



## Gesundheitsgefahr Stress

Nachhaltige Strategien gegen Stress und Burnout



Dr. phil. Thomas Fritz | Coach | Stress- und Burnout-Prävention, Persönlichkeitsentwicklung | BaLiOGO

Dipl.-SpOec. Ralf Tscherpel | Coach | Stress- und Burnout-Prävention, Persönlichkeitsentwicklung | BaLiOGO

**Deutschland auf Stand-by: Immer mehr Menschen führen ein Leben auf Stand-by. 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 auf, dass sie sich nicht mehr konzentrieren können und Schwierigkeiten haben, sich auf andere 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.**

### 30% aller Deutschen im Dauerstress

All diese Anzeichen deuten auf chronischen Stress hin. Stress und Burnout werden nach wissenschaftlichen Berichten und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts betrachtet. Rund 80% der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, ca. 30% fühlen sich gar stark erschöpft oder ausgebrannt. Termindruck, Informationsflut, Konflikte mit Kollegen oder Angst um den Job bestimmen den Arbeitsalltag. Selbst die Freizeit steht im Zeichen eines zunehmend hektischeren Lebensstils. Der Wunsch, möglichst viel in immer kürzerer Zeit zu erreichen, bestimmt viele Bereiche unseres Lebens.

### Stress verwüstet das Gehirn

Die Folgen eines solchen Lebensstils werden unterschätzt. Stress richtet mehr seelische und körperliche Schäden an als bislang bekannt. Herzinfarkt, Spannungskopfschmerz, innere Unruhe und Panikattacken sind nur einige Beispiele, die durch zu viel Stress begünstigt werden. Auch Gedächtnisverlust, mangelnde Emotionskontrolle, Verlust von Kreativität

und häufige Konflikte sind Folgen von chronischem Stress. Neurowissenschaftler haben entschlüsselt, dass Stress das menschliche Gehirn verwüstet. Nervenzellen im Gehirn bilden sich zurück oder sterben ab. Je frühzeitiger Maßnahmen ergriffen werden, desto größer ist die Chance, die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Lebensglück wiederzuerlangen, ohne auf radikale Lösungen, z. B. einen Ausstieg auf Zeit aus dem Berufsleben, zurückgreifen zu müssen.

Die Zeiten, in denen man mit Stress prahlen konnte, sind längst vorbei. Eine entscheidende Frage lautet vielmehr: Wie lässt sich Stress nachhaltig reduzieren? Die positiven Effekte unterschiedlicher Entspannungsverfahren und sportlicher Aktivität sind allgemein anerkannt. Solche Maßnahmen setzen an den Symptomen an und dienen dazu, die aktuelle Belastung zu reduzieren. Die eigentlichen Ursachen der Belastung, z. B. stressverstärkende Einstellungen, werden dadurch kaum verändert.

### Nachhaltige Strategie gegen Stress

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen sind weder die alleinige Reduktion der Belastung noch die Veränderung von



Rahmenbedingungen nachhaltig erfolgreiche Strategien gegen Stress. Ein viel größeres Potenzial besitzen in diesem Zusammenhang die eigenen Einstellungen, Haltungen und persönlichen Ressourcen. Neue Erkenntnisse belegen, dass vor allem die Menschen Stress nachhaltig bewältigen, die über eine hohe Bedürfniskompetenz verfügen. Bedürfniskompetenz bedeutet, die eigenen Bedürfnisse und inneren Antriebe wahrnehmen zu können.

#### Zentrale Ressource Bedürfniskompetenz

Jeder Mensch besitzt ein eigenes Bedürfnisprofil und unterschiedliche innere Antriebe, die sein Handeln bestimmen. Während den einen das Streben nach Unabhängigkeit motiviert, treibt den anderen der Wunsch nach Familie oder das Streben nach Macht an. Unabhängigkeit, Familie und Macht sind drei der von Prof. Dr. Steven Reiss heraus-

gefundenen 16 Lebensmotive, aus denen sich unser Bedürfnisprofil ergibt. Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen dann eine hohe Lebenszufriedenheit aufweisen – und damit den wichtigsten Puffer gegen Belastungen besitzen –, wenn sie ihre Bedürfnisse sehr exakt kennen und ihr Leben danach ausrichten. Je stärker die inneren Antriebe in ihrem Handeln Berücksichtigung finden, desto größer ist ihr Leistungspotenzial und die Tendenz, als authentische Persönlichkeit anerkannt zu werden.

#### Wichtige Ressource Achtsamkeit

In der heutigen Zeit fehlt gestressten Menschen oftmals der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen. Ein zentraler erster Schritt hin zu einer nachhaltigen Strategie gegen Stress besteht darin, die individuellen Bedürfnisse zu analysieren. Im zweiten Schritt werden die Bedürfnisse und inneren Antrie-

ber im Alltag verankert. Damit dies gelingt, bedarf es u. a. einer hohen Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine persönliche Haltung und zugleich eine Meditationsform, mit der es möglich ist, wichtige Gehirnstrukturen (z. B. Wachstum neuer Nervenzellen, Verbesserung der Leistungsfähigkeit höherer Gehirnregionen) zu verändern, die die negativen Auswirkungen von Stress reduzieren. Achtsamkeitstraining verbessert darüber hinaus die eigene Wahrnehmungsfähigkeit, durch die stressfördernde Verhaltensmuster erkannt und aufgelöst werden können.

Bedürfniskompetenz in Verbindung mit einer achtsamen Haltung ist somit nicht nur die nachhaltigste Ressource gegen Stress und Burnout, sondern zugleich der Schlüssel für Zufriedenheit und Wohlbefinden, Authentizität, Bewusstheit und Sinnorientierung.

## Ihre Experten für

**Stress- und Burnout-Prävention  
Persönlichkeitsentwicklung**



### Sie ...

- » sind derzeit hoch belastet,
- » wünschen sich mehr Glück und Zufriedenheit,
- » suchen nach einer neuen Orientierung in Ihrem Leben.

### Sie wollen ...

- » die Leistungsfähigkeit Ihrer Führungskräfte steigern,
- » das Burnout-Risiko gefährdeter Mitarbeiter senken,
- » Strategien stresspräventiven Führens ausbilden.

„Als Spezialist auf dem Gebiet Stress- und Burnout-Prävention gehen wir neue Wege, um unseren Kunden in besonderer Weise gerecht zu werden.“

„Ob 2-Tages-Seminar, Klosterwoche, Anti-Stress-Training auf Mallorca oder individuelles Coaching - die Entwicklung und Erarbeitung individueller Lösungen steht bei uns im Mittelpunkt.“

Mehr erfahren Sie unter:

[www.baliogo.de](http://www.baliogo.de)

[info@baliogo.de](mailto:info@baliogo.de)