

STRESS

VON Ralf Tscherpel

VERWÜSTET DAS GEHIRN

Sie stehen morgens auf, fühlen sich gerädert und erschöpft. Wieder einmal sind Sie in der Nacht mit Panikattacken aufgewacht und konnten nicht durchschlafen. Sie fragen sich, wie Sie den Tag überstehen sollen. In letzter Zeit fällt Ihnen auch auf, dass Sie sich nicht mehr konzentrieren können und Schwierigkeiten haben, sich auf Menschen einzustellen. Ihren Partner oder Ihre Kinder nehmen Sie immer seltener wirklich wahr. Sie ertappen sich beim ständigen Grübeln. Wenn Sie etwas Freizeit haben, fühlen Sie sich leer und antriebslos. Eigentlich wissen Sie nicht mehr genau, was ihnen wirklich Freude bereiten könnte. All diese Anzeichen weisen auf chronischen Stress hin. Vielleicht stehen Sie kurz vor einem Burnout.

Fast alle Menschen in unserer Gesellschaft sind mit ständig wachsenden Anforderungen konfrontiert. Termin- druck, Informationsflut, Konflikte mit Kollegen oder Angst um den Job, bestimmen den Arbeitsalltag. Selbst die Freizeit steht im Zeichen eines zunehmend hektischeren Lebensstils. Viele Menschen kommen durch diese Art des modernen Lebens aus dem Gleichgewicht. Die Folge ist Stress. Es betrifft Erwachsene gleichermaßen wie Kinder und Jugendliche. 80 Prozent der Bundesbürger fühlen sich gestresst und jeder dritte Berufstätige arbeitet häufig an der Grenze seiner Belastbarkeit. Über die Hälfte aller Arbeitsfehltag in vielen europäischen Ländern gehen auf Stress zurück. Leider sind auch schon Kinder und Jugendliche betroffen.

Seelische und körperliche Schäden sind vorprogrammiert

Sie zeigen vermehrt Symptome wie Konzentrationsprobleme und Nervosität, sind überdreht. Die Hälfte aller Kinder leidet unter psychosomatischen Gesundheitsbeschwerden.

Stress und Burnout wird nach wissenschaftlichen Berichten, Aussagen der Krankenkassen und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mittlerweile als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts betrachtet.

Stress richtet mehr seelische und körperliche Schäden an, als bislang bekannt war. Herzinfarkt, Migräne, Übergewicht und Rückenleiden sind nur einige Symptome, die wesentlich von Stress beeinflusst werden.

Neurowissenschaftler haben nun auch entschlüsselt, wie Stress insbesondere das menschliche Gehirn verwüstet.

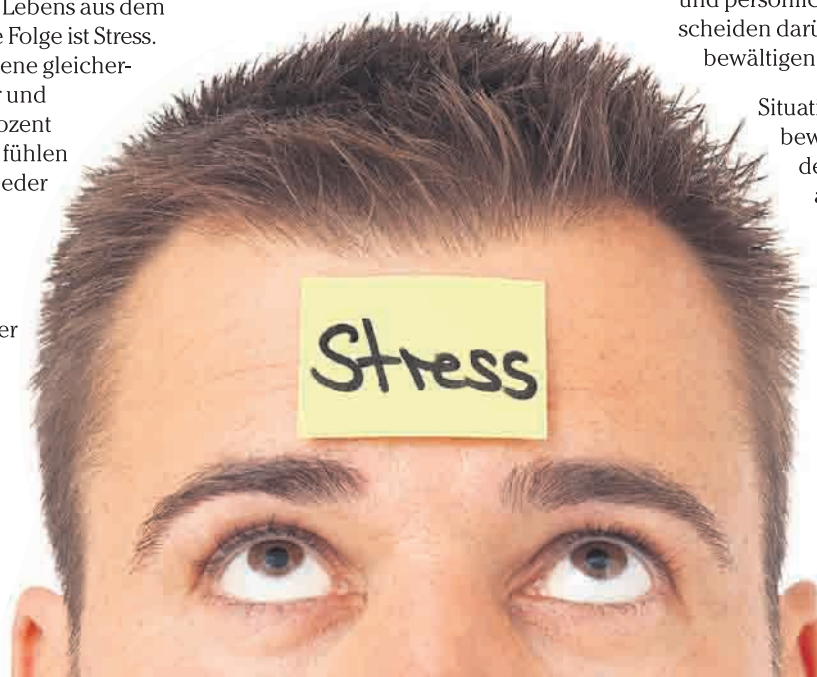
Gedächtnisverlust, mangelnde Emotionskontrolle, Angstgefühle, Verlust kreativer und soziale Kompetenzen, sind die Folgen von chronischem Stress. Somit haben stressbedingte Probleme massive Auswirkungen auf die Wirtschaft und das gesellschaftliche Zusammenleben.

Stress beeinflusst massiv unsere Entscheidungen, unser Denken und unser Verhalten. Fähigkeiten wie Kreativität, Konzentrationsfähigkeit, strategische Planungsfähigkeit und Emotionskontrolle gehen nach und nach verloren. Jedoch sind genau diese Fähigkeiten der Menschen der entscheidende Schlüssel sowohl für den Erfolg von Unternehmen als auch für das persönliche Lebensglück.

Aber was kann jeder Einzelne tun, um sich gegen einen drohenden Burnout zu wappnen?

Sehr viel. Laut wissenschaftlicher Untersuchungen der Psychologie sind es selten die Rahmenbedingungen, die unsere Lebenszufriedenheit beeinflussen. Unsere Einstellungen, Haltungen und persönlichen Ressourcen entscheiden darüber, ob wir eine Situation bewältigen können oder nicht.

Situationen, die wir nicht bewältigen können, lösen demnach starken Stress aus. Somit müssen wir unser Verhalten und unsere Einstellungen im Alltag kritisch prüfen und gegebenenfalls ändern. Positiv ist, dass wir es selbst in der Hand haben, welche Einstellung wir haben. Negativ ist, dass jede Form von Verhaltensänderung sehr schwer ist.



„Faustregeln“ helfen bei einer Lösung nicht weiter, denn jeder Mensch hat eine individuelle Biographie und demnach auch individuelle Bedürfnisse und Ressourcen. Eine Verhaltensänderung kann nur dann erfolgreich sein, wenn sie im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit steht und deshalb eine hohe Eigenmotivation auslöst. Es ist also notwendig, „Bedürfniskompetenz“ zu entwickeln. Was will ich wirklich, was sind meine Bedürfnisse und wo möchte ich hin? Das sind die entscheidenden Fragen, um eine nachhaltige Verhaltensänderung möglich zu machen.

Dass jeder Mensch ein eigenes Bedürfnisprofil, das heißt eine Art Fingerabdruck für Bedürfnisse besitzt, ist bereits wissenschaftlich belegt. Jeden Menschen treibt eine andere Kraft an. Für den einen ist es das Streben nach Macht, für den anderen eher der

Wunsch nach Familie und Romantik.

Wissenschaftlich belegt ist, dass ein Mensch dann eine höhere Lebenszufriedenheit aufweist, wenn er seine Bedürfnisse besser wahrnimmt und sein Leben danach ausrichtet. Somit ist „Bedürfniskompetenz“ die stärkste Ressource gegen Stress und Burnout.

Viele Menschen haben allerdings durch das „tägliche Funktionieren“ im Laufe ihres Lebens verlernt, ihre wirklichen Bedürfnisse wahrzunehmen. Meist liegen sie – insbesondere bei chronisch gestressten Menschen – tief im Unterbewusstsein verschüttet und sind nur über einen längeren Coachingprozess wieder abrufbar.

Das Erspüren und Erkennen der eigenen Bedürfnisse muss erneut erlernt werden. Für den nachhaltigen Erfolg einer Verhaltensänderung ist außerdem ein Achtsamkeitstraining von entscheidender Bedeutung.

Achtsamkeitstraining ist eine Meditationsform aus dem fernen Osten, für die sich seit einiger Zeit auch die Wissenschaft interessiert. Achtsamkeitsbasierte Meditationsverfahren – das zeigen neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse – haben positive Effekte auf unser Gehirn.

Achtsamkeitstraining verändert wichtige Gehirnstrukturen, zum Beispiel das Wachstum neuer Nervenzellen und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit höherer Gehirnregionen, die durch Stress reduziert wurden. Durch dieses Training werden darüber hinaus wichtige Persönlichkeitseigenschaften, zum Beispiel Emotionskontrolle, nachweislich verbessert.

Der Autor

- 1970 in Giengen geboren
- Studium Sport und Betriebswirtschaft (Diplom) an der Universität Bayreuth
- Studium und Zusatzqualifikation Gesundheitsmanagement
- anschließend tätig als Manager in mittelständischen Unternehmen
- als Wissenschaftler und Dozent im Bereich Gesundheitspsychologie und -pädagogik an der Universität Bielefeld
- Coach, Trainer und Redner im Bereich Stress- und Burnoutprävention
- 2007 Gründung des Unternehmens BaLiOGO
- Entwicklung des Stress- und Burnoutkonzepts AHEPEE
- Entwicklung eines Stress- und Burnoutkonzepts für Unternehmen (NAPSY)



Achtsamkeit hilft uns, unsere dysfunktionalen Verhaltensmuster wahrzunehmen, gegebenenfalls zu ändern und entsprechend unseren Bedürfnissen zu handeln.

Achtsamkeit und Bedürfniskompetenz sind demnach entscheidende Schlüsselkompetenzen gegen einen drohenden Burnout.

Jeder Mensch, der seine Bedürfnisse langfristig ignoriert, zahlt einen hohen Preis, denn sein Leben gerät aus der Balance. Und das ist, im wahrsten Sinne des Wortes, lebensgefährlich ●

Stress bewältigen

Gelassen und entspannt im Alltag



Stress und Hektik nehmen immer mehr zu. Nicht mehr nur im Beruf, sondern auch in der Familie, in der Schule und sogar in der Freizeit bestimmen zunehmender Termin- und Leistungsdruck unser Leben. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie dem Stress aktiv entgegenwirken und ausgeglichener durchs Leben gehen.

u. a. zu haben im Büchershop
Pressehaus Heidenheim
Euro **5,95**

Orthopädie- schuhtechnik



Thomas Ziegler
Schnaitheimer Str. 57
89520 Heidenheim
Tel. (0 73 21) 4 44 21
Fax (0 73 21) 27 98 26