



Stress abbauen – achtsamkeitsbasierte Tipps

In diesem Beitrag geht es darum, wie du ganz praktisch Stress abbauen kannst. Bitte lege dir Stift und Papier bereit!

Neulich im Erstgespräch: Tine (Name geändert) erzählt mir, dass sie ständig Bauchweh hat, der Magen krampft bis zum Erbrechen, das Herz rast, der Atem ist flach und hechelnd. Jeder Arzt sagt ihr: Sie ist kerngesund. Und jeder Arzt sagt ihr noch etwas:

Das ist psychisch. Sie hat Dauerstress.

Stress abbauen heißt (auch): achtsam leben

Achtsam leben heißt in der heutigen Zeit nicht, dass du nonstop achtsam sein musst. Das geht in der Regel gar nicht und ist auch nicht erforderlich. Es heißt vielmehr, sich Insel der Achtsamkeit zu schaffen. Immer wieder und ja: mitten im Alltag. Regelmäßigkeit ist dabei entscheidend. Vielleicht kennst du das vom Sport. Nur wenn du regelmäßig trainierst, wirst du auch eine sportliche Entwicklung wahrnehmen bei dir. Mit der Achtsamkeit ist es genauso.

Und warum erzähle ich dir das? Weil Achtsamkeit ein gut funktionierendes Werkzeug bei Stress ist.

Wir alle kennen Stress, du wirst keine Ausnahme darstellen. Und wahrscheinlich hast du selbst auch schon erlebt, dass Stress mal anspornend wirkt und mal sehr kräftezehrend. Körperliche Symptome sind bei jeder Stressreaktion normal: Schlafstörungen, Magendrücken, Herzrasen. Dazu findest du hier [in diesem Beitrag](#) und [auch in diesem](#) viele Details.

Pausetaste! Bevor du weiterliest...

... hole dir bitte Papier und Stift für Notizen!

Stress abbauen: Ermittle deinen Status quo

Stell dir bitte eine Skala vor bzw. male dir eine Skala von 1 bis 10 auf dein Papier. 1 bedeutet, dass du ganz entspannt mit Situationen umgehen kannst und tiefenentspannt bist. 10 heißt, dass du unter chronischem Dauerstress leidest. Wo stehst du aktuell? Bitte benenne eine Zahl!

Nach dem „wie viel“ geht es im zweiten Schritt um das „woher“:

Wenn du Stress abbauen willst, werde dir klar darüber, woher dein Stress kommt. Es existieren zwei klassische Stressquellen, die miteinander eng verbunden sind:



- das eigene Innere mit all den Erwartungen, Überzeugungen, dem Selbstbild
- alles Äußere (Situationen + Systeme, in denen du dich bewegst)

Schreib dir jetzt doch einfach mal in loser Reihenfolge auf, was dir zu diesen beiden Stichpunkten alles einfällt: Welche selbstkritischen Sätze ärgern dich innerlich, wovon bist du überzeugt und was belastet dich im Außen. Es ist egal, ob es etwas Berufliches oder etwas Privates ist.

Und weißt du, was toll ist? Du kannst an beiden Stressquellen nachhaltig Veränderung herbeiführen!

Wenn ich an dein Inneres denke, so kannst du an deiner inneren Haltung arbeiten, um Situationen auf eine andere Weise zu betrachten. Wenn du das hinbekommst, fühlt sich die Situation weniger stressig an. Denn du

- hast deine Einstellung geändert
- sagst gegebenenfalls rechtzeitig nein zu etwas
- verlässt vielleicht sogar die Situation
- sorgst du ausreichende Erholungszeit

und betreibst auf diese Weise wirksam Selbstfürsorge.

Betrachten wir das Äußere, so kannst du prüfen, auf welche Weise du die Situation beeinflussen bzw. gestalten kannst. Ja, ich weiß, dass Situationen oft nur sehr begrenzt verändert werden können. Prüfe es bitte trotzdem. Manchmal winken wir ab, bevor wir wirklich etwas versucht haben. Und ja, es wird immer und für jeden Menschen eine große Herausforderung sein, alle Lebensbereiche unter einen Hut zu bekommen. Es tut gut, zu erkennen, dass du nicht immer und überall perfekt sein wirst. Merkst du's? Da haben wir die Verknüpfung zur inneren Haltung.

Stress abbauen bedeutet: Klarheit finden!

Vielleicht hilft es dir, wenn du mit den folgenden Formulierungen arbeitest:

Mit Blick auf das, was dich stresst, notiere bitte:

„Ich bin gestresst, wenn...“

Und spüre auch mal nach, was Stress mit dir anstellt. Das schreibst du auf und nutzt diese Formulierung:

„Wenn ich gestresst bin, dann...“

Ganz wichtig ist es zu verstehen, dass dir die Mechanismen bewusst werden müssen. Nur wenn du die Automatismen erkennst, kannst du sie verändern. Bleiben sie unbewusst, ist eine Weiterentwicklung nicht möglich. Und nur wenn du die Warnsignale deines Körpers kennst, kannst du gegensteuern. Wenn an deinem Auto die Warnleuchte aufleuchtet, dann



fährst du mit dem Auto ja auch zur Werkstatt. Also übe, deine eigenen Warnleuchten zu erkennen! Dafür ist es wichtig, immer achtsamer mit sich selbst zu werden und sich Momente des Innehaltens zu gönnen. Das sind die Phasen, in denen du dich spüren und auf Warnsignale reagieren kannst. Auf diese Weise hast du die Chance, langfristig betrachtet besser mit Stress zurecht zu kommen.

Stress abbauen: Ein paar Fakten zum Stress

Klar ist dir wahrscheinlich, dass alle Menschen auf eine ganz persönliche Weise auf Situationen reagieren. Während A gerne Vorträge hält, hat B geradezu Panik davor. C fürchtet sich davor, neue Menschen kennenzulernen, D liebt genau das. E geht darin auf, schnell Entscheidungen zu treffen, F hasst das. Viele Faktoren tragen dazu bei, ob du dich gestresst fühlst und deine Stress-Antwort betrifft alle Ebenen deines Daseins: Du reagierst emotional, kognitiv, körperlich und mit deinem Verhalten.

Was Stress im Körper anrichtet

Seit tausenden von Jahren ist die menschliche Stressreaktion gleich. Dein Körper stellt dir alles zur Verfügung, um gut durch die Belastungssituation zu kommen. Es ist dabei völlig egal, ob eine wilde Horde dir deine Höhle im Neandertal wegnehmen will, ein Säbelzahniger dein Leben bedroht oder Kunde XY schon wieder nervt mit neuen Deadlines. Stress ist Stress. Die Körperreaktion ist dieselbe. Es lohnt sich, die tägliche, individuelle Stress-Menge mit dem Wegrennen vor dem Säbelzahniger zu vergleichen. Einmal wegrennen ist ja okay. Musst du aber über Stunden und Stunden wegrennen? Das wäre alles andere als gesund.

Wie die Stress-Reaktion genau abläuft, dazu habe ich [hier](#) und [hier](#) einiges geschrieben.

Wie reagierst du im Stress?

Wichtig ist aber grundsätzlich im Rahmen deiner Stress-Reaktion noch mal dies: Die typischen „Stress-Gefühle“ Wut, Ärger, Aggression sorgen dafür, dass du Energie bekommst, um zu handeln. Oder anders ausgedrückt. Um etwas an der Situation zu verändern, sodass du dich damit besser fühlst. Doch lassen deine inneren Anteile, dein Verstand, deine Moralvorstellung zu, dass du wirklich ins Handeln kommst? Oder ist es öfters so, dass du

- denkst (=> Verstandesreaktion): „Ach, bringt ja nichts.“
- glaubst (=> Moralvorstellung): „Ich muss doch für meine pflegebedürftige Tante da sein.“
- überzeugt bist (=> innere, kritische Anteile): „Die anderen sind wichtiger als ich.“

Lass uns zurückkehren zu deinen Aufzeichnungen, da machen wir jetzt weiter. Bitte lege dir zwei große Tabellen an, die du in den kommenden Tagen Schritt für Schritt ausfüllen wirst.



Tabelle 1:

Gespräche mit Freunden, Familie, Kollegen	positives oder negatives Gesprächsthema	Gespräch über Fehler	Verwendest du typische Floskeln?	Wie geht es dir nach dem Gespräch? Bist du energiegeladener? Fühlst du dich leicht?
Datum 1				
Datum 2				
...				

Was meine ich mit Floskeln? Ich denke hier an Formulierungen wie:

- „Ja, aber...“
- „Da könnt ich mich drüber aufregen...“
- „Das ist ja typisch!“

Tabelle 2:

Dein Verhalten unter Stress	Lässt du deinen Ärger an Gegenständen aus (Bleistifte, Papier knüllen)	Bist du ein Zähneknirscher oder Nackenanspanner?	Steigt dein Kaffee-/ Nikotin-/ Schoko-Konsum?	Wunsch nach Ruhe und Rückzug
Datum 1				
Datum 2				
...				

Welche Gedanken sind typisch für dich mitten im Stress? Und welches Verhalten zeigst du dann? Erkennst du auch Gedanken, die dazu führen, dass du gestresst bist?

Diese Tabellen sollen dir helfen zu erkennen auf welchen Ebenen sich der Stress bei dir wie zeigt. Das Aufschreiben hilft dabei ungemein! Und beim Aufschreiben und Erkennen soll es natürlich nicht bleiben. Nachdem du achtsam wahrgenommen hast, was du mir dir machst bzw. machen lässt im Stress, gilt die Parole: „Ab jetzt anders.“

Gewohnheiten ändern und Stress abbauen

Trainiere das durchbrechen von Gewohnheiten, indem du irgend etwas anders machst. Fang einfach an. Schnapp dir eine typische Handlung und probiere etwas anderes aus. Du kannst dabei nicht scheitern!



Wenn die beste Freundin ständig jammert, sprich es an und/oder wechsele das Thema. Sollten die Kollegen lästern über eine andere Person oder ein Projekt, gilt auch hier: Ansprechen und/oder das Thema wechseln.

Zu oft den Fokus auf das Negative zu lenken, stresst ungemein. Und ja, all die ätzenden Dinge passieren und trotzdem gibt es eben auch die netten Dinge. Es ist wichtig, sie bewusst zu sehen. Es geht nicht darum, mit einer rosaroten Brille durch die Gegend zu rennen. Das bringt nichts und ist genauso ungesund, wie der permanente Negativ-Blick. Doch heutzutage sind wir zu sehr im Negativen gefangen, dass wir all das Gute, das da ist und das Negative relativieren kann, übersehen. Und darum geht es: Das Negative relativieren.

Nutze die Macht der Gedanken, Stress abzubauen

Denn zu oft stressen wir uns mit Gedanken, die Zukünftiges betreffen. Wir hegen Befürchtungen und machen uns Sorgen. Und in diesen Gedanken verrennen wir uns ganz schnell. Es fühlt sich dann so an, als wäre all das Erdachte bereits real. Aber das ist es nicht. Es sind nur Gedanken. Dummerweise sind es Gedanken, die dich stressen. Aber hey, was in die eine Richtung geht, geht auch in die andere!

Nutze gern die Macht deiner Gedanken und male dir aus, wie es – auf realistische Weise – am besten laufen würde. Das Tolle ist, dass du deinen Verstand tatsächlich auf diese Weise austricksen kannst. Denn er kann nicht unterscheiden zwischen einem echten Erlebnis und einer detailreichen Fantasie. Beides verankert sich in deinem inneren Erfahrungslageraum. Es ist an dir zu entscheiden, ob du dich in ein Horrorszenario reindenken willst oder eben nicht.

Also, sei dir darüber bewusst, was du tust, wenn du Stress hast. Und was wirst du ab sofort nicht mehr tun, wenn du Stress hast? Schreib dir die Antwort groß auf dein Papier! Dick unterstrichen!