



Stressbewältigung – was bedeutet das?

In diesem Beitrag erkläre ich dir, was Stressbewältigung bedeutet und warum du immer im Leben Stress haben wirst.

Stressbewältigung – eine Definition

Lass uns als erstes schauen, was genau Stressbewältigung allgemein bedeutet. Warum sage ich „allgemein“? Ganz einfach: Da Stress etwas hochgradig Individuelles ist, wirst du Stressbewältigung sehr persönlich definieren.

Im „Dorsch - Lexikon der Psychologie“ aus dem Hogrefe Verlag findest du sinngemäß die folgende Definition:

Stressbewältigung bezeichnet alle Versuche eines Menschen, mit den Anforderungen aus der Umwelt und der eigenen inneren Erwartungshaltung fertigzuwerden. Dies beansprucht die eigenen Fähigkeiten, übersteigt sie gegebenenfalls sogar – und kostet Kraft. Die Bewältigung kann darauf abzielen, dass eine Belastung aktiv gemeistert wird – oder aber sie wird toleriert oder vermieden. Bewältigung bedeutet im wissenschaftlichen Sinne nicht, dass das Bemühen auch von Erfolg gekrönt ist. Die Bewältigung kann sich beziehen auf die Veränderung der belastenden Situation oder ihrer Neubewertung. Man bezeichnet dies problem- bzw. reaktionszentrierte Stressbewältigung.

Problemzentrierte Stressbewältigung

Bei der problemzentrierten Stressbewältigung geht es um das Weiterentwickeln der Belastung im Außen:

- Du suchst dir Unterstützung.
- Aufgaben werden delegiert.
- Zeitmanagement wird genutzt.

Reaktionszentrierte Stressbewältigung

Im Fall der reaktionszentrierten Stressbewältigung dreht sich alles um deine Art der Reaktion auf eine Belastung. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich und hat eine ganz individuelle Stressantwort in sich gespeichert. Diese fällt auch von Situation zu Situation wieder anders aus. Wie ist die reaktionszentrierte Stressbewältigung ausgestaltet? Hier geht es unter anderem um

- das Erlernen von verschiedenen, individuell passenden Entspannungsmethoden
- körperlichen Ausgleich, damit Stresshormone abgebaut werden
- Training des Perspektivwechsels.



Du siehst also, es geht darum, wie du mit Belastungen umgehst. Meiner Erfahrung nach sind drei Strategien wichtig, um langfristig mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Professor Kaluza bezeichnet diese auch als die drei Säulen der Stressbewältigung.

Stressbewältigung: Strategien

Welche Strategien helfen dir, um insgesamt gelassener auf Belastungen reagieren zu können?

Die regenerativ-palliative Stressbewältigungsstrategie

Dies ist eine körperlich orientierte Strategie. Diese Strategie mit am leichtesten zu trainieren, denn

- Du brauchst nur dich selbst und deinen Körper.
- Sie wirkt unmittelbar auf das Wohlbefinden und beeinflusst deine Stressantwort.

Um was geht es hierbei?

Zum einen bezieht sich diese Strategie der Stressbewältigung auf den aktiven Abbau der durch den Stress ausgeschütteten Stresshormone, zum anderen gilt es, die eigene Entspannungsfähigkeit zu erweitern. Ich beobachte, dass immer mehr Menschen immer weniger in der Lage sind, sich selbst aktiv zu entspannen und stattdessen – beinahe verzweifelt – passive Wege suchen. Aber mal die eine Massage oder das abendliche TV-Berieselungsprogramm tragen nicht dazu bei, dass du nachhaltig eine gesunde Stressbewältigungsstrategie aufbaust.

Welche Methoden gehören im Einzelnen zu dieser Strategie?

- Moderater Ausdauersport (joggen, spazieren gehen, radeln, schwimmen, Rollschuh laufen...) Die Betonung liegt auf moderat und sollte nicht zu körperlichem Stress führen. Die Gratwanderung ist alles andere als leicht, denn gerade die hochgradig Leistungsorientierten tendieren dazu, dann auch noch in der Freizeit überambitioniert Sport zu treiben und nach dem stressigen Job das Anspannungslevel auch beim Feierabendsport hochzuhalten.
- Aktive Entspannungsmethoden (Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Tai Chi, Feldenkrais,...) Bitte schau, dass du eine Methode wählst, die wirklich zu dir passt. Hier beobachte ich zwei problematische Tendenzen, von denen ich immer wieder in den Erstgesprächen mit Patienten höre:
 - Menschen, die sich selbst als sehr kopflastig bezeichnen und Probleme mit dem Grübeln haben, wählen „gern“ das autogene Training.
 - Menschen, die sehr leistungsorientiert und perfektionistisch veranlagt sind, beginnen gern mit Meditation.In beiden Fällen sage ich in der Regel: Bitte nicht damit weitermachen! Denn erstens löst du nicht auf der Ebene, auf der das Problem liegt, besagtes



Problem, sondern verstärkst es nur. Deshalb rate ich einer Person mit einem Grübel-Problem eher vom autogenen Training ab. Und zweitens ist Meditation einer der schwersten Wege zur aktiven Entspannung überhaupt. Die Gefahr, sich noch mehr unter Leistungsdruck zu versetzen ist sehr hoch, insbesondere weil sich die Personen dann gern Übungszeiten von 15 Minuten und mehr zu Beginn auferlegen. Andere Wege sind meist deutlich effektiver und frustrieren einen Anfänger weniger.

Die kognitive bzw. mentale Strategie zur Stressbewältigung

In diesem Segment dreht sich alles um die eigene „Innenwelt“ – und zwar nicht nur die kognitive. Stressbewältigung ist nicht auf die Ebene des Verstandes zu reduzieren, viel wichtiger sind die emotionale Ebene und die Ebene der Überzeugungen. Mentale Stressbewältigung beinhaltet die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, den Werten und den Charakterzügen.

Während einige Persönlichkeitsaspekte angeboren sind, werden Werte, Kompetenzen und auch Überzeugungen bzw. Glaubenssätze erworben. Gerade mit Blick auf die Stressantwort ist die Ebene der Überzeugungen und Glaubenssätze interessant. Innere Kritiker können dazu beitragen, dass eine ohnehin bestehende Belastung noch stärker als stressend wahrgenommen wird. Diese musst du jedoch nicht als einfach gegeben hinnehmen, sondern du kannst an ihnen arbeiten. Hierfür habe ich übrigens ein Programm entwickelt – Näheres dazu findest du [hier](#). Und wenn du grundsätzlich daran interessiert bist, deine Persönlichkeit besser kennenzulernen, dann ist wohlmöglich eine Analyse auf wissenschaftlicher Basis ein guter Weg. Dazu findest du mehr [hier](#).

Die instrumentelle Stressbewältigungsstrategie

Ich finde ja, dass der Titel, den Professor Kaluza hier gewählt hat, irreführend ist, denn Instrumente setzt du auch bei den anderen Strategien ein. Was genau ist mit diesem Segment gemeint? Hier geht es grob gesprochen um „das Außen“, also all jene Belastungen, die auch ein anderer Mensch beobachten könnte. Das kann ein Konflikt in der Familie sein oder eine Aufgabenüberlastung am Arbeitsplatz. Es gilt hier also zu prüfen, inwieweit die Situationen gewandelt werden kann:

- Kannst du den Konflikt bereinigen?
- Können Aufgaben umverteilt werden?
- Kannst du durch eine Fortbildung die notwendigen Fähigkeiten für eine Aufgabe erlernen?
- Bist du bereit, dauerhaft eine bestimmte Situation nicht mehr aufzusuchen?

Im besonderen Maße greift hier der Spruch „Love it, change it oder leave it“. Wann immer du belastende Situationen erlebst, kannst du schauen, was du aktiv verändern kannst. Sollte dauerhaft aber keine Änderung möglich sein, solltest du in Erwägung ziehen, die Situation zu verlassen. In meiner Arbeit mit Menschen geht es tatsächlich dann oft auch um den Arbeitsplatzwechsel, Scheidung oder sogar Auswanderung. Wenn ich Menschen mit diesen Themen begleite, ist mir immer wichtig mit ihnen gemeinsam zu prüfen, wo genau das



Problem liegt. Mit einer simplen Flucht vor etwas, ist dir in der Regel nämlich nicht geholfen. Bedenke: Deine Persönlichkeit, deine innere Haltung nimmst du immer mit bei deiner Flucht. Wenn du also beim kleinsten Problem im Job kündigst, dann kann es sein, dass du im nächsten Job sehr schnell wieder mit dem altbekannten Problem konfrontiert wirst. Dasselbe gilt bei der Partnerwahl.

Ziele der Stressbewältigung

In meinen Erstgesprächen mit gestressten Menschen höre ich ab und zu den Wunsch „Ich will keinen Stress mehr haben.“ Wenn es dir ähnlich geht, muss ich dir jetzt diesen Zahn ziehen. Ich garantiere dir, dass du auch nach der weltbesten Therapie oder dem erstklassigsten Coaching immer noch Stress im Leben haben wirst. Stress ist Teil des Daseins. Es handelt sich um die Antwort des Individuums auf eine Belastung – um am Ende besser mit der Belastung zurecht zu kommen bzw. diese Belastung so zu bearbeiten, dass sie keine mehr ist.

Ziel der Stressbewältigung ist es deshalb, mehrere, individuell passende Strategien zu trainieren, die dazu beitragen,

- das Anspannungsniveau grundsätzlich zu senken
- die Entspannungsfähigkeit zu schulen
- den Wechsel von Anspannung zu Entspannung besser zu bewältigen
- die körperliche Stressreaktion nach der Anspannung wieder abzubauen
- aktiv immer wieder einzelne Situationen zu verändern, sodass diese weniger belastend wirken.

Warum ist Stressbewältigung so wichtig?

Eine berechtigte Frage ist das. Denn du könntest ja nach dem Motto leben: „Ich lass das einfach so weiterlaufen. Was von alleine gekommen ist, geht auch wieder.“ Leider ist dieser Gedanke falsch. Denn wenn dauerhaft deine erlernte innere Haltung zu deiner Stressantwort führt, dann kann es sein, dass du zu oft gestresst bist. Und wenn du Belastungen immer weiter erträgst und das Gefühl hast, dass du eh nichts machen kannst, dann bist du sehr passiv und abhängig von anderen (die eventuell die Situation verändern).

So kann sich eine Stressreaktion chronifizieren – du landest im Dauerstress. Das ist auf allen Ebenen ungesund. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Depressionen können die Folge sein. Und du kannst auch im Zustand des Burnouts ankommen. All diese Folgen können bedeuten, dass du deinen Alltag nicht mehr so bewältigen kannst, wie du es gewohnt bist. Gegebenenfalls ist sogar eine stationäre Behandlung notwendig. Du siehst: Es ist sehr sinnvoll, rechtzeitig in Sachen Stressbewältigung tätig zu werden!

Wenn du merkst, dass das ein wichtiges Thema für dich ist und du tiefer ins Thema einsteigen willst, **dann hol dir jetzt gern meinen Stress-Test!** Wenn du dir diesen Test holst, bist du am Stress-Thema sehr interessiert. Deshalb sende ich dir gern regelmäßig Impulse zum Thema (jederzeit wieder abbestellbar).