



Stefanie Simone Klief

Der Anti-Stress- Trainer für Juristen

„Komm zu Dir!“ – Justieren Sie sich
Plädoyer für das
Training der Selbstregulation



Springer Gabler

Anti-Stress-Trainer

Reihe herausgegeben von
Peter Buchenau
The Right Way GmbH
Waldbrunn, Deutschland

Stress ist in unserem Privat- und Berufsleben alltäglich und ist laut WHO die größte Gesundheitsgefährdung im 21. Jahrhundert. Die durch Stress verursachten Krankheitskosten erreichten bereits jährlich die Milliarden-Euro-Grenze. Jeder Mensch ist aber verschieden und reagiert unterschiedlich auf Stress. Als Ursache lässt sich Stress nicht einfach und oft erst spät erkennen, sodass Prävention und Behandlung erschwert werden. Die Anzahl der durch Stress bedingten Erkrankungen nimmt folglich weiter zu, Ausfälle im Berufsleben sind vorprogrammiert. Die Anti-Stress-Trainer-Reihe setzt sich mit dieser Thematik intensiv in einem beruflichen Kontext auseinander. Initiator Peter Buchenau gibt Experten aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, für ihr jeweiliges Fachgebiet präventive Stressregulierungsmaßnahmen unterhaltsam und leicht verständlich zu beschreiben. Ein kompaktes Taschenbuch von Profis für Profis, aus der Praxis für die Praxis. Leserinnen und Leser, egal ob Führungskräfte, Angestellte oder Privatpersonen, erhalten praxiserprobte Stresspräventionstipps, die in ihrem spezifischen Arbeits- und Lebensumfeld eine Entlastung bringen können.

Weitere Bände in der Reihe

<http://www.springer.com/series/16163>

Stefanie Simone Klief

Der Anti-Stress- Trainer für Juristen

„Komm zu Dir!“ – Justieren Sie
sich Plädoyer für das Training
der Selbstregulation



Springer Gabler

Stefanie Simone Klief
Lektoratexten
Nümbrecht, Deutschland

Anti-Stress-Trainer

ISBN 978-3-658-15956-6

ISBN 978-3-658-15957-3 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-15957-3>

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Eigentlich bin ich es ja gewohnt, das letzte Wort zu haben, aber im Grunde geht mein normativer Charakter gleichzeitig allem anderen voran, weshalb ich gerne der Bitte gefolgt bin, den Eisbrecher zu übernehmen.

Auch wenn mir in diesem Land alle Menschen am Herzen liegen, so weiß ich doch um die Herausforderung, die die Verantwortung für meine Gesetzesverwandtschaft und mich mit sich bringt. Damit sie nicht als permanent schwere Last auf Ihnen liegt, gibt dieses Buch diverse Anregungen. Es zeichnet einen Weg zum Verständnis von Stress, der über die Selbsterkenntnis führt. Eine ressourcenorientierte Systemschau, für die es Aufgeschlossenheit braucht: Wandlungsfähig zu bleiben oder zu werden. Herausforderungen anzunehmen, ohne sich zu überfordern. Dabei genauso die Unterforderung zu vermeiden wie den vorausseilenden Gehorsam, denn Verantwortung nach vorne zu denken, ist bedeutsam, beharrlich antizipierte Verantwortungsübernahme dagegen riskant.

Ich kenne mich da aus: Ich wurde im philanthropischen Geiste eines großen ethischen Verantwortungsbewusstseins verfasst; in einer Zeit, da dem reinen Pflichtbewusstsein, aus guten oder besser gesagt schlechtesten Gründen, kein primärer Status zugewiesen wurde. Dieser Bezug mag auf den ersten Blick und das große Ganze bezogen sinnwidrig erscheinen, in Hinsicht auf meine Haltung zu jedem einzelnen Menschen ist es jedoch durchaus vergleichbar. Und die rät: Bilanzieren Sie Ihren Pflichteifer und werden Sie Ihrer Selbstverantwortung gerecht. Einer Verantwortung, die zwei Facetten hat: *für* sich und *vor* sich. Werden Sie zu Ihrer eigenen Instanz *für* sich; in der Sie sich *vor* sich für eigenes Unterlassen und Handeln verantworten. Denn kaum jemand schützt Ihr Selbst so gut, wie Sie es selbst können. Wer dies verinnerlicht hat, dem kann auch die persönliche Verantwortung füreinander in Solidarität nicht fremd sein. Nicht nur als wahrgenommene staatliche Aufgabe, sondern aus wahrhaft freien Stücken.

Somit dient dieser Art freie Entfaltung allen. Was mir wiederum ganz persönlich sehr gefällt.

In diesem Geist versteht sich der Duktus vorliegenden Plädoyers, erweiterte Verhaltensmuster zu entwickeln. Ein hehrer Anspruch, der per se Motivation voraussetzt und als primäres Ziel die Aktivierung Ihrer Volition verfolgt.

Der Praxistransfer liegt einzig und allein an Ihnen – selbst.

Es grüßt Sie
Ihr GG

Inhaltsverzeichnis

1	Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter	1
1.1	Was sind die Ursachen?	4
1.2	Überlastet oder gar schon gestresst?	7
1.3	Alles Stress oder was?	9
1.4	Burn-out – Die letzte Stresstufe	10
2	Komm zu DIR! – (M)ein Begleitwort	13
	Literatur	19
3	Der Jurist	21
	Literatur	31
4	Der Stress: Wie entsteht Stress?	33
4.1	Die Stressoren	36
4.2	Der Workaholic	39
4.3	Das individuelle Gefährdungspotenzial	43
	4.3.1 Die Wissenschaft hat festgestellt	45
	Literatur	51

VIII Inhaltsverzeichnis

5	Der Antistress: Wie entsteht Gesundheit?	53
5.1	Die wichtigste Ressource gegen Stress	55
5.2	Das wichtigste Werkzeug gegen Stress	61
	Literatur	65
6	Das Training	67
6.1	Das Selbstmanagement	68
6.1.1	Komm zu Dir! – Ein starkes Kohärenzgefühl	73
6.1.2	Exkurs: Wie lernen Erwachsene?	87
6.1.3	Komm zu Dir! – Die Lösung innerer Konflikte	102
6.1.4	Komm zu Dir! – Aufbau eines Ressourcenpools	122
6.2	Das Führungsmanagement	130
6.2.1	Komm zu Dir! – Gesund führen: Der HoL-Ansatz	136
6.2.2	Organisationale Resilienz	140
6.3	Das Zeitmanagement	151
6.3.1	Prioritäten setzen	160
6.3.2	Unterbrechungen aussetzen	167
6.4	Das Energiemanagement	174
6.4.1	Komm zu Dir! – Eratme die Ruhe	177
6.4.2	Komm zu Dir! – Die Energie des Geistes	182
6.4.3	Komm zu Dir! – Body-Scan	190
	Literatur	196
	Postskriptum	203
	Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer-Reihe	205

Über die Autorin



Stefanie Simone Klief

Σας χαιρετώ θερμά!

Zu welchen aber gehöre ich? Zu jenen, die sich gerne widerlegen lassen, wenn sie etwas Falsches sagen.

Sokrates in ‚Gorgias‘ (Platon)

Da hab' ich doch gerade wieder was gelernt: Das Wort „nahbar“ steht nicht im Duden. Finde ich merkwürdig, denn die Alternative „zugänglich“, ist für meine Bedürfnisse ungeeignet. Das ginge zu weit. Nahbar hingegen passt perfekt. Zu dem Stil, den ich als Autorin eigener Texte pflege. Vielleicht übertreibe ich das manchmal sogar ein wenig. Dann liegt das vermutlich daran, dass ich dies als Ghostwriter stilistisch schlicht nicht darf: Da steht meistens

die Sach(dien)lichkeit im Vordergrund. Doch selbst wenn diese Manier Kritik heraufbeschwören sollte, bleib' ich da ganz nah bei mir und am Leser. Nicht um unsachlich zu werden, sondern um eine Brücke zur Zweckdienlichkeit zu schlagen. Authentisch bin ich allerdings immer. Auch in meinem beruflichen Hauptspektrum, als Auftragschreiber. Ich brauche die Identifikation mit den Themen, derer ich mich annehme. Mich zu verdrehen, wäre viel zu anstrengend für mein melancholisches Phlegma. Kreadiva eben. Die war ich allerdings nicht immer.

Im Buch werden Sie einiges zum Thema „Perspektiventransformation“ erfahren. Klar habe ich mir hierzu viel angelesen, aber in erster Linie spreche ich da aus eigener Erfahrung. Nach meinen ersten beiden beruflichen Leben als Familienfrau mit Leib und Seele und der Verkörperung der Unternehmerin in mir, fand ich mit dem, was ich jetzt seit zehn Jahren leidenschaftlich gerne tue, zu der Berufung meiner Seele. Was nicht heißt, dass meine Kernthemen ähnlich irrationaler Natur wären. Bei nachfolgender Aufzählung drängt sich wohl eher das Gegenteil auf:

Recht, HRM, Führung, Vertrieb, Kommunikation, Marketing und alles, was mit allem peripher im wirtschaftlichmenschlichen Kontext zu tun hat. Tja, was soll ich sagen: Ich mag trockenen Kram – das Studium der Rechtswissenschaften war offenbar doch von Nutzen...

Wer bis hierher gelesen hat, dem verrate ich nun auch, dass die Überschrift „**Seien Sie herzlich begrüßt!**“ bedeutet – in Ehrerbietung vor meinem Zitategeber, dessen Worte ich komplett unterschreibe. Wer an dem umfassenden Zitat und an weiteren persönlichen wie beruflichen Details über mich interessiert ist, kann dies an dieser Litfaßsäule nachlesen: <https://www.lektoratexten.de/ich/>.

Ansonsten soll's das für heute gewesen sein. Schließlich geht es hier ja nicht um meine Selbstdarstellung, sondern um Ihre Selbstregulation. Also dann: Leinen los!



1

Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter

Peter Buchenau

Das Konzept der Reihe

Möglicherweise kennen Sie bereits meinen Anti-Stress-Trainer (Buchenau 2010). Das vorliegende Kapitel greift darauf zurück, weil das Konzept der neuen Anti-Stress-Trainer-Reihe die Tipps, Herausforderungen und Ideen aus meinem Buch mit den jeweiligen Anforderungen der unterschiedlichen Berufsgruppen verbindet. Die Autoren, die jeweils aus Ihrem Jobprofil kommen, schneiden diese Inhalte dann für Sie zu. Viel Erfolg und passen Sie auf sich auf.

Leben auf der Überholspur: Sie leben unter der Diktatur des Adrenalins. Sie suchen immer den neuen Kick und das nicht nur im beruflichen Umfeld. Selbst in der Freizeit, die Ihnen eigentlich Ruhephasen vom Alltagsstress bringen sollte, kommen Sie nicht zur Ruhe. Mehr als 41 % aller Beschäftigten geben bereits heute an, sich in der Freizeit nicht mehr erholen zu können. Tendenz steigend. Wen wundert es?

Anstatt sich mit Power-Napping (Kurzschlaf) oder Extrem-Couching (Gemütlichmachen) in der Freizeit Ruhe und Entspannung zu gönnen, macht die Gesellschaft vermehrt Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Paragliding, Extrem-Climbing oder Marathon zu ihren Hobbys. Jugendliche ergeben sich dem Komasaufen, der Einnahme von verschiedensten Partydrogen oder veranstalten ihr Äußeres massiv durch Tattoos und Piercing. Sie hasten nicht nur mehr und mehr atemlos durchs Tempoland Freizeit, sondern auch durch das Geschäftsleben. Ständige Erreichbarkeit heißt die Lebenslösung. Digitalisierung und mobile virtuelle Kommunikation über die halbe Weltkugel bestimmen das Leben. Wer heute seine E-Mails nicht überall online checken kann, wer heute nicht auf Facebook, Instagram & Co. agiert, ist out oder schlimmer noch, der existiert nicht.

Klar, die Anforderungen im Beruf werden immer komplexer. Die Zeit überholt uns, engt uns ein, bestimmt unseren Tagesablauf. Viel Arbeit, ein Meeting jagt das nächste, und ständig klingelt das Smartphone. Multitasking ist angesagt, und wir wollen so viele Tätigkeiten wie möglich gleichzeitig erledigen.

Schauen Sie sich doch mal in Ihren Meetings um. Wie viele Angestellte in Unternehmen beantworten in solchen Treffen gleichzeitig ihre E-Mails oder schreiben WhatsApp Nachrichten? Kein Wunder, dass diese Mitarbeiter dann nur die Hälfte mitbekommen und Folgemeetings notwendig sind. Ebenfalls kein Wunder, dass das Leben einem davonrennt. Aber wie sagt schon ein altes chinesisches Sprichwort: „Zeit hat nur der, der sich auch Zeit nimmt.“ Zudem ist es unhöflich, seinem Gesprächspartner nur halb zuzuhören.

Das Gefühl, dass sich alles zum Besseren wendet, wird sich mit dieser Einstellung nicht einstellen. Im Gegenteil: Alles wird noch rasanter und flüchtiger. Müssen Sie dafür

Ihre Grundbedürfnisse vergessen? Wurden Sie mit Stress oder Burn-out geboren? Nein, sicherlich nicht. Warum müssen Sie sich dann den Stress antun?

Zum Glück gibt es dazu das Adrenalin. Das Superhormon, die Superdroge der High-Speed-Gesellschaft. Bei Chemikern und Biologen auch unter $C_9H_{13}NO_3$ bekannt. Dank Adrenalin schuften Sie wie ein Hamster im Rad. Schneller und schneller und noch schneller. Sogar die Freizeit läuft nicht ohne Adrenalin. Der Stress hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen und somit auch die Adrenalinausschüttung in Ihrem Körper.

Schon komisch: Da produzieren Sie massenhaft Adrenalin und können dieses so schwer erarbeitete Produkt nicht verkaufen. Ja, nicht mal verschenken können Sie es. In welcher Gesellschaft leben Sie denn überhaupt, wenn Sie für ein produziertes Produkt keine Abnehmer finden?

Deshalb die Frage aus betriebswirtschaftlicher Sicht an alle Unternehmer, Führungskräfte und Selbstständigen: Warum produziert Ihr ein Produkt, das Ihr nicht am Markt verkaufen könnt? Wärt Ihr meine Angestellten, würde ich Euch wegen Unproduktivität und Fehleinschätzung des Marktes feuern.

Stress kostet Unternehmen und Privatpersonen viel Geld. Gemäß einer Studie der Europäischen Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken (mit Sitz in Bilbao) vom 04.02.2008 leidet jeder vierte EU-Bürger unter arbeitsbedingtem Stress. Im Jahre 2005 seien 22 % der europäischen Arbeitnehmer von Stress betroffen gewesen, ermittelte die Institution. Abgesehen vom menschlichen Leid bedeutet das auch, dass die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der Betroffenen in erheblichem Maße beeinträchtigt ist. Das kostet Unternehmen bares Geld. Schätzungen zufolge betragen die Kosten, die der Wirtschaft in Verbindung mit arbeitsbedingtem Stress entstehen, 2002 in den damals noch 15 EU-Ländern 20 Mrd.

EUR. 2006 schätzte das betriebswirtschaftliche Institut der Fachhochschule Köln diese Zahl alleine in Deutschland auf 80 bis 100 Mrd. EUR.

60 % der Fehltagel gehen inzwischen auf Stress zurück. Stress ist mittlerweile das zweithäufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Nicht umsonst sieht die Weltgesundheitsorganisation WHO Stress als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Viele Verbände, wie zum Beispiel der Deutsche Managerverband, haben Stress und Burn-out auch zu zentralen Themen ihrer Verbandsarbeit erklärt.

1.1 Was sind die Ursachen?

Die häufigsten Auslöser für den Stress sind der Studie zufolge unsichere Arbeitsverhältnisse, hoher Termindruck, unflexible und lange Arbeitszeiten, Mobbing und nicht zuletzt die Unvereinbarkeit von Beruf und Familie. Neue Technologien, Materialien und Arbeitsprozesse bringen der Studie zufolge ebenfalls Risiken mit sich.

Meist Arbeitnehmer, die sich nicht angemessen wertgeschätzt fühlen und auch oft unter- beziehungsweise überfordert sind, leiden unter Dauerstress. Sie haben ein doppelt so hohes Risiko, an einem Herzinfarkt oder einer Depression zu erkranken. Anerkennung und die Perspektive, sich in einem sicheren Arbeitsverhältnis weiterentwickeln zu können, sind in diesem Umfeld viel wichtiger als nur eine angemessene Entlohnung. Diesen Wunsch vermisst man meist in öffentlichen Verwaltungen, in Behörden sowie Großkonzernen. Gewalt und Mobbing sind oft die Folge.

Gerade in Zeiten von Wirtschaftskrisen bauen Unternehmen und Verwaltungen immer mehr Personal ab. Daraus ergeben sich Hetze und Mehrarbeit aufgrund

von Arbeitsverdichtung. Zieht die Wirtschaft wieder an, werden viele offene Stellen nicht mehr neu besetzt. Das Ergebnis: Viele Arbeitnehmer leisten massiv Überstunden. 59 % haben Angst um ihren Job oder ihre Position im Unternehmen, wenn sie diese Mehrarbeit nicht erbringen, so die Studie.

Weiter ist bekannt, dass Druck (also Stress) Gegen- druck erzeugt. Druck und Mehrarbeit über einen langen Zeitraum führen somit zu einer Produktivitätssenkung. Gemäß einer Schätzung des Kölner Angstforschers Wilfried Panse leisten Mitarbeiter schon lange vor einem Zusammenbruch 20 bis 40 % weniger als gesunde Mitarbeiter.

Wenn Vorgesetzte in diesen Zeiten zudem Ziele schwach oder ungenau formulieren und gleichzeitig Druck ausüben, erhöhen sich die stressbedingten Ausfallzeiten, die dann von den etwas stressresistenteren Mitarbeitern aufgefangen werden müssen. Eine Spirale, die sich immer tiefer in den Abgrund bewegt.

Im Gesundheitsbericht der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen massiv an, und jeder zehnte Fehltag geht auf das Konto stressbedingter Krankheiten. Gemäß einer Studie des DGB bezweifeln 30 % der Beschäftigten, ihr Rentenalter im Beruf zu erreichen. Frühverrentung ist die Folge. Haben Sie sich mal gefragt, wie viel Geld Sie in Ihrem Unternehmen für durch Stress verursachte Ausfallzeiten bezahlen? Oder auf den einzelnen Menschen bezogen: Wie viel Geld zahlen Sie für Ihre Krankenversicherung, und welche Gegenleistung bekommen Sie von der Krankenkasse dafür?

Vielleicht sollten die Krankenkassen verstärkt in die Vermeidung stressverursachender Aufgaben und Tätigkeiten investieren, anstatt Milliarden unüberlegt in die Behandlung von gestressten oder bereits von Burn-out

betroffenen Menschen zu stecken. In meiner Managerausbildung lernte ich bereits vor 20 Jahren: „Du musst das Problem an der Wurzel anpacken.“ Vorbeugen ist immer noch besser als reparieren.

Beispiel: Bereits 2005 erhielt die London Underground den Unum Provident Healthy Workplaces Award (frei übersetzt: den Unternehmens-Gesundheitsschutz-Präventionspreis) der britischen Regierung. Alle 13.000 Mitarbeiter der London Underground unterzogen sich ab 2003 einem Stress-Regulierungsprogramm. Die Organisation wurde angepasst, die Vorgesetzten auf Früherkennung und stressreduzierende Arbeitstechniken ausgebildet, und alle Mitarbeiter über die Gefahren von Stress und Burn-out aufgeklärt. Das Ergebnis war verblüffend. Die Ausgaben, bedingt durch Fehlzeiten der Arbeitnehmer, reduzierten sich um 455.000 britische Pfund, was einem Return on Invest von 1:8 entspricht. Mit anderen Worten: Für jedes eingesetzte britische Pfund fließen acht Pfund wieder zurück ins Unternehmen. Eine erhöhte Produktivität des einzelnen Mitarbeiters war die Folge. Ebenso verbesserte sich die gesamte Firmenkultur. Die Mitarbeiter erlebten einen positiven Wechsel in Gesundheit und Lifestyle.

Wann hören Sie auf, Geld aus dem Fenster zu werfen? Unternehmer, Führungskräfte, Personalverantwortliche und Selbstständige müssen sich deshalb immer wieder die Frage stellen, wie Stress im Unternehmen verhindert oder gemindert werden kann, um Kosten zu sparen und um somit die Produktivität und Effektivität zu steigern. Doch anstatt in Stresspräventionstrainings zu investieren, stehen landläufig weiterhin die Verkaufs- und Kommunikationsfähigkeiten des Personals im Fokus. Dabei zahlt sich, wie diese Beispiele beweisen, Stressprävention schnell und nachhaltig aus: Michael Kastner, Leiter des Instituts für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin in Herdecke,

bezieht die Rentabilität: „Eine Investition von einem Euro in eine moderne Gesundheitsförderung zahlt sich nach drei Jahren mit mindestens 1,8 EUR aus.“

1.2 Überlastet oder gar schon gestresst?

Modewort Stress ... Der Satz „Ich bin im Stress“ ist anscheinend zum Statussymbol geworden, denn wer so viel zu tun hat, dass er gestresst ist, wird wohl eine gefragte und wichtige Persönlichkeit sein. Stars, Manager, Politiker gehen hier mit schlechtem Beispiel voran und brüsten sich in der Öffentlichkeit damit, „gestresst zu sein“. Stress scheint daher beliebt zu sein und ist immer eine willkommene Ausrede.

Es gehört zum guten Ton, keine Zeit zu haben, sonst könnte ja Ihr Gegenüber meinen, Sie täten nichts, seien faul, hätten wahrscheinlich keine Arbeit oder seien ein Versager. Überprüfen Sie mal bei sich selbst oder in Ihrem unmittelbaren Freundeskreis die Wortwahl: Die Mutter hat Stress mit ihrer Tochter, die Nachbarn haben Stress wegen der neuen Garage, der Vater hat Stress, weil er die Winterreifen wechseln muss, der Arbeitsweg ist stressig, weil so viel Verkehr ist, der Sohn kann nicht zum Sport, weil die Hausaufgaben ihn stressen, der neue Hund stresst, weil die Tochter, für die der Hund bestimmt war, Stress mit ihrer besten Freundin hat – und dadurch keine Zeit.

Ich bin gespannt, wie viele banale Erlebnisse Sie in Ihrer Familie und in Ihrem Freundeskreis entdecken.

Gewöhnen sich Körper und Geist an diese Bagatellen, besteht die Gefahr, dass wirkliche Stress- und Burn-out-Signale nicht mehr erkannt werden. Das Risiko, in die Stressspirale zu geraten, steigt. Eine Studie des Schweizer

Staatssekretariats für Wirtschaft aus dem Jahr 2000 untermauerte dies bereits damit, dass sich 82 % der Befragten gestresst fühlen, aber 70 % ihren Stress im Griff haben. Entschuldigen Sie meine provokante Aussage: Dann haben Sie keinen Stress.

Überlastung ... Es gibt viele Situationen von Überlastung. In der Medizin, Technik, Psyche, Sport et cetera hören und sehen wir jeden Tag Überlastungen. Es kann ein Boot sein, welches zu schwer beladen ist. Ebenso aber auch, dass jemand im Moment zu viel Arbeit, zu viele Aufgaben, zu viele Sorgen hat, oder dass ein System oder ein Organ zu sehr beansprucht ist und nicht mehr richtig funktioniert. Beispiel kann das Internet, das Stromnetz oder das Telefonnetz sein, aber auch der Kreislauf oder das Herz.

Die Fachliteratur drückt es als „momentan über dem Limit“ oder „kurzzeitig mehr als erlaubt“ aus. Wichtig ist hier das Wörtchen „momentan“. Jeder von uns Menschen ist so gebaut, dass er kurzzeitig über seine Grenzen hinausgehen kann. Jeder von Ihnen kennt das Gefühl, etwas Besonders geleistet zu haben. Sie fühlen sich wohl dabei und sind meist hinterher stolz auf das Geleistete. Sehen Sie Licht am Horizont und sind Sie sich bewusst, welche Tätigkeit Sie ausführen und zudem, wie lange Sie an einer Aufgabe zu arbeiten haben, dann spricht die Stressforschung von Überlastung und nicht von Stress. Also dann, wenn der Vorgang, die Tätigkeit oder die Aufgabe für Sie absehbar und kalkulierbar ist. Dieser Vorgang ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Zum Beispiel fühlt sich ein Marathonläufer nach 20 km überhaupt nicht überlastet, aber der übergewichtige Mensch, der Schwierigkeiten hat, zwei Stockwerke hochzusteigen, mit Sicherheit. Für ihn ist es keine Überlastung mehr, für ihn ist es Stress.

1.3 Alles Stress oder was?

Stress ... Es gibt unzählige Definitionen von Stress, und leider ist eine Eindeutigkeit oder eine Norm bis heute nicht gegeben. Stress ist individuell, unberechenbar, nicht greifbar. Es gibt kein Allheilmittel dagegen, da jeder Mensch Stress anders empfindet und somit auch die Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen unterschiedlich sind.

Nachfolgende vier Definitionen sind richtungsweisend:

„Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.“ (Selye 1936; ein ungarisch-kanadischer Zoologe, gilt als der Vater der Stressforschung)

„Stress ist eine Belastung, Störung und Gefährdung des Organismus, die bei zu hoher Intensität eine Überforderung der psychischen und/oder physischen Anpassungskapazität zur Folge hat.“ (Vester 2008)

„Stress gibt es nur, wenn Sie ‚Ja‘ sagen und ‚Nein‘ meinen.“ (Sprenger 2016)

„Stress wird verursacht, wenn du ‚hier‘ bist, aber ‚dort‘ sein willst, wenn du in der Gegenwart bist, aber in der Zukunft sein willst.“ (Tolle 2004)

Bei allen vier Definitionen gilt es zu unterscheiden zwischen negativem Stress – ausgelöst durch im Geiste unmöglich zu lösende Situationen – und positivem Stress, welcher in Situationen entsteht, die subjektiv als lösbar wahrgenommen werden. Sobald Sie begreifen, dass Sie selbst über das Empfinden von freudvollem Stress (Eustress) und leidvollem Stress (Distress) entscheiden, haben Sie Handlungsspielraum.

Bei positivem Stress wird eine schwierige Situation als positive Herausforderung gesehen, die es zu bewältigen gilt und die Sie sogar genießen können. Beim positiven

Stress sind Sie hoch motiviert und konzentriert. Stress ist hier die Triebkraft zum Erfolg.

Bei negativem Stress befinden Sie sich in einer schwierigen Situation, die Sie noch mehr als völlig überfordert. Sie fühlen sich der Situation ausgeliefert, sind hilflos, und es werden keine Handlungsmöglichkeiten oder Wege aus der Situation gesehen. Langfristig macht dieser negative Stress krank und endet oft im Burn-out.

1.4 Burn-out – Die letzte Stresstufe

Burn-out ... Als letzte Stufe des Stresses tritt das sogenannten Burn-out auf. Nun hilft keine Medizin und Prävention mehr; jetzt muss eine langfristige Auszeit unter professioneller Begleitung her. Ohne fremde Hilfe können Sie der Burn-out-Spirale nicht entkommen. Die Wiedereingliederung eines Burn-out-Klienten zurück in die Arbeitswelt ist sehr aufwendig. Meist gelingt das erst nach einem Jahr Auszeit, oft auch gar nicht.

Nach einer Studie der Freiburger Unternehmensgruppe Saaman aus dem Jahr 2007 haben 45 % von 10.000 befragten Managern Burn-out-Symptome. Die gebräuchlichste Definition von Burn-out stammt von Maslach & Jackson aus dem Jahr 1986: „Burnout ist ein Syndrom der emotionalen Erschöpfung, der Depersonalisation und der reduzierten persönlichen Leistung, das bei Individuen auftreten kann, die auf irgendeine Art mit Leuten arbeiten oder von Leuten beeinflusst werden.“

Burn-out entsteht nicht in Tagen oder Wochen. Burn-out entwickelt sich über Monate bis hin zu mehreren Jahren, stufenweise und fortlaufend mit physischen, emotionalen und mentalen Erschöpfungen. Dabei kann es immer wieder zu zwischenzeitlicher Besserung und Erholung kommen. Der fließende Übergang von der nor-