



Stress lass nach! Persönliche Stressverstärker erkennen

Mit Achtsamkeit gegen Stress vorgehen

Puh, Stress lass nach... Kennst du das: Immer dasselbe Reaktionsmuster, das dir nicht gut tut in einer bestimmten Situation. In diesem Beitrag geht es darum, wie du deinen persönlichen Stressverstärker entlarvst.

Stress lass nach? Kenne deine Grundhaltung.

Im letzten Beitrag dieses Specials hast du dich mit deiner inneren Haltung auseinandergesetzt. Hast du doch, oder? Falls nicht, hole das jetzt bitte nach: [Klicke hier, um zum vorherigen Beitrag zu gelangen.](#)

Wenn du dich bereits mit deiner inneren Haltung beschäftigt hast, kannst du dann klar sagen, ob deine grundsätzliche Haltung eher positiv oder eher negativ ist? Oder ist deine Haltung abhängig vom jeweiligen Lebensbereich? Wenn ja:

- Wie sehr unterscheidet sich dann deine berufliche innere Haltung von deiner privaten?
- Wo kommen die Unterschiede her? Womit fühlst du dich wohler?
- Wie kannst du an deiner inneren Haltung arbeiten? Oder anders gefragt: Was muss passieren, damit deine Haltung positiver ausfällt?

Es lohnt sich, mal einen intensiveren Blick auf all die Gedanken zu werfen, die auf der Grundlage deiner inneren Haltung entstehen. Vielleicht hast du dich ja auch schon mal dabei ertappt, dass du deine innere Haltung gleichgesetzt hast mit deinen Gedanken. Das wäre nicht ungewöhnlich. Denn schließlich sind innere Haltung und Gedanken ganz eng miteinander verwoben.

**„Glück hängt nicht davon ab, was du hast oder wer du bist.
Glück hängt davon ab was du denkst.“**

Das hat Dale Breckeridge Carnegie, ein amerikanischer Kommunikationstrainer gesagt. Vielleicht hast du von ihm mal ein Buch gelesen. Eines seiner bekanntesten Werke heißt: „Sorge dich nicht – lebe!“

Der Spruch greift die Idee auf, dass äußere Umstände dafür verantwortlich sind, wie es uns geht. Passiert etwas Gutes, hattest du Glück. Sollte dagegen etwas Doofes geschehen, dann hattest du eben Pech. Auch gern genommen: Die anderen sind dann schuld. Aber Achtung: Durch diese Einstellung machst du dich abhängig vom Außen. Du bist dann ähnlich ausgeliefert wie ein Grashalmchen im Wind. Da kannst nur hoffen, dass kein Sturm aufkommt!

Stress lass nach! Vergiss nie: Du bist stärker!

Ja, das bist du wirklich. Das soll kein sinnleerer „Tschakka-Spruch“ sein. Du hast mehr Kraft, als du im Moment vielleicht glaubst. Und noch wichtiger: Du bist nicht allem schutzlos



ausgeliefert, sondern handlungsfähig. Erkenne deine Selbstwirksamkeit und deine Eigenverantwortung. Auch wenn es vielleicht abgedroschen klingt, aber du kannst wirklich-wirklich vieles erreichen für dich, wenn du bewusst reflektierst, was alles in dir steckt, was dich ausmacht und was das Leben dir anbietet. In diesem Zusammenhang: Solltest du dich noch nie mit deiner Persönlichkeit – deinen Eigenschaften, Werte und Kompetenzen – beschäftigt haben, dann wird es Zeit (mehr dazu [hier](#)). Tatsächlich bremsen viele Menschen sich selbst aus. Gehörst du dazu?

Die Macht der Gedanken

Dein Denken ist sehr effektiv und machtvoll. Vielleicht hast du schon mal vom Autogenen Training gehört. Bei dieser aktiven Entspannungstechnik redest du dir immer wieder ein, dass zum Beispiel dein Arm schwer ist. Dein Verstand sagt dazu zuerst „Blödsinn. Stimmt nicht.“ Aber weil du dir das immer wieder und wieder sagst, glaubt dein Verstand irgendwann, dass das richtig sein muss und dann fühlt es sich auf einmal wirklich so an. Das ist – wenn du so willst – eine Art Gehirnwäsche. Du sagst dir immer wieder etwas und dann glaubst du daran. Nichts anderes geschieht im Hinblick auf deine innere Grundhaltung und deine Stressverstärker – nur leider nicht im positiven Sinne. Es ist also sehr wichtig, die Gedanken zu entlarven, die im Zuge deiner persönlichen Stressantwort entstehen. Das sind meistens automatisierte Gedanken aufgrund deiner inneren Haltung.

Eine Übung

Falls du die vorherigen Beiträge bereits durchgearbeitet hast, kennst du das schon: Schnapp dir jetzt bitte Stift und Papier und vervollständige die folgenden Sätze:

- Ich gerate in Stress, wenn...
- Wenn ich Stress habe, dann...

Ganz ähnlich sind wir ja schon vorgegangen im zweiten Beitrag dieses Specials. Was kommt dir in den Sinn? Schreib bitte auf, wie es bei dir persönlich ist und danach frage gern mal Freunde, Familie, Bekannte. Mit Sicherheit werden die anderen Menschen die Sätze völlig anders vervollständigen. Denn wir alle haben einen ganz eigenen Blick auf die Welt. Und wir bewerten jede Situation auf individuelle Weise. So kann es sein, dass Person A eine Situation als stressig bewertet und Person B nicht. Du kennst den Situation-Reaktions-Aktions-Kreislauf bereits [aus dem vorherigen Beitrag](#).

Jede Situation bewertest du, deine innere Haltung und deine Stressverstärker tragen dazu bei, wie dies geschieht. Wenn dein Chef dich sprechen will und du diese Ankündigung positiv bewertest, dann spürst du evtl. Freude. Erwartest du dagegen Ärger vom Chef, entsteht vielleicht Angst. Dein Denken aufgrund deiner inneren Haltung führt zur Stressreaktion mit allem, was dazu gehört. Du kennst die Klassiker: Schweißausbruch, Herzrasen, Magendrücken etc.

Der Grund für Stress

Das, was du als Grund für deinen Stress ansiehst, ist gar nicht der Grund. Im oben beschriebenen Beispiel könntest du behaupten, dein Chef sei der Grund für deinen Stress.



Das stimmt allerdings nicht. Es handelt sich dabei lediglich um den Auslöser. Und der könnte dir auch völlig egal sein. Der Grund für deinen Stress sind deine Gedanken und Bewertungen („Oh, der Chef will mich sprechen – das gibt Ärger. Ohgotttohgotttohgott.“)

Und was verstärkt das Ganze? Dein Stressverstärker, also deine Gedanken zur Situation. Vervollständige diesen Satz:

- Ich versetze mich selbst in Stress, indem ich... (oder weil ich...)

Beispiel: Ich versetze mich selbst in Stress,

- indem ich es immer perfekt machen will.
- weil ich glaube, dass die Bedürfnisse der anderen wichtiger sind als meine.

Und wenn ich glaube, dass das Bedürfnis der anderen wichtiger ist, dann wird es schwierig mit dem nein sagen. Schnell entstehen Versagens- oder Schuldgefühle. Erkenne unbedingt, dass es sich dabei lediglich um eine Sichtweise (nämlich deine) handelt. Die Wirklichkeit ist allerdings mehr als das. Du kannst üben, andere Sichtweisen auszuprobieren, sodass du mit der Zeit flexibler wirst und ein zu starrer Blick auf die Dinge sich wandelt. Dieser Blick auf die Dinge wird gespeist von deinen Erwartungen, deiner inneren Haltung, deinem Selbstbild und Selbstwertgefühl.

Um all das zu trainieren, frage dich immer wieder in unterschiedlichen Situationen:

1. Was ist der Stressor, also die Belastung im Außen?
2. Wie lautet deine innere Haltung?
3. Was ist dein ganz individueller Stressverstärker im Inneren?

Stress lass nach! Stressverstärker erkennen.

Deine Stressverstärker sind deine Gedanken. Wo kommen die her? Logisch: Das Gehirn produziert sie. Das ist ja der Job deines Gehirns. Dein Denkapparat versucht, dir die Welt begreifbar zu machen. Das Gehirn scannt jede reale Situation, in der du bist, und prüft auf deiner inneren Festplatte zeitgleich, ob du Vergleichbares schon einmal erlebt hast. Denn dein Gehirn will gern vorhersagen, wie etwas für dich ausgeht – um dich im Zweifel zu schützen vor Gefahren. Dieser Prozess geschieht bei jedem Menschen. Allerdings läuft er ganz individuell unterschiedlich ab. Denn jedes Gehirn ist anders mit Informationen versorgt und im Denken trainiert. Mit Blick auf eine Situation siehst du also immer einen ganz persönlichen Blockbuster. Und du kannst auch von Gedanken in die Irre geleitet werden.

Stress lass nach. Wenn Gedanken dich in die Irre führen.

„Er war auf dem Weg in die Küche. Der Bauch knurrte ihm vor Hunger. Jetzt schnell, denn regelmäßig stehen in der Küche auf dem Arbeitstisch so leckere Sachen, die sie gekocht hat! Doch dieses Mal traute er sich nicht in die Küche. Er hatte Angst. Vor dem neuen Staubsauger, der in der Küchenecke stand, hatte er große Angst. So groß und laut war dieses Gerät und er war ja nur ein kleiner Welpe.“



Wie oft hast du dich gewundert bei der kurzen Geschichte? Die Story steht sinnbildlich für das Leben. Denn nur selten bekommen wir sofort immer alle Informationen, um eine Situation vollumfänglich beurteilen zu können. Um Lücken zu füllen, bastelt dein Gehirn ganz fantasievoll etwas hinzu. Denn dein Gehirn will es vollständig. Und so entstehen deine Einschätzungen der Lage oft auf der Grundlage von Vermutungen und nicht auf der Grundlage von Realitäten.

Und wann immer du dich an etwas erinnerst, wird es meistens so sein, dass du dich nicht vollständig erinnerst. Trotzdem wird es sich vollständig anfühlen. Denn dein Gehirn dichtet das Fehlende hinzu. Achtsamkeit hilft dir zu verstehen, dass es immer mehr als nur eine Sichtweise gibt. Diese Fähigkeit hilft dir außerdem, Stressauslöser und Stressverstärker besser auseinander zu halten. Dadurch entsteht ein wertvoller Zeitpuffer zwischen dem Auslöser und deiner Reaktion. Die Chance erhöht sich, dass du nicht mehr so sehr mitgerissen wirst von der Situation, sondern bewusster eine Handlungsentscheidung triffst. Falls es mal ganz besonders stressig ist und dein Hirn nur so rattert vor Gedanken, sage dir bewusst „Stopp!“ Stell dir dazu auch gern ein knallrotes Stoppschild vor. Es ist gut möglich, dass du nach einigen Malen des Übens damit tatsächlich dein Gedankenkarussell unterbrechen kannst.

Stress lass nach: Die Gedankenpause nutzen.

Das Stoppen deiner wild ratternden Gedanken sorgt dafür, dass du Zeit für dich gewinnst. Okay, der Zeitraum ist minimal und zu Anfang vielleicht zu kurz, um wirklich in Ruhe abzuwägen und andere Entscheidungen als sonst zu treffen. Eine kleine Atemübung kann solch eine Pause ausdehnen. Atemübungen sind wunderbar dazu geeignet, den kognitiven Autopilot-Modus zu unterbrechen. Gleichzeitig tragen sie zur Entspannung bei. Denn wann immer du deinen Ausatem fokussierst, wird dein körpereigenes Entspannungsprogramm gestartet. Eine sehr simple Übung ist diese:

Setze dich entspannt hin, lege deine Hände auf dem unteren Bauch (Nabelregion) ab. Spüre, dass du atmest, ohne den Atem zu verändern. Bleibe jetzt einige Augenblicke bewusst beim Ausatmen. Hierbei zieht sich die Bauchdecke etwas in Richtung der Wirbelsäule. Falls sich deine Bauchdecke nicht bewegt, darfst du gern sanft (!) mit den Händen nachhelfen. Der Einatem kommt von allein. Die Übung dauert vielleicht zwei bis drei Minuten. Und weil sie so einfach und schön kurz ist, magst du ja vielleicht täglich einmal das Ganze trainieren. Je öfter du übst, umso besser wird deine Fähigkeit zur Achtsamkeit geschult und damit gelangst du immer besser in die Lage, von Belastungen nicht mehr mitgerissen zu werden.

Stress lass nach: Erkenne, auf welcher Ebene du reagierst

Jetzt habe ich dir sehr viel über mentale Prozesse im Hinblick auf Stress beschrieben. Wann immer du auf eine Belastung reagierst, hab unbedingt all deine Reaktionen im Blick, um dann passend und auf gesunde Weise zu reagieren. Ich denke an alle

- Körperlichen Reaktionen
- Kognitiven Reaktionen
- Emotionale Reaktionen
- Stressinduzierte Handlungen



Also wenn du stark körperlich auf Stress reagierst, dann kann es helfen, dass du das Zuviel an Energie verbrauchst, indem du dich auspowerst: Laufen, Rad fahren tanzen etc. kann dazu beitragen, dass dein Kopf wieder freier wird.

Bei kognitiven Reaktionen helfen die weiter oben in diesem Beitrag erwähnten Tricks. Achtsamkeit ist ein zentrales Hilfsmittel dabei. Aber nicht nur bei allen kognitiven Reaktionen, sondern auch bei den emotionalen. Erkenne all deine negativen Gefühle und Verurteilungen und betreibe bewusst Selbstfürsorge.

Solltest du zu übereilten Handlungen unter Stress neigen, dann hilft dir vielleicht so etwas eigentlich Banales wie eine klare Tagesstruktur, bei der du auch Regenerationszeiten in deinem Kalender einträgst. Dazu am Rande erwähnt: Als ich in meine Selbständigkeit gestartet bin, habe ich mir nie Pausenzeiten eingeplant. Die Folge war verheerend: Ich habe durchgearbeitet. Das geht mal für ein paar Tage gut, aber nicht über Monate. Mittlerweile stehen in meinem Kalender jeden Tag zwei Stunden Pause über Mittag. Und die halte ich in 98% der Fälle auch so ein. Mit Blick auf meinen kleinen Hund ist es mir heutzutage umso wichtiger geworden, diese Pausen ernst zu nehmen. Und hey, wenn ich dir Achtsamkeit als wichtig „verkaufen“ will, dann sollte ich selbst nicht nur davon überzeugt sein, sondern dies auch leben.

Stress lass nach: Erstelle einen Notfallplan und beuge vor

Sollte es dir aktuell recht gut gehen, dann ist das die ideale Zeit für das Erstellen eines Notfallplanes. Schreibe auf, was dir auf körperlicher, kognitiver, emotionaler Ebene guttut und welcher Glaubenssatz dich unterstützt. Du kannst auch einen Notfallkoffer packen mit Dingen, die dir guttun (Fotos, Bücher, Musik, Leckereien, Düfte etc.). Den Notfallplan und/oder -koffer legst du zentral und gut erreichbar für dich ab. Wenn es dir nicht gut geht und du massiv Stress hast, nutze dies!

Achtsamkeit, die Tagesstruktur und auch so etwas wie die erwähnte Atemübung helfen dir vorbeugend und stärken dich für den Ernstfall. Mach einen Deal mit dir selbst und übe regelmäßig. Wenn möglich täglich. Du wirst merken, dass das hilft. Probiere es aus. Nur drüber nachdenken, reicht nicht.