsch! Wo bleiben eigentlich unsere eigenen Bedürfnisse? Eben, auf der Strecke! Nehmen Sie sich mehr Zeit für sich selbst, lesen Sie ein Buch oder gehen Sie in den Park – ganz für sich allein. Also reduzieren Sie Ihre Pflichten.

**Nehmen Sie auch Ihren Atem mal wahr.** Wie atmen Sie eigentlich ständig? Abgehetzt, kurzatmig, schnell, gar nicht tief und bewusst. Holen Sie mal wieder tief Luft, füllen Sie Ihre Lungen, atmen Sie in den Bauch hinein, spüren Sie, wie mit einem tiefen Zug Wärme in Ihren Körper kommt und Sie sich wohlig fühlen. In Stresssituationen sollten Sie erst einmal tief durchatmen, bevor Sie wieder unter die Decke gehen. Das baut Stress ab.

Wer viel fliegt, kann ein Lied davon singen, welchen Belastungen er dabei ausgesetzt ist. Zwar sind **Vielflieger** mit der Zeit routiniert und finden ihre eigenen Techniken, sich zu entspannen. Hier ein paar Tipps und Tricks: Aber oft ist man dabei ja auch von seinen „lieben“ Sitznachbarn abhängig. Unaufgeregte stressfreie Flugerlebnisse haben Sie jedenfalls, wenn Sie jeden Flug gut vorbereiten. Das Horror-Szenario schlechthin: Sie werden schon per Lautsprecher aufgerufen, zum Check-In zu kommen, weil der Flieger gleich abhebt, und dann marschieren Sie durch die besetzten Sitzreihen, den bösen Blicken Ihrer Mitreisenden ausgesetzt „Immer wieder dieselben, die uns am pünktlichen Abflug hindern!“ Planen Sie genug Zeit ein, bevor Sie ins Flugzeug hetzen müssen.

Faustregel: Langstrecke zwei Stunden vorher, Kurzstrecke eine Stunde vorher an den Schalter zum Einchecken anstellen. Zur Sicherheitskontrolle gilt: Laptops auspacken und in die Plastikschiene aufs Band legen, Gürtel abschnallen, Handys, Bordkarte samt Pass, Geldbörse, Schlüssel und alle anderen metallenen Teile sowie die versiegelte Tüte mit Flüssigkeiten durchs Röntgengerät schicken – sonst dauert es und Sie machen sich unnütz Stress. Das kann man alles locker vorbereiten.

Keine Angst, Sie bekommen Ihren Sitzplatz. Machen Sie sich also keinen Stress, indem Sie sich 15 oder 30 Minuten vor dem Einchecken bereits am Schalter anstellen, es sei denn, Sie haben einen Schwerbehindertenausweis und dürfen zuerst an Bord. Jeder hat seinen Sitzplatz, die Airlines verkaufen nicht mehr, als sie haben. Sie kriegen Ihren Platz. Übrigens: Sie können bei den meisten Gesellschaften schon vorher online einchecken und sich einen Platz aussuchen. Sie sollten allerdings wissen, wo die besten sind, damit es auch im Flieger selbst stressfrei bleibt. Wer in der Business-Class fliegt, kann sowieso ganz entspannt sein.

Aber in der Economy-Class sollten Sie auf der Langstrecke einen Gangplatz wählen, weil Sie da einen Arm zum Gang hin „ausfahren“ können und ein Bein mal weg strecken können. Sind Sie zwischen zwei Personen eingeklemmt, können Sie nur hoffen, neben einer schmalen Person zu sitzen. Auf der Kurzstrecke empfiehlt sich ein Fensterplatz; da können Sie in die Wölbung des Flugzeugs ausweichen es sich etwas bequemer machen. Seien Sie rücksichtsvoll und lassen Sie Familien mit Kindern sowie Ältere vor, denn das lange Stehen sowieso schon schwierig genug fällt. Sind Sie ganz schlecht zu Fuß oder gar schwerbehindert, können Sie sogar einen Rollstuhl vorbestellen – notfalls bis in den Flieger und auch bei Zwischenaufenthalten. Manche Flughäfen haben sogar extra Räume für Familien mit Kindern, Ältere und Schwerbehinderte. Hier können Sie sich ausruhen, einen Kaffee trinken und werden vom Personal beim Einchecken zum Einstieg gebracht. Stressen Sie sich nicht damit, immer und überall der Erste sein zu wollen. Mittlerweile verkaufen Fluggesellschaften besonders bequeme Sitze in der ersten Reihe oder an Notausgängen oder mit größerer

Beinfreiheit für einen bestimmten Aufschlag. Fragen Sie gezielt nach oder lassen das durch Ihr Reisebüro erledigen. Aber für einen Platz am Notausgang müssen Sie auch körperlich fit sein. Denn man erwartet von Ihnen im Notfall, dass Sie anderen Passagieren raushelfen. Sie können also nicht im Rollstuhl vorfahren und einen Platz am Notausgang fordern! Manches kann man sich auch selbst vereinfachen, so zum Beispiel, indem Sie ein bestimmtes Essen (fettarm, Diabetiker-Menü) vorbestellen. Solche Spezialwünsche werden zuerst ausgeliefert.

Reisen mit Kindern ist besonders stressig. Heutzutage kann man schon mit dem Kinderwagen bis zum Einstieg rollen oder die Airlines bieten ihre eigenen an. Geben Sie Ihren Kinderwagen beim Einchecken auf und greifen Sie auf einen des Flughafens zurück. Nehmen Sie die angebotenen Sitze in den ersten Reihen wahr, wo auch Kinderbetten für Babys eingehängt werden können. Diverses Spielzeug und Malsachen werden von den Flugbegleitern angeboten, um den Kleinen das Leben an Bord zu erleichtern. Es gibt Kinderessen und Snacks. Planen Sie das, indem Sie Unterhaltung für die Kids mitnehmen. Was brauchen Sie unbedingt im Flieger?

Alles Unnütze ins Handgepäck oder besser noch in den Koffer. Machen Sie sich die Reise so stressfrei wie eben möglich. Wie sieht es denn oft in der Praxis aus? Wir sind voll bepackt mit Handgepäck, einen Laptop über die Schulter, einen Rucksack, einen Trolley, eine dicke Jacke und vieles mehr. Brauchen Sie den Laptop wirklich? Misten Sie aus. Entspannung, nicht Stress sollte im Vordergrund stehen. Planen Sie Ihren Flug stressfrei. Deshalb fängt der Flug schon beim Packen an. Im Flieger legen Sie sich

genau die Sachen zurecht, die Sie während des Flugs brauchen, etwa Tabletten oder auch einen Kugelschreiber und Pass, wenn Sie eine Einreisekarte ausfüllen müssen. Ob Kuschelkissen oder Lieblingsbuch, Augentropfen oder Papiertaschentücher – denken Sie nach und planen Sie. Stressig wird es nämlich, wenn Sie zigmal wieder an Ihr Handgepäck in der Ablage müssen. Nehmen Sie wirklich nur das Notwendigste mit, alles andere verursacht nur Stress.

Zur Not geben Sie noch einen zweiten Koffer auf und bezahlen den extra. Die richtige Kleidung ist ganz wichtig. Flugzeuge sind in der Regel kalt, weil die Klimaanlage nur schwer zu kontrollieren ist. Deshalb werden Decken ausgegeben, weil die Gesellschaften es lieber etwas kälter halten als zu warm. Zu viel Wärme kann nämlich zu Kreislauf-Zusammenbrüchen führend. Ziehen Sie sich doch einfach nach dem guten alten Zwiebelprinzip an – entblättern können Sie sich immer noch. Ein großer Schal ist immer praktisch. Alles, was Sie dann nicht brauchen, kann wieder in die Ablage oder unter den Sitz. Die Luft im Flugzeug ist trocken, trinken Sie also vorher und während des Flugs genug – am besten Wasser und keinen Alkohol. Denn der trocknet Sie zusätzlich aus. Trinken Sie zu wenig, besteht die Gefahr eines Kreislaufkollapses. Man unterschätzt leicht die trockene Luft im Flieger. An den meisten Flughäfen wird Trinkwasser angeboten. Müssen Sie beispielsweise zu bestimmten Zeiten Tabletten einnehmen, bringt Ihnen die Stewardess sicher ein Glas Wasser auch außer der Reihe. Selbst wenn der Service schon erledigt ist, können Sie jederzeit in der Bordküche zusätzliches Wasser und andere Getränke bekommen. Tipp: Nehmen Sie sich auf den Flug eine leere Plastikflasche mit,

die Sie vor dem Einstieg mit Leitungs- oder Trinkwasser füllen. Ganz wichtig ist ausreichendes Trinken an Bord. Und aufgrund der trockenen Luft kann auch Ihre Haut spröde werden, im Gesicht, an den Händen. Oft haben Fluggesellschaften Hand- und Gesichtscreme auf den Toiletten. Wenn nicht, können Sie auch mal die Flugbegleiter fragen, die greifen dann schon mal ins private Täschchen. Alkohol an Bord ist ein besonderes Thema, kombinieren Sie ihn auf jeden Fall nicht mit Schlaftabletten. Man muss sich das immer so vorstellen. In der Luft ist die Wirkung erhöht. Wer am Boden viel verträgt, wird unter Umständen über den Wolken zum Notfallpatienten.

Und noch eins: **Flugangst** überkommt so manchen, und da hilft Alkohol gar nicht. Sich Mut antrinken ist kein guter Ratgeber. Trinken Sie immer auch so viel Wasser, wie Sie an Alkohol zu sich nehmen – also zu einem Glas Rotwein gehört die gleiche Menge Wasser oder Sprudel. Nehmen Sie an Bord auch Ihre Gesundheit ernst. Wer Allergie-Probleme mit bestimmten Speisen hat, kann das durch Vorbestellen (24 Stunden vorher!) anderer Speisen umschiffen. Halten Sie ein Kaugummi für Start und Landung bereit, damit der Druck auf Ihre Ohren durch Kauen oder Schlucken ausgeglichen werden kann. Bei Langstreckenflügen sollten Sie sich bewegen, stehen Sie öfter mal auf oder trainieren Sie spezielle Übungen im Sitzen, bewegen Beine und Füße. Gefährlich sind Thrombosen in den Beinen. Man kann auch Thrombose-Spritzen vorsorglich in den Bauch geben, die auch im Krankenhaus bei langen Liegezeiten verabreicht werden. Haben Sie andere chronische Krankheiten? Denken Sie immer daran, hoch über den Wolken werden noch verstärkt. Jetlag ist ein hoher Stressfaktor. Nicht selten sind Zeitunterschiede von sechs,

sieben Stunden und mehr auszugleichen. Am besten ist es, schon im Flieger die Uhr umzustellen. Schlafen Sie nicht sofort nach dem Flug, sondern versuchen Sie sich gleich der Ortszeit wieder anzupassen. Nicht vor 21 Uhr ins Bett, viel frische Luft und Tageslicht tanken – das hilft gegen den Jetlag-Stress.

**Schlaftabletten verstärken den Stress nur noch.** Bleiben Sie auf Flügen in den Westen wach und schlafen Sie auf Flügen in den Osten. Seien Sie nett zu Ihren Nachbarn, am besten stellen Sie sich kurz vor und schaffen so ein angenehmes Umfeld. Sie müssen ihn ja nur für fünf oder zehn Stunden ertragen, dann sehen Sie ihn nie wieder. Schnarcht Ihr Nachbar auf Ihrer Schulter ein, dann schieben Sie ihn behutsam beiseite. Gibt es Streit um die Armlehne, sprechen Sie darüber, aber kämpfen Sie nicht gleich. Zur Not hilft die Stewardess dezent. Jeder hat das Recht, seine Rückenlehne zurückzuklappen, außer bei Start und Landung, auch beim Essen sollten Sie wieder nach vorne rücken, weil dem Hintermann sonst der Kaffee über die Kleidung laufen könnte. Seien Sie grundsätzlich während des Essens etwas vorsichtiger. Es ist alles eng und Essen könnte leicht herunter fallen. Nachts wollen die meisten Passagiere gerne schlafen, respektieren Sie das und führen weder angeregte Gespräche noch zocken Sie laute Computerspiele. Auch das Lesen bei eingeschalteter Lampe könnte Ihren Nachbarn stören. Fliegen Sie möglichst stressfrei. Akzeptieren Sie, dass die Fensterläden nachts runtergezogen werden. Dazu gehört es auch, alle elektronischen Geräte bei Start und Landung wirklich auszuschalten. Riskieren Sie nicht die Sicherheit aller. Ein Schlüsselwort ist wie bei so vielen Situationen im Flieger ganz besonders „Respekt“ – gegenüber Gästen und Personal. Mit dem



Bezahlen des Tickets haben Sie keinen Anteil an der Airline gekauft, Sie sind also kein Eigner und Sie haben sich nicht das Recht erkaufte, rüpelhaft aufzutreten. Vielleicht haben Sie sogar weniger für Ihr Ticket bezahlt als andere Mitreisende. Auch wenn Sie sich über den hohen Preis ärgern: Treten Sie Ihren Flug stressfrei und relaxt an – es ist ja nur für ein paar Stunden.

**Gewinnen Sie innere Stärke - jeden Tag.** Dabei hilft Ihnen der so genannte Drei-Minuten-Bodyscan gegen Stress, wieder zur Ruhe zu kommen und achtsam sich selbst besser wahrzunehmen – so geht's: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und gehen Sie mit Ihrem Bewusstsein durch den ganzen Körper, von den Füßen bis zum Scheitel. In der ersten Minute spüren Sie Ihre Sohlen und den Boden unter sich. Wie fühlen sich Ihre Zehen an, sind sie locker oder eingerollt zu Krallenfüßen? Wandern Sie mit Ihrem Bewusstsein über Unterschenkel (Schienbein und Wade) und Oberschenkel in die Hüft- und Gesäßregion. Wie fühlt sich die Muskulatur hier an, ist sie locker oder verkrampft, leicht oder eher schwer? In der zweiten Minute spüren Sie Ihren Rücken, Bauch und Brustkorb, Nehmen Sie Ihre Atembewegungen aufmerksam wahr. Sind Ihre Schultern locker oder verspannt? In der dritten Minute fühlen Sie Ihren Nacken und Kopf einschließlich Gesicht. Ist Ihr Kiefer zusammengepresst oder locker und entspannt? Ist Ihre Stirn gerunzelt oder glatt? Spüren Sie Spannung, Schmerzen, Leichtigkeit, Schwere, Kälte, Wärme, angenehme oder unangenehme Gefühle irgendwo anders im Körper?

**Versuchen Sie alles so anzunehmen, wie Sie es im Moment erleben.** Auch wenn Sie nichts Besonderes spüren. Es kommt nicht auf das „Was“ an, sondern darauf, sich selbst

Aufmerksamkeit zu schenken und so annehmen zu lernen, wie man gerade ist. Warten Sie nicht erst, bis Sie am Ende Ihrer Kräfte sind, Ihre Lebensfreude verlieren und sich schließlich nur noch widerwillig durch den Tag schleppen. Sie müssen besonders gut auf sich aufpassen angesichts der vielen Belastungen, um nicht irgendwann völlig erschöpft aufgeben zu müssen.

**Denken Sie daran, nicht nur gut für andere zu sorgen, sondern auch für sich selbst.** Sie müssen dafür nicht Ihr ganzes Leben umkrempeln. Konzentrieren Sie sich auf das Machbare. Dazu stellen Sie sich bitte zunächst zwei Fragen: Was soll in meinem Leben weniger werden? Alles, was Sie belastet, gehört dazu, was Ihnen im Grunde zuwider ist, was Ihnen schlechte Laune bereitet und was unnötige Kraft und Mühe kostet. Dann fragen Sie sich, was in Ihrem Leben künftig mehr werden soll. Alles, was Ihnen guttut, sollte Ihnen hier einfallen, was Sie fröhlich stimmt oder begeistert, was Sie stärkt und vor allem neue Kraft gibt.

Es soll natürlich **nicht nur bei den guten Vorsätzen** bleiben. Leiten Sie daher erste konkrete Schritte ein, die Ihnen helfen, sorgsamer mit sich selbst umzugehen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten, vor allem aber: Seien Sie gut zu sich selbst, das entspannt. Genügend Schlaf, Aufgaben delegieren, Ballast abwerfen – Sie müssen nicht jede freie Minute durchplanen und nutzen.

**Pflegen Sie Rituale**, die Ihnen gut tun. Legen Sie eine Tee-Pause ein, nachdem Sie zum Beispiel das Haus geputzt haben oder von der Arbeit gekommen sind. Reden Sie mit Ihrer besten Freundin/Ihrem Freund, nehmen Sie entspannendes Bad am

Abend. Dazu wählen Sie für dieses Ritual ein kleines Symbol aus, das Sie damit innerlich verbinden. Tagsüber schauen Sie immer mal wieder darauf – sagen Sie sich innerlich: „Ja, ich Sorge für mich!“ Eine solche Übung beeinflusst Ihre innere Haltung zunehmend positiv.

**Halten Sie öfter mal inne** und fragen Sie sich: Was geschieht gerade? Was höre ich? Was sehe und spüre ich? Die sinnliche Wahrnehmung des Moments killt den Stress. Es ist, wie es ist.

Nicht zuletzt gibt es auch **wirksame medizinische Methoden** oder Arzneien, Stress zu bekämpfen: Hypnose, Akupunktur, Tiefenentspannung, Homöopathie, Naturheilverfahren, pflanzliche Produkte. Alle haben eins gemeinsam: Sie lindern nur die Symptome, helfen schnell und unterdrücken die Beschwerden. Sie lösen aber nicht die Ursachen für den Stress. Man kann sich mit einigen Methoden aber widerstandsfähiger gegenüber Stress machen.

Es gibt **psychotherapeutische Verfahren** (Tiefenpsychologie), die einen ganzen Menschen umkremeln, um an die wahre Ursache zu kommen. Das sind aber langwierige Prozesse, die vor allem die Kindheitsgeschichte und Entwicklung eines Patienten aufzubereiten. Manchmal braucht man diese Erkenntnisse, um jemanden erst wirksam heilen zu können, ihn vom Stress mit sich selbst und seiner Vergangenheit zu befreien.

Dann geht es im Wesentlichen auch darum, **künftig besser mit Stress umzugehen**. Denn mancher Stress ist wie das Wetter: Wir können Sturm und Regen nicht aus dem Weg gehen, aber wir können lernen, damit besser umzugehen, indem wir uns schützen und einen Friesennerz anlegen. Arrangieren Sie sich mit

den Widrigkeiten, anstatt sich ständig darüber aufzuregen und sich Stress zu machen.

Denken Sie um: **Inaktiv**\_zu sein wird als moralisch verwerflich angesehen, man bekommt ein schlechtes Gewissen, Pausen und Wartezeiten für sich selbst und sein seelisches Wohlbefinden zu nutzen. Nutzen Sie Pausen und Wartezeiten, lesen Sie die Zeitung oder ein Buch, stricken Sie, beobachten Sie Menschen, denken Sie an den nächsten Urlaub, hören Sie entspannende Musik und laden Ihre Batterie wieder auf. Das tut Ihnen gut.

**Bleiben Sie selbstbestimmt.** Denn Stress kommt immer dann auf, wenn Sie keine Kontrolle mehr darüber haben, was Ihnen widerfährt. Wie sollen Sie damit überhaupt umgehen? Je mehr Sie das Gefühl haben, Opfer zu sein und nicht Täter, umso belastender erleben Sie Anforderungen, umso mehr fühlen Sie sich gestresst. Wie aber schafft man das, sich selbstbestimmt zu fühlen? Haben Sie vielleicht allzu perfektionistische Anforderungen an sich selbst? Schrauben Sie die mal herunter. Öfter mal Anforderungen an sich ablehnen, auch im Privaten, Luft zwischen Terminen einplanen, um nicht abgehetzt zu sein.

Auch Ihre **Einstellung gegenüber Pausen und Verspätungen** spielt eine wichtige Rolle bei negativem Stress, weil es ein negatives Gefühl hervorruft, wenn Sie Ihre Einstellung dazu nicht ändern. Gehen Sie einfach lockerer damit um. Sie müssen nicht ständig aktiv und produktiv sein. Das erzeugt nur innere Unruhe und ein schlechtes Gewissen. Ihre freie Zeit muss nicht bis zur letzten Sekunde ausgefüllt und verplant sein, Sie dürfen sich Muße und Nichtstun leisten. Denken Sie endlich um, sonst wird es ein stressiger Dauerzustand. Eine kleine unproduktive Pause –

und sei es nur der Blick aus dem Fenster – reicht schon, um vom momentanen Stress loszulassen und sich danach viel entspannter zu fühlen.

Unser **Unterbewusstsein** spielt eine große Rolle dabei, ob wir etwas als Stress empfinden oder gelassener sind. So wie man auch negative Gedanken in positive umpolen kann (Auto-Suggestion), so kann Hypnose oder die so genannte Hypnotherapie. Sie ist die älteste Behandlungsmethode auch gegen psychischen Stress. Die Technik sorgt für einen veränderten Bewusstseinszustand (Trance), dadurch erreicht man körperliche und psychische Veränderungen. Hypnose verändert die Wahrnehmung – beispielsweise von negativem Stress. Die Kraft des Unterbewusstseins wird genutzt, um tief verankerte Verhaltensmuster zu lösen (wie bei Hunden den Instinkt quasi auszutricksen). Wir tun ja viele Dinge einfach nur automatisch, weil sie in uns so verankert sind. Diese Verankerung zu lösen und umzuleiten beispielsweise in ein entspanntes, stressfreies Verhalten, dazu dient die Hypnotherapie. Man entspannt und denkt danach nicht mehr an eine tiefgründige Überprüfung oder Analyse der Dinge. Allerdings muss ein Patient auch davon innerlich überzeugt sein, etwas verändern zu wollen – sonst hilft auch eine Hypnose nicht.

**Fernöstliche Entspannungstechniken** (deren Anwendung mittlerweile vielfach von den Krankenkassen bezahlt werden) wie Yoga (philosophische Lehre mit indischen Wurzeln) mit vielen geistigen und körperlichen Übungen, Tai-Chi, eigentlich eine Kampfkunst aus dem alten chinesischen Kaiserreich (Entspannung durch Bewegung, gerade Körperhaltung), Qigong als traditionelle chinesische Meditations- und Bewegungsform

(Entspannung durch Bewegung) haben neben einer stress-reduzierenden Wirkung auch positiven Einfluss auf körperliche Beschwerden: Sie senken den Blutdruck, bringen unseren Kreislauf in Schwung, reduzieren Blutfette, mindern Diabetes und Rückenschmerzen sowie vieles mehr.

Wer eher auf **Naturheilverfahren** schwört, kann beispielsweise eine Anti-Stress-Kur machen.

Die **Kraft der Pflanzen** ist hervorragend für Stressabbau geeignet, denn aus Blüten, Blättern, Stängeln und Wurzel können wirksame Naturheilmittel gewonnen werden. Wir alle kennen Hopfen, Baldrian, Melisse oder Lavendel, um nur wenige zu nennen. Bei Stress hilft vor allem die Passionsblume, denn sie hat eine beruhigende Wirkung bei nervösen Unruhe- und Angstzuständen. Ein Teeaufguss mit Passionsblumenkraut, am Abend getrunken, bringt Sie gut und tief in den Schlaf. Melisse kann als Badezusatz beruhigend wirken, aber auch ihre Extrakte in Tabletten oder Kapseln bauen Stress ab. Die generell sehr beliebte Heilpflanze löst sogar Krämpfe. Baldrian ist ein wahrer Tausendsassa unter den Heilkräutern: gegen Stress, gegen Ängste, für guten Schlaf, Muskelentspannung, gegen Gereiztheit, innere Unruhe und Nervosität.

Manchen hilft eine **Aroma-Therapie**, denn die ätherischen Öle verbessern unser Wohlbefinden (als Duft-Öl über Kerzen verdampft, als Riech-Fläschchen zum Inhalieren und riechen, Vorsicht: bevor Sie es als Massage-Öl verwenden, fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker!). Allein schon die angenehmen Düfte versprühen ein wohlige Empfinden. Unser Riechempfinden wirkt direkt auf unser Gehirn ein, wo Düfte mit angenehmen

Erlebnissen und Situationen in Verbindung gebracht werden. Ergo werden angenehme Düfte direkt mit schönen Momenten verbunden – und im Umkehrschluss natürlich schlechte Düfte mit schlechten Erlebnissen. Deshalb ist der gezielte Einsatz von Duft-Ölen auch stressmindernd. Nicht umsonst versprühen Parfümerien und Drogerien Düfte in solchen Abteilungen, wo sie verkauft werden. Das regt auch die Kaufbereitschaft an.

**Entspannung ist immer auch eine Kombination aus Duft, Musik und Licht oder Farbe.** So werden etwa Entspannungsräume gerne orange oder gelb gestrichen, weil sie Wärme verbreiten, dazu eine meditative Entspannungs-CD sowie angenehme Düfte, dann ist man wesentlich schneller entspannt.

Noch ein Tipp: Nehmen Sie immer ein kleines Duftfläschchen mit, etwa Lavendelöl, und schnupfern daran, wenn wieder einmal Stress aufkommt. Das zeigt Wirkung! Orangenöl, Bergamotte und das Eisenkrautgewächs Verbena helfen bei stressigen Situationen und Depressionen, dazu der Duft von Rosen (Rosenöl) und das Aroma von Vanille. Neben Lavendel sind es Kamille, Majoran und Pfefferminze, die Verspannungen lösen. Über Lavendel hatten wir schon gesprochen. Es ist eine wahre Wunderpflanze. Allein schon Bilder riesiger Lavendel-Felder in Südfrankreich wirken fast so beruhigend wie ein kleiner Beutel getrockneter Blüten. Es wirkt beim Einschlafen, auf unsere Psyche, gegen Magenbeschwerden, Blasenentzündungen, Bluthochdruck, Kreislaufbeschwerden, Fieber oder Bronchitis – der Duft von Lavendel ist vielfältig verarbeitet – in Seifen, Duschgel, Aroma-Öl, Parfüm, Tee und viel mehr. Lavendel ist vive la France, die Mittelmeer-Lebensfreude, ein Lebensstil – sich eben nicht hetzen zu lassen, sondern den Tag zu genießen. Der

Duft getrockneter Blüten hält lange an, nicht umsonst werden sie in Stoffbeutel eingenäht; man kann sie neben das Kopfkissen legen oder in Kleiderschränke hängen, um den Textilien einen frischen Duft zu geben. Lavendel ist ein echter Stresskiller, denn er beruhigt.

Auch die **Homöopathie** kann das innere Gleichgewicht wieder herstellen und unsere Stressresistenz erhöhen. Es gibt hier eine Vielzahl von Mitteln – ob Bachblüten oder die kleinen weißen Globuli-Kügelchen. Fragen Sie hierzu einen Heilpraktiker oder Homöopathen. Diese Disziplin hat viele Pfeile im Köcher wie Chinarinde, Bärlapp, die Malakkanuss, die Brechnuss, Stephanskörner – alle mindern Stressanfälligkeit, Ängste, Wut und Ärger. Ob Tonerde oder Ignatiushohle, Küchenschelle oder auch nur Kochsalz, die Homöopathie setzt auf natürliche Stoffe.

Auch **Duschen** können entspannen. Für abends wird eine warme bis heiße Dusche empfohlen, um danach entspannt ins Bett zu gehen. Morgens bringen Sie Ihren Kreislauf so richtig in Schwung, wenn Sie erst warm duschen und dann mindestens 30 Sekunden lang die Temperatur soweit runterfahren, wie Sie es ertragen können (es sollte schon kalt werden). Dieser kalte Strahl auf Nacken, Rücken und Brust bringt Ihren Kreislauf für den Tagesstart in Schwung und fördert Ihren Stoffwechsel. Man sagt, solche warm-kalten Duschen verbrennen Kalorien, Sie nehmen also durch das Duschen sogar ab, vor allem aber sind sie frisch und fit, stressresistent. Ältere Menschen und solche mit Herz-Kreislaufkrankungen sollten jedoch zuvor Ihren Arzt fragen. Ähnlich wie die so genannten Kneipp-Anwendungen funktioniert das, wo man bis zum Knie von warmen in eiskalte Becken wechselt oder einen eiskalten Wasserstrahl von den



Zehen aufwärts bis zur Hüfte bringt. Man sollte immer mit dem kalten Wasser enden. Wenn Sie dann noch unter der Dusche singen, fördert das Ihr ganzes Wohlbefinden. Warum? Singen setzt Endorphine im Gehirn frei, sie sind unsere Verbündete beim Stressabbau. Richten Sie also unter der Dusche Ihren Körper auf, atmen tief durch und singen oder summen nur.

Viele Duschen haben sogar einen Massage-Kopf – wie Sie kennen den gar nicht? Richtig: Die meisten benutzen ihn gar nicht. Dabei kann die Dusch-Massage durch den Wirbelstrahl Stress abbauen: im Nacken, an den Schultern, Lendenwirbeln, Beinen, Füßen und Armen. Versuchen Sie es einmal.

**Lösen Sie Verspannungen**, denn die quälen uns ständig und führen zu Stress. Wir arbeiten heutzutage viel zu viel mit dem Computer/Laptop/Smartphone oder Tablet. Dabei ist unsere Körperhaltung alles andere als entspannt, im Gegenteil: Wir sitzen verkrampt vor unserem Arbeitsgerät und das oft stundenlang. Natürlich verspannt sich dabei unser Nacken, die Halswirbel, der Rücken, unsere Schultern. Die bereits erwähnten Entspannungs-Techniken helfen auch dabei, Verspannungen zu lösen.

Manchmal brauchen Sie dafür aber auch einen **Masseur und eine Fango-Packung**. Aber das sind alles nur Momentaufnahmen. Ein Masseur kann Ihr Grundproblem nicht lösen. Er ist allenfalls die Initialzündung, nach der Sie selbst weiterarbeiten müssen.

Häufig wird in solchen Fällen auch **Krankengymnastik** verschrieben. Prägen Sie sich die Übungen ein, die Sie dann zu

Hause selbst weitermachen. Verspannung ist ein hoher Stressfaktor, den Sie unbedingt wieder entspannen müssen.

Dazu ist auch eine **ergonomische Sitzhaltung beim Arbeiten** – ob am Computer oder am Herd in der Küche – unbedingt nötig. Jede Krankengymnastik können Sie vergessen, wenn Sie Ihre Körperhaltung nicht ändern. Dazu gehört übrigens auch Ihr Gang. Selbst wenn Sie einen dicken Bierbauch vor sich her tragen oder mit einem Entenhintern oder Super-Busen wackeln, gehen Sie gerade - bei jedem Schritt. Strecken Sie Ihre Wirbelsäule durch. Sie werden es sofort merken: Ihre Rückenschmerzen lassen nach und Sie sind hinterher nicht mehr verspannt. Auch am Schreibtisch Brust raus, gerade aufgerichtet. Sie müssen Ihren Arbeitsplatz Ihrem Körper anpassen, Stuhlhöhe, Bildschirmwinkel, Tastatur. Sitzen Sie gerade!

Entwickeln Sie langfristig **neue Lebensstrategien!** Sagen Sie sich: Ich bin nicht auf der Welt, um Erwartungen anderer zu erfüllen. Ich mache eins nach dem anderen, step by step. Ich plane Erholungsphasen genauso ein wie meine beruflichen Pflichten. Ich ziehe Grenzen. Ich setze Prioritäten. Ich lerne, wieder zu genießen. Denn Genuss vertreibt Verdross.

## **Schlusswort**

Sie haben jetzt eine Fülle von Tipps und Tricks in der Hand. Nun liegt es an Ihnen, sie auch einzusetzen und Ihren Stress zu killen und Lebensqualität zu gewinnen. Das geht! In Ihrem Kopf. Denn Stress beginnt dort oben, in Ihrer Einstellung.

Machen Sie sich doch keinen Stress mit sich selbst. Das Leben kann so einfach und relaxt sein, also tun Sie es endlich, bevor Sie womöglich noch stressbedingt erkranken. Soweit dürfen Sie es nicht kommen lassen. Sie haben es in der Hand!

**Auf ein stressfreies Leben!**

# **IMPRESSUM**

## **Piju**

Perfect Information Jung  
Hanno Jung  
Schillerstr. 10  
66987 Thaleischweiler-Fröschen  
Tel: 06334 984573  
Mobil: 01775320218  
E-Mail: [info@piju.de](mailto:info@piju.de)  
Skype: Inovida66  
Telegram: [t.me/piju66](https://t.me/piju66)