



Die Stressverstärker

„Wenn der Innere Antreiber zum Feind wird“

Was Sie in dieser Lektion erwartet:

- Wie entsteht Stress
- Was ist selbstgemachter und deswegen unnötiger Stress
- Was Du tun kannst, um Dich davon zu lösen

Ihr Mehrwert, wenn Sie das Wissen anwenden:

- Sie bleiben ruhiger und gelassener als bisher
- Sie entwickeln mehr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Sie bleiben fokussierter und produktiver als bisher

Stress ist das, was Du daraus machst

Äußerlichen Stressfaktoren ausgesetzt zu sein, ist das eine. Doch was wir selbst mit und aus diesen Faktoren machen, also wie stark wir unter Stress geraten, ist das andere. Denn Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. In diesem Workbook erfährst Du, was persönliche Stressverstärker sein können und wie man sie enttarnt.

Letztlich ausschlaggebend dafür, ob eine bestimmte Anforderung eine Stressreaktion bei einem Menschen auslöst (oder eben nicht), sind weniger deren objektive Merkmale, als vielmehr unsere subjektive Interpretation der Anforderung, also wie wir die jeweilige Anforderung, ihre Schwere und ihre Bedeutung bewerten und wie wir unsere eigenen Kompetenzen zur Anforderungsbewältigung einschätzen.

Über die Sinnesorgane aufgenommene Informationen werden in das Gehirn weitergeleitet und dort analysiert, mit gespeicherten Gedächtnisinhalten verglichen und vor dem Hintergrund aktueller Motivlagen bewertet, bis ein Bild entsteht. Dieses ist kein getreues Abbild der Realität, keine bloße Fotografie, sondern ein Produkt des Gehirns, in das bisherige Erfahrungen, Motive, Wünsche und Ängste sowie auch aktuelle Stimmungen eingehen.

Ob das Gehirn in einer bestimmten Situation eine Stressreaktion auslöst oder nicht, hängt vom Ausgang dieser individuellen Verarbeitung der eingehenden Informationen ab.

Ob und wie wir jetzt ganz individuell auf eine Situation mit Stress reagieren hängt von unseren ganz persönlichen Inneren Antreiber ab. Unsere inneren Antreiber motivieren uns zu Höchstleistungen und verschaffen uns Anerkennung bei unseren Mitmenschen.

Als innere Antreiber werden persönliche Einstellungen bezeichnet, die sich in unseren Gedanken, Gefühlen und im Verhalten widerspiegeln. Sind diese Antreiber sehr stark ausgeprägt, stellen diese Stressverstärker dar und führen zusammen mit den Anforderungen im Alltag zu körperlichen und psychischen Stressreaktionen. Die Folge sind chronisch bedingte Stresserkrankungen, Erschöpfung und Burnout.

Persönliche Stressverstärker können sein:

- Die Vorstellung, unentbehrlich zu sein
- Überstarkes Harmoniestreben
- Zu starke Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen
- Einzelkämpfermentalität
- Der übersteigerte Wunsch, unabhängig zu sein
- Ausgeprägtes Profilierungsstreben
- Perfektionismus
- Der Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle über das eigene Leben
- Ungeduld
- Der Wunsch, dass alles leicht und einfach ist
- Die Angst von anderen ausgenutzt zu werden
- Die Befürchtung, dass das Umfeld es nicht gut mit uns meint.

- **Stressverschärfende Gedanken können sein:**

- Alle sollen mich lieben.
- Ich will es recht machen.
- Starke Menschen brauchen keine Hilfe.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Ich bin für alles verantwortlich.
- Es gib nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Ich muss perfekt sein.
- Ich muss immer schnell sein.
- Ich habe überhaupt keine Probleme.
- Die Welt soll gerecht sein.
- Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert.
- Ich schaffe es nie, mich zu ändern.
- Die anderen haben es besser als ich.
- Die anderen sind alle besser, toller als ich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.
- Ich muss alles kontrollieren.
- Wenn ich "nein" sage, werden alle anderen mich nicht mehr mögen.
- Alle wollen was von mir.

Stress ist das Resultat von persönlicher Bewertung

Grundsätzlich können wir zwei verschiedene Bewertungsvorgänge unterscheiden, die entscheidend dafür sind, ob es zur Auslösung des biologischen Stresssystems kommt oder nicht:

Bewertungen, die eine Einschätzung der Situation bzw. der jeweiligen Anforderungen beinhalten:

Anforderungen können entweder als neutral-irrelevant, als angenehm-positiv oder als bedrohlich-schädlich bewertet werden. Eine stressbezogene Bewertung liegt vor, wenn Anforderungen als bedrohlich oder schädlich eingeschätzt werden, d.h. wenn die Person durch die Anforderung wichtige eigene Motive und Ziele gefährdet, angegriffen oder verletzt sieht. Je stärker derartige Motive ausgeprägt sind, desto wichtiger wird es für das eigene Gleichgewicht und Selbstwertgefühl, dass diese Motive auch tatsächlich erfüllt werden. Und desto sensibler werden unterschiedlichste Situationen als mögliche Bedrohungen dieser persönlichen Motive eingeschätzt und entsprechend mit Stressreaktionen beantwortet.

Bewertungen, die eine Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten beinhalten:

Bewertet werden hier die eigenen Kompetenzen im Umgang mit der jeweiligen Anforderung wie auch externe Unterstützungsmöglichkeiten, auf die bei der Bewältigung der Anforderung gegebenenfalls zurückgegriffen werden kann. Diese können entweder als ausreichend oder eben als nicht ausreichend für eine erfolgreiche Anforderungsbewältigung bewertet werden. Im zweiten Fall liegt eine stressbezogene Bewertung vor. Selbstverständlich spielen auch bei diesem Bewertungsvorgang gewonnene Erfahrungen mit der Bewältigung von Anforderungssituationen in der Vergangenheit eine wichtige Rolle.

Ein Beispiel

Versuchen wir uns diese Bewertungsvorgänge an einem Beispiel klar zu machen: Es ist ein ganz normaler Arbeitstag in einer ganz normalen Arbeitswoche. Völlig unerwartet werden Sie zu Ihrem Chef gerufen. Dieser überträgt Ihnen eine für Sie neue Aufgabe, die innerhalb der nächsten Woche zu erledigen ist.

Im Hinausgehen erwähnt Ihr Chef noch, wie wichtig diese Aufgabe für die Abteilung ist und dass er voll auf Sie zählt. Ob und wie heftig in dieser Situation Stressreaktionen ausgelöst werden, wird wesentlich davon abhängen, wie Sie sich zu der Situation gedanklich einstellen.

Möglicherweise haben Sie solche Situationen in der Vergangenheit schon häufiger erlebt und gut gemeistert. Ihre Bewertung der Situation fällt eher neutral bis irrelevant aus. Vielleicht aber haben Sie schon länger auf eine Chance gewartet, zeigen zu können, was in Ihnen steckt, und der normalen Arbeitsroutine zu entkommen, die Sie schon seit Längerem unzufrieden macht. Sie sind froh, dass Ihr Chef Sie ausgewählt hat.

Die Situation stellt für Sie eher eine angenehm-positive Herausforderung dar. Möglich aber ist auch, dass Ihre Gedanken vor allem darum kreisen, wie schrecklich es für Sie wäre, wenn Sie Ihren Chef enttäuschen. Oder Sie hadern damit, dass durch die Mehrarbeit das geplante Wochenende mit der Familie überschattet wird. Die Situation hat für Sie eher einen bedrohlichen bis schädlichen Charakter. Wir haben es hier offensichtlich mit ganz unterschiedlichen gedanklichen Einschätzungen ein- und derselben Situation zu tun.

Jede der geschilderten Sichtweisen besitzt für die betreffende Person eine subjektive Wahrheit, insofern als sie die persönlichen Vorerfahrungen mit ähnlichen Situationen ebenso wie eigene Ziele und Motive, also in unserem Beispiel etwa Karriereziele, den Wunsch nach Anerkennung oder nach einem ruhigen Wochenende widerspiegeln. Natürlich sind wir möglicherweise tatsächlich vor hohe Anforderungen gestellt, für die uns die nötigen Kompetenzen fehlen, um sie erfolgreich bewältigen zu können.

Dann sind wir gewissermaßen zu Recht im Stress. Es kann dann nicht darum gehen, sich die Situation durch »positives Denken« schön zu denken oder sich nicht vorhandene Kompetenzen einzureden. Oft aber fehlt ein objektiver Maßstab.

Viele der leistungsbezogenen und sozialen Situationen, mit denen wir tagtäglich konfrontiert sind, sind mehrdeutig und lassen einen Spielraum für persönliche Interpretationen und Bewertungen. Diese können in stressverschärfender Weise verzerrt sein, sodass es in einer Vielzahl von Situationen zu einer Aktivierung des biologischen Stressprogramms kommt. Wir sprechen dann von stressverschärfenden Denkmustern bzw. von persönlichen Stressverstärkern

Stressverstärkende Denkmuster

Wie sollte man an Anforderungen in Beruf und Alltag gedanklich herangehen, um dabei möglichst häufig und möglichst intensiv in Stress zu geraten?

Lassen Sie uns einmal dieser Frage nachgehen und versuchen, auch wenn es paradox klingt, einige Empfehlungen für stressverschärfendes Denken zu formulieren.

Das-gibt-es-doch-nicht-Denken

Wenn wir mit Anforderungen, schwierigen oder unangenehmen Situationen konfrontiert sind, dann weigern wir uns, diese als Realität zu akzeptieren. Stattdessen hadern wir damit, dass die Situation so ist, wie sie ist. Wir stehen z. B. im Stau oder in einer langen Schlange vor der Kaufhauskasse, sodass unser Zeitplan durcheinandergerät. Wir stehen bei der Bewältigung einer Arbeitsaufgabe, vor einer unerwarteten Schwierigkeit, weil wir selbst oder einer der Kollegen oder Mitarbeiter etwas übersehen haben.

Wir haben beim Golf, Fußball, Tennis oder Volleyball einen wichtigen Ball verspielt. Wir haben beim Einparken eine Beule gemacht. In solchen und ähnlichen Situationen geben wir in unserem Hirn möglichst viel Platz für einen Gedanken: »Das gibt's doch nicht!« Dieser Gedanke wird zuverlässig Ärger und körperliche Erregung in uns verstärken und uns daran hindern, sich konstruktiv mit der jeweiligen Situation auseinanderzusetzen. Blick auf das Negative Dies ist eine recht einfache und zugleich äußerst wirksame Strategie, um sich selbst unter Stress zu setzen.

Wir richten dazu unsere Aufmerksamkeit selektiv auf die negativen Ereignisse eines Tages oder die negativen Aspekte einer Situation. Wir geben diesen negativen Erfahrungen eine übergroße Bedeutung, verlieren dabei jeglichen vernünftigen Maßstab und blenden positive Erfahrungen aus. Eine kritische Anmerkung vom Vorgesetzten, vom Ehepartner oder Kollegen, ein misslungener Kuchen, ein geplatzter Termin, eine Beule im Auto, ein unglücklich verlaufendes Gespräch mit einem Bekannten können uns dann, wenn wir diesen Ereignissen nur die richtige Wichtigkeit zuschreiben, den ganzen Tag vermiesen.

Negatives-Konsequenzen-Denken

Wenn wir uns gedanklich mit bevorstehenden Anforderungen wie beispielsweise einer Prüfung, einer wichtigen Verhandlung mit einem Kunden oder einer Operation befassen, dann richten wir dabei unsere Aufmerksamkeit möglichst ausschließlich auf die negativen Konsequenzen, die es haben wird, wenn wir die Anforderung nicht erfolgreich bewältigen. Wir erinnern uns gegebenenfalls an frühere, negative Erfahrungen und vermeiden tunlichst jeden Gedanken an einen erfolgreichen Ausgang und die damit verbundenen positiven Folgen. Auch Gedanken daran, wie wir in der Vergangenheit ähnliche Situationen erfolgreich gemeistert haben, halten wir konsequent von unserem Bewusstsein fern.

Personalisieren

Hiermit ist vor allem gemeint, dass wir Ereignisse und Verhaltensweisen von anderen möglichst persönlich nehmen. Wir fühlen uns als Person gemeint, auch wenn wir es gar nicht sind. Das mürrische Gesicht des Kollegen, der Nachbar, der schon wieder nicht grüßt, die Kopfschmerzen des Partners, das streikende Kopiergerät, der Hundekot, in den wir getreten sind – alle diese Dinge und noch viel mehr nehmen wir möglichst persönlich. Entweder indem wir uns durch sie persönlich angegriffen, beleidigt oder missachtet fühlen oder indem wir uns die Schuld darangeben. So werden wir im Lauf eines Tages immer wieder Gelegenheiten finden, um uns aufzuregen und unter Stress zu setzen.

Defizit-Denken

Dies ist eine häufige Variante des Blicks auf das Negative, die darin besteht, die Gedanken einseitig auf eigene Schwächen, Defizite und frühere Misserfolge zu richten. Natürlich ist es nötig, sich mit den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen. Aber wenn das zu einseitig ohne Blick auch für die eigenen Stärken und Erfolge geschieht, dann untergräbt das unser Selbstvertrauen, das wir brauchen, um den Anforderungen gelassen und sicher begegnen zu können.

Stressverstärker:

In der Forschung beschreibt man 5 hauptsächliche Stressverstärker

Sei perfekt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern.

Sei beliebt!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommen sein und Liebe. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere.

Sei stark!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Abhängigkeit vor anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche.

Sei auf der Hut!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken.

Ich kann nicht!

Der Stressverstärker besteht in einem absolutistisch überhöhten Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Damit verbunden sind eine ausgeprägte Angst vor unangenehmen Gefühlen und vor Anstrengung sowie Einstellungen der eigenen Hilflosigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz.

Der Stressverstärkertest

| DIESER GEDANKE KOMMT IN MEINEM KOPF ... VOR. | | | |
|--|--------|----------|-------|
| | Häufig | Manchmal | Nicht |
| 1. Am liebsten mache ich alles selbst. | 2 | 1 | 0 |
| 2. Ich halte das nicht durch | 2 | 1 | 0 |
| 3. Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe. | 2 | 1 | 0 |
| 4. Ich werde versagen. | 2 | 1 | 0 |
| 5. Das schaffe ich nie | 2 | 1 | 0 |
| 6. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte. | 2 | 1 | 0 |
| 7. Ich kann diesen Druck (Angst, Schmerzen etc.) einfach nicht aushalten. | 2 | 1 | 0 |
| 8. Ich muss immer für meinen Betrieb da sein. | 2 | 1 | 0 |
| 9. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich. | 2 | 1 | 0 |
| 10. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe. | 2 | 1 | 0 |
| 11. Ich will die anderen nicht enttäuschen. | 2 | 1 | 0 |
| 12. Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen. | 2 | 1 | 0 |
| 13. Auf mich muss hundertprozentiger Verlass sein. | 2 | 1 | 0 |
| 14. Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind. | 2 | 1 | 0 |
| 15. Starke Menschen brauchen keine Hilfe. | 2 | 1 | 0 |
| 16. Ich will mit allen Leuten gut auskommen. | 2 | 1 | 0 |
| 17. Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren. | 2 | 1 | 0 |
| 18. Wenn ich mich auf andere verlassen, bin ich verlassen. | 2 | 1 | 0 |
| 19. Es ist wichtig, dass mich alle mögen. | 2 | 1 | 0 |
| 20. Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein | 2 | 1 | 0 |
| 21. Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte. | 2 | 1 | 0 |
| 22. Ohne mich geht es nicht. | 2 | 1 | 0 |
| 23. Ich muss immer alles richtig machen. | 2 | 1 | 0 |
| 24. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein. | 2 | 1 | 0 |
| 25. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt. | 2 | 1 | 0 |

AUSWERTUNG:

| | |
|---|----------------------|
| 1. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23. | Wert 1 =..... |
| 2. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19. | Wert 2 =..... |
| 3. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24. | Wert 3 =..... |
| 4. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25. | Wert 4 =..... |
| 5. Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9. | Wert 5 =..... |
| 6. Übertragen sie die errechneten Werte 1–5 in das nebenstehende Balkendiagramm. | |

Interpretation der Werte:

ÜBERTRAGEN SIE IHRE WERTE IN DAS BALKENDIAGRAMM

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Wert 1 | Sei perfekt! | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Wert 2 | Sei beliebt! | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Wert 3 | Sei stark! | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Wert 4 | Sei vorsichtig! | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Wert 5 | Ich kann nicht! | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Gehen Sie davon aus, dass ein Stressverstärker, der einen Wert von 5 oder darüber seine Ausprägung findet, Ihr Verhalten beeinflusst.

Das „Innere Team“ setzt Sie in den meisten Fällen unnötiger Weise unter Stress. Die Botschaften kommen aus einer Zeit, die schon lange vorbei ist!

Sie hatten damals ihre Berechtigung. Heute aber sind Sie in der Lage zu entscheiden, ob dieser „gut gemeinte Rat“ in diesem Kontext noch seine Berechtigung hat.

Ihr „Inneres Team“ weiß nämlich **nicht**, dass Sie mittlerweile erwachsen sind.

Meine größten Stressverstärker:

1.

2.

3.



Schritt 2: Beantworten Sie sich folgende Fragen



Bitte nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit und überlegen einmal, in welchen Situationen Sie unnötigen Stress empfinden und welcher Stressverstärker im Einsatz ist.

Situation:

Stressverstärker:

1.

2.

3.

4.

Tipps zum Stressabbau

Jeder Mensch kann bestimmte Übungen und Maßnahmen erlernen, die beim Stressabbau helfen.

1. Den Stresszustand akzeptieren.

Die Grundvoraussetzung zur Stressbewältigung besteht darin, den Zustand als solchen anzuerkennen. Manche Menschen reden sich ein, dass es ihnen gut gehe, obwohl sie längst eine Überbelastung spüren. Es ist keine Schande zuzugeben, dass eine bestimmte Situation, berufliche Herausforderungen, Kinder, soziale Verpflichtungen (z.B. die Pflege von Familienangehörigen) oder andere Faktoren einen belasten.

Wer sich über das Ausmaß der eigenen Anspannung klar werden will, der sollte seine Gedanken schriftlich ordnen. Das tägliche Grübeln führt selten zum Ziel, dagegen ist das klare Ausformulieren seiner Sorge auf Papier die beste Grundlage, um das Problem an der Wurzel zu packen. Wer weiß, welche Stressoren für die gefühlte Überforderung verantwortlich sind, der kann anders mit ihnen umgehen

2. Die eigene Einstellung zum Stress umdeuten

Stress ist immer auch mit subjektiver Wahrnehmung verbunden. Hat man also akzeptiert, dass man sich „gestresst“ fühlt, dann ist es Zeit, an seiner Einstellung hinsichtlich der Veränderlichkeit dieses Zustands zu arbeiten.

Ich bin in der Lage aus dem Automatismus auszusteigen und neue Denkmuster einzusetzen. Das gelingt, wenn ich Formulierungen wie:

„ich muss“, „ich kann nicht“, „es geht nicht“ vermeide, die eigene Verantwortung akzeptiere und dann positive Zielsetzungen und Handlungsweisen formuliere wie: „ich kann“, „ich will“, „ich werde“

Es geht darum, die Bewertungsmuster für bestimmte Situationen dauerhaft umzudrehen und aus einer unveränderlichen Zwangslage eine selbstbestimmte Aufgabensetzung zu machen.

Aussagen wie:

- „Niemand kann alles steuern.“
- „Kein Mensch ist perfekt.“
- „Ich weiß, dass Fehler passieren können.“
- „Ich gebe mein Bestes und akzeptiere, was ist“

Helfen Dir in Zukunft selbstbewusst und selbstbestimmt zu handeln.

3. Veränderung durch neues Verhalten

Schöne Erlebnisse sind kein Zufall, sondern können bewusst herbeigeführt werden. Eine reine Formulierung von Positivem reicht deshalb nicht aus – man muss die Erfahrung machen.

Um solche Momente wahrnehmen zu können, ist es hilfreich, sich für sie zu sensibilisieren und z.B. am Ende eines Tages positive Situationen zu notieren.

Das können kleine Dinge sein, z.B. „Kompliment eines Kollegen für meine Arbeit bekommen“ oder große Veränderungen: „Heute gut gelaunt die Kinder von der Kita abgeholt, da ich alle Hausarbeiten rechtzeitig erledigt hatte“. Oft nimmt man diese Alltäglichkeiten als selbstverständlich wahr und erkennt nicht, dass in ihnen der Schlüssel zu einer positiven Haltung und zur Stressbewältigung liegt.

Denken Sie öfter folgenden Satz

Ab heute lass ich mir von mir nicht mehr alles gefallen!

Schritt 3: Beantworten Sie sich folgende Fragen



Bitte nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit und überlegen einmal, was die nächsten vorhersehbare Situationen sind, in denen Ihre Stressverstärker im Einsatz sind.

Situation:

Stressverstärker:

Neuer Glaubenssatz:

1.

2.

3.

4.

Tagebuch führen und Reflektion:



Der gute Tipp zum Schluss

Beobachten Sie in der nächsten Zeit Situationen, in denen Ihr Inneres Team Sie unnötiger Weise unter Stress setzt und halten das schriftlich fest.

In diesen Situationen können Sie sich folgende Fragen selbst beantworten:

Will ich das wirklich selbst oder ist mein Inneres Team im Einsatz?

Was könnte im schlimmsten Fall passieren, wenn ich dem nicht nachgehe?

Was will ich jetzt ändern und warum?

Erhellende Erkenntnisse wünscht Ihnen:

Isabella