



Die Zauberwaffe zum Stressabbau: Der einfachste, schnellste und effektivste Weg!

In diesem Artikel lüfte ich DAS Geheimnis schlechthin. Es gibt eine Zauberwaffe gegen Stress und du wirst am Ende dieses Beitrags wissen, was du für den Stressabbau definitiv brauchst.

Bevor ich dir das Geheimnis verrate, will ich dir aber einige sehr wichtige Faktoren erklären. Bitte überspringe sie nicht. Nur wenn du sie gelesen hast, wirst du die Zauberwaffe wirklich mit Erfolg nutzen können. Also, mach es dir jetzt gemütlich mit einem leckeren Kaffee und los geht es:

Stress

Neulich im Therapietermin – Stunde Nummer drei seit dem Therapiestart Ende 2021 - meinte mein Patient Tim (Name geändert) „Tja, Stress habe ich ja immer noch.“ Als ich erwiderte, dass er auch nach einer erfolgreichen Therapie weiter Stress haben wird, machte er große Augen.

Ihm habe ich erklärt, was Stress bedeutet, und auch dir will ich es erklären, denn es ist wirklich-wirklich wichtig, dies zu verstehen: Wir Menschen werden immer Stress haben in unserem Leben – und das ist gut so! Denn was ist denn überhaupt Stress? Stress ist der Begriff für eine bestimmte Reaktion auf ein Ereignis hin mit dem Ziel der Anpassung – damit wir uns mit der Situation wohler fühlen. Nehmen wir ein einfaches Beispiel:

Situation: Winter, 10 Grad minus, die Heizung wird nicht warm.

Deine Reaktion: Du frierst! Und du kommst ins Handeln. Du holst dir eine Jacke und rufst den Heizungstechniker an.

Anders gesagt: Du passt dich an die Kälte an und tust das Bestmögliche, damit du dich wohlfühlen kannst.

Aber wir Menschen sind wie alle anderen Säugetiere auch nur dafür gemacht, punktuellen, kurzfristigen Stress zu haben. Das kann unser körpereigenes System gut verarbeiten. Was uns dagegen nicht guttut, ist Dauerstress. Wenn wir permanent einer Belastung ausgesetzt sind und wir den Eindruck haben, dass wir nichts dagegen tun können, entsteht die Erschöpfung.

Stress-Symptome...

... sind äußerst vielfältig. Wenn du sagst, du leidest unter Stress, dann wirst du deine Symptome auch kennen. Aber ist dir schon mal aufgefallen, dass du je nach Situation auf unterschiedliche Weise gestresst reagierst? Tatsächlich fällt die Reaktion je nach Situation und Person unterschiedlich aus. Sowohl körperliche als auch emotionale bzw. mentale Symptome sind möglich.



Ständige Anspannung im Körper

Ein typisches Phänomen bei Stress ist eine erhöhte Körperspannung. Und klar: Wenn du unter Dauerstress leidest, wirst du auch eine ständige Spannung spüren. Warum kommt es zu dieser Spannung? Stress bedeutet, dass dein Organismus dich in Alarmbereitschaft versetzt, sodass du aktiv werden kannst. Stell dir einen Sprinter im Startblock vor. Der ist auch angespannt, weil gleich der Startschuss ertönt.

Druck auf den Ohren

Natürlich beeinflusst die Stress-Reaktion auch das Herz-Kreislauf-System. Viele Menschen bemerken unter Stress Druck auf den Ohren, weil sich der Blutdruck verändert unter Stress. Der steigt nämlich! Manchmal ist das Druckgefühl auch eine Vorstufe von einem Tinnitus, also einen dauerhaften Ohrgeräusch. Deshalb habe bitte deine Symptome gut im Blick! Geh im Zweifel rechtzeitig zum Arzt.

Emotionaler Stress

Neben der körperlichen Stress-Reaktion reagiert jeder Mensch auch emotional auf Stress. Emotionaler Stress bedeutet, dass du unter einer sich negativ entwickelnden Beziehung leidest. Es kann sich um eine berufliche oder um eine private Beziehung handeln. Beruflich hast du vielleicht Ärger mit einer Führungskraft oder jemandem aus dem Kollegium. Privat belastet dich eventuell eine Ehekonflikt oder sogar eine Scheidung.

Stressbewältigung

So, und nun schnall dich an, denn hier kommt die angekündigte Geheimwaffe gegen Stress:

1. Übernimm Eigenverantwortung für deine Lebensqualität.
2. Komm ins Handeln.

Wie oft höre ich in Vorträgen oder in 1:1-Sitzungen dies:

- „Mein Chef/ mein Partner/ meine Mutter etc. soll sich ändern. Dann hab ich keinen Stress mehr.“
- „Jetzt bin ich schon erschöpft – und dann soll ich auch noch aktiv werden?!“

Ich weiß, es ist nicht schön und trotzdem ist es so, dass du als erwachsener Mensch nicht so naiv sein solltest zu erwarten, dass irgendwer anders dafür sorgt, dass es dir besser geht. Warum sollte jemand anderes das tun? Und woher weißt du, wann genau das passieren wird?

Komm raus aus deinem Schneckenhaus und mach dich nicht (mehr) abhängig von „den anderen“. Das ist der erste wichtige Schritt.

Außerdem tappe bitte nicht in die Falle und denke, dass du dein Thema durch das Denken lösen kannst. Das wird nichts! Wirklich nicht! Auch bei dir wird das nicht funktionieren.

Wenn du seltener in die Stress-Reaktion rutschen willst, dann benötigst du neue Handlungsmuster (die hoffentlich zu Gewohnheiten werden). Und Handlungsmuster



brauchen was? Genau: Handlung. Denken ist kein Handeln und auch die Lektüre von 25 Ratgeberbüchern ersetzt nicht deine persönliche Erfahrung.

Wie du auf neue, aktive und eigenverantwortliche Art mit deinen Belastungen umgehst, ist deine Zauberwaffe gegen Stress!

Was hilft gegen Stress

Das ist die Frage aller Fragen. Und sie lässt sich sinnvoll nur individuell beantworten. Deine Belastung kenne ich leider nicht. Ich kann dir im Folgenden lediglich Impulse anbieten – und du probierst aus, was dir in deiner Situation hilft.

Hilfreich gegen Stress sind zum einen alle Maßnahmen, um die Symptome zu lindern, egal ob es körperliche oder emotional-mentale Symptome sind. Zum anderen lohnt es sich natürlich immer auch auf die Ursache deiner Stress-Reaktion zu schauen: Stresst dich etwas, was du im Außen wahrnimmst oder machst du dir deinen Stress selbst zum Beispiel durch deine innere Haltung?

„Antistress Sachen“

All die folgenden Ideen werden wirken – wenn du dich ernsthaft damit auseinandersetzt und motiviert bist, nachhaltig an deinen Themen zu arbeiten. „Ham´se mal eben so Antistress-Sachen?“ ist etwas, was ich dir nicht bieten kann. Mal eben wirst du dein Stress-Problem nicht lösen – ich verspreche dir aber, dass du in kleinen Schritten nachhaltig dein Ziel erreichen kannst.

Stress reduzieren

... definiere ich als „ich probiere neue Dinge aus, damit ich gar nicht in Stress gerate, also meine Stress-Reaktion ausbleiben kann“. Heißt: Ich geh an die Stress-Ursache ran! Idealerweise schaffst du es ja vielleicht, gewisse Dinge abzuschalten bzw. zu vermeiden

- Lärmquellen wie Radio oder Telefon für eine Weile abschalten
- Digital Detox: Gönn dir digitale Pausen! Bleib mal für einen Tag offline.
- Tschüss, Multitasking: Es funktioniert bei wirklich niemandem. Unterlass es, mehrere Dinge zeitgleich zu tun.

Alle drei Ideen beinhalten eine Grund-Idee: Nein sagen! Genau das solltest du üben, wenn du langfristig deinen Stress reduzieren willst. Du trainierst damit im Höchstmaße deine Eigenverantwortung. Ich weiß, dass das alles andere als einfach ist.

Umgang mit Stress

Es lohnt sich, genau zu prüfen, was dich belastet. Eine Patientin von mir hatte nach einigen Terminen in meiner Praxis eine wichtige Erkenntnis: Sie hat erkannt, dass es gar nicht die viele Arbeit im Job ist, sondern das Verhalten ihrer Vorgesetzten. Sie meinte, dass in der Zeit, als die Chefin Urlaub hatte, es sogar Spaß gemacht hat, all die vielen Themen auf dem Schreibtisch zu bearbeiten. So war klar, dass sie zukünftig genau darauf achtet, wie sehr sie sich vom hektischen Verhalten und der schlechten Laune der Vorgesetzten mitreißen lässt.



Stress abbauen Tipps

Um den Stress aus dem Körper wieder rauszubekommen, also die körperliche Stress-Antwort abzubauen, solltest du das tun, was bereits deine Urahnen getan haben: Bewegung! Du kennst es wahrscheinlich, dass du in stressigen Zeiten unruhig, rappelig, hektisch bist. Der Grund dafür ist meistens bei den Hormonen zu finden. Denn unter Stress wird Adrenalin ausgeschüttet. Das kannst du gar nicht verhindern. Adrenalin ist quasi das „Vollgashormon“. Es macht dich bereit zu kämpfen oder zu flüchten. In unserer modernen Welt sind beide Verhaltensweisen heutzutage in der Regel nicht mehr passend. Denn wie würde wohl deine Chefin gucken, wenn du vor ihr wegrennst? Und wie würde deine Kundschaft reagieren, wenn du die Keule auspackst? Genau.

Adrenalin abbauen

Stress abbauen heißt vor allem eben Adrenalin abbauen. Deine Aufgabe: Bring Bewegung in deinen Alltag, das gilt im besonderen Maße in stressigen Zeiten. Wenn du jetzt sagst, dass du in stressigen Phasen nicht auch noch Zeit für Sport findest, kann ich nur antworten: Eigenverantwortung! Es ist deine Entscheidung. Bewegung kannst du auf unterschiedliche Weise in deinen Alltag integrieren:

- Zur Arbeit geht es mit dem Fahrrad oder zu Fuß.
- In der Mittagspause drehst du eine Runde um den Block.
- Nach Feierabend drehst du eine Runde durch die Nachbarschaft.
- Kurze Sporteinheiten lassen sich in der Regel doch ganz gut integrieren.

Du musst nicht zwingend ins Fitness-Studio. Leichtes HIIT (High Intensity Interval Training) kannst du durchaus auch zu Hause machen. Du brauchst nur eine rutschfeste Matte und eine passende Anleitung. Schnapp dir dein Smartphone und schau dir die folgenden Apps an:

- 7 Minutes
- Adidas Training
- Nike Training
- Madbarz
- Freeletics
- Asana Rebel

Besonders gut finde ich das Programm von 7 Minutes. In der schlicht gehaltenen App werden dir auch Hintergründe und wissenschaftliche Studien präsentiert. Und du benötigst für jedes Training nur sieben Minuten. Hey, SIEBEN Minuten! Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich von keinem Anbieter eine Provision bekomme. Einige Apps kannst du mit einem gratis Profil nur eingeschränkt nutzen. Dennoch werden dir in der Regel Basis-Anleitungen zur Verfügung gestellt.



Anspannung lösen

Unter Stress ist eine typische Reaktion die Muskelspannung – du erinnerst dich: Dein Körper versetzt dich in Kampf- bzw. Fluchtbereitschaft. Wenn du länger unter Dauerstress leidest, kann es passieren, dass deine Muskulatur verkrampft und du dauerangespannt bist. Blöderweise wirkt sich die Anspannung auch auf deinen Geist aus und du verkrampfst mental. Mit anderen Worten: Du landest im „schönsten“ Gedankenkreisen – vorzugsweise nachts um 2:30 Uhr. Das ist alles andere als lustig.

Wie kommst du aus dieser Nummer raus? Progressive Muskelentspannung, kurz PMR, ist mein Mittel der Wahl. Es funktioniert so, dass du über eine kurze körperliche Anspannung in eine körperliche Entspannung wechselst. Auf mentaler Ebene musst du gar nichts tun. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine geistige Entspannung unweigerlich der körperlichen Entspannung folgt. Dafür ist lediglich Übung erforderlich. PMR kannst du auch super in der Nacht einsetzen, um die Anspannung und das Gedanken kreisen zu stoppen.

Entspannungsübungen bei Stress

Wenn du nachhaltig deinen Stress in den Griff bekommen willst, lohnt es sich, deine Entspannungsfähigkeit zu schulen. Neben der zuvor schon erwähnten PMR funktioniert das ebenso über die Fokussierung der Ausatmung. Toll daran ist, dass du diese Technik immer und überall trainieren kannst. Du sitzt gerade im Wartezimmer beim Zahnarzt? Prima! Nutze die Zeit nicht zum Studieren der Frauenzeitschriften, sondern trainiere deine Entspannungsfähigkeit über den Atem. Niemand wird das mitbekommen.

Fazit: So schaffst du den Stressabbau

Du verstehst jetzt vielleicht: Die Zauberwaffe gegen Stress funktioniert, wenn du motiviert bist, zu handeln. Bitte glaub mir, dass die Euphorie nach dem nächsten Podcast, den du gehört hast, nach wenigen Stunden verfolgen ist. Bitte glaube auch nicht, dass du mit deinem Stress besser klarkommst, wenn du dir eine Glücksbox kaufst mit hübsch bedrucktem Jutebeutel und schicken Motivationskarten. Damit sprichst du dein Lifestyle-Bedürfnis an, aber Stress bewältigst du damit nicht. Nimm jetzt deine Gesundheit in die Hand, plane deinen nächsten Schritt in Sachen Stressbewältigung, mach ein Selbstexperiment daraus und gewinne eine Erkenntnis aus deiner Erfahrung! Auf diese Weise – und wirklich nur auf diese! – wirst du langfristig deinen Stress bewältigen.