

**M**an tut viel für sich und seine Gesundheit, wenn man beruflich und privat auch in schwierigen Phasen Ruhe und Gelassenheit bewahrt. Leider ergibt sich hier ein Problem: Ruhe und Gelassenheit lassen sich nicht einfach so verordnen. Ein einfaches Rezept, sozusagen eine Anti-Stress-Pille für jedermann, gibt es leider nicht. Hier drängt sich die Frage auf: Wie kultiviert man Ruhe und Gelassenheit?

### Stress – weit verbreiteter Krankmacher

Wer sich ein eindrucksvolles Bild davon verschaffen möchte, wie verbreitet beruflicher Stress ist, der findet im Stressreport Deutschland 2012 den aktuellen Forschungsstand. Daraus geht hervor, dass viele Berufstätige mit belastendem Stress konfrontiert sind. Als Hauptursachen geben die Befragten hohen Leistungs- und Termindruck, häufige Störungen und Unterbrechungen an sowie Multitasking, also das gleichzeitige Bearbeiten mehrerer Aufgaben.

Zum Handeln fordert diese Entwicklung vor allen Dingen deswegen auf, weil andauernder Stress an die Substanz geht. Stress macht krank. So stellt beispielsweise die DAK in ihrem Gesundheitsreport 2013 fest, dass psychische Krankheiten, die durch Stress begünstigt oder verursacht werden, inzwischen auf Platz 2 der häufigsten Ursache für Krankschreibungen gelangt sind. Wenn man sich vor Augen führt, dass Stress nicht nur psychische Konsequenzen hat, sondern beispielsweise auch anfällig macht für Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dann wird deutlich, wie wichtig Stressprävention für ein gesundes (Arbeits-)Leben ist. Immer mehr Unternehmen etablieren deswegen eine Unternehmenskultur, in der auch Werte wie Mitarbeitergesundheit, Mitarbeiterzufriedenheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit zählen.



#### Stressprävention

## Gelassenheit und Ruhe finden

Fast jeder Berufstätige erlebt seinen Arbeitsalltag bisweilen als sehr stressig. Wer viel Stress hat, ist häufiger krank. Umgekehrt gilt: Ruhe und Gelassenheit fördern die Gesundheit. Wie man im hektischen Alltag in Praxis oder Klinik hiermit umgehen kann, erläutert Dr. Jan Stamm.

## Helfende Berufe – Stress für zwei

Jeder, der sich mit Stress konfrontiert sieht, muss sich die Frage stellen: Wie kann ich langfristig meine Gesundheit, mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit erhalten? Für Menschen in helfenden Berufen wie beispielsweise Ärztinnen und Ärzte ist das Thema Stress sogar von doppelter Bedeutung. Erstens liegen ihnen die Gesundheit und das Wohlbefinden anderer Menschen schon von Berufswegen am Herzen. Sie tragen hier eine besondere Verantwortung. Zweitens sind Menschen in helfenden Berufen häufig vergleichsweise hohen Belastungen und damit potenziellem Stress ausgesetzt. Die Ärztin beispielsweise, die am Tag Dutzende von Patienten behandelt, muss sich permanent darauf einstellen, hochkonzentriert und effizient zu arbeiten und gleichzeitig einfühlsam und empathisch zu sein (und obendrauf dann noch die Bürokratie!).

Wer in dieser verantwortlichen Weise mit Menschen arbeitet, muss eine gute Stressresistenz besitzen, um über kurz oder lang nicht die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu schädigen. Andauernder Stress mindert dabei nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die eigene Leistungsfähigkeit. Und das ist gerade für Menschen, die große Verantwortung für andere tragen, ein zusätzliches Problem. Was kann man also tun?

### Drei Säulen wirksamer Stressbekämpfung

Was kann man dafür tun, um Beruf und Privatleben mit weniger Stress, dafür aber mit mehr Ruhe und Gelassenheit anzugehen? Zuvorderst stehen die Einsicht, dass es sinnvoll ist, dem Stress die Stirn zu bieten – und natürlich der Wille, wirklich etwas anders zu machen. So seltsam es auch klingen mag: Wer weniger Stress haben möchte, der kommt nicht darum herum, etwas zu



Dr. phil. Jan Stamm  
ist Trainer und Coach  
mit den Schwerpunkten  
Stressprävention und  
Zeitmanagement.  
Weitere Infos unter  
[www.stammcoaching.de](http://www.stammcoaching.de)

verändern – und das kann selbst eine ganz schöne Herausforderung sein.

Wirksame Stressbewältigung baut auf vielen Dingen auf. Drei zentrale Ansatzpunkte sind: erstens, das Setzen der richtigen Prioritäten, zweitens, die Stärkung der eigenen Entspannungsfähigkeit und, drittens, die Veränderung stressfördernder Überzeugungen.

#### 1. Prioritäten setzen

Wer Prioritäten setzt, reduziert seinen Stress. Wenn Stress entsteht, weil man zu viel zu tun hat, dann bekämpft man den Stress wirkungsvoll, indem man sich die persönliche To-do-Liste vornimmt und Dinge davon streicht. Wohlgemerkt: Man streicht Dinge, ohne sie erledigt zu haben! Die Herausforderung dabei ist, die wichtigen von den unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden und die eigene Kraft dann auf die wirklich wichtigen zu konzentrieren. Jeder, der sich einmal daran gemacht hat zu klären, was ihm wirklich wichtig ist, der weiß, dass das Setzen der persönlich passenden Prioritäten eine ziemliche Herausforderung darstellt. Im Coaching beispielsweise erlebt man das immer wieder. Bedeutsam ist die Erkenntnis: Es kommt nicht darauf an, alles zu erledigen – es kommt darauf an, das Wichtige zu erledigen.

#### 2. Entspannung lernen

Eine weitere tragende Säule der individuellen Stressresistenz ist die Stärkung der eigenen Fähigkeiten zur Entspannung. Wer seine Entspannungskompetenz weiterentwickelt, der lernt es, in Situationen ruhig zu bleiben, die vorher zu einem Stresserleben geführt haben. Man kann sich das wie beim Sport vorstellen: Die selbe Herausforderung, die zu Beginn des Trainings noch Muskelkater verursacht hat, kann plötzlich ganz locker bewältigt werden. Wer sich Techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder achtsam-

keitsbasierte Stressreduktion (MBSR) aneignet, der mindert dadurch seine körperlichen und seelischen Anspannungs- und Erregungszustände. Beim nächsten Ernstfall schlägt dann das eigene Herz ruhiger, man gerät nicht so leicht ins Schwitzen und überblickt mit kühlerem Kopf die angespannte Lage.

#### 3. Stressfördernde Überzeugungen verändern

Die dritte Säule wirksamer Stressbekämpfung stellt häufig die größte Herausforderung dar. Denn hier geht es darum, die eigenen Einstellungen und Überzeugungen zu verändern. Stress ist vielfach das Resultat eigener Überzeugungen. Wer beispielsweise glaubt, dass nur perfekte Leistung etwas taugt, der setzt sich permanent selbst unter Druck und erlebt sich selbst vielfach als ungenügend. Eine andere sehr verbreitete stressfördernde Überzeugung lautet, man müsse es allen Menschen Recht machen. Derartige Überzeugungen zu hinterfragen und wo nötig zu verändern, erfordert Geduld, Ausdauer und manchmal auch ein bisschen Mut. Denn häufig sind hier tief in der eigenen Lebensgeschichte verwurzelte Einstellungen zu finden, von denen man sich nur schwer trennen kann.

#### Kein Stress mit der Stressbekämpfung

Der Ausbau der eigenen Stressresistenz und die nachhaltige Entwicklung von mehr Ruhe und Gelassenheit sind ein langfristiges Vorhaben. Wer dies erfolgreich anpacken möchte, sollte sich von vornherein Zeit nehmen. Andernfalls droht das Paradox der Stressbekämpfung zuzuschlagen: Der Stress steigt, gerade weil man ihn bekämpfen möchte. Dinge mit Gelassenheit und Ruhe anzugehen, bedeutet eben auch zu akzeptieren, dass man nicht alles sofort verändern kann. Diese akzeptierende Haltung ist im Übrigen generell als Stresseindämmungsmaßnahme sehr zu empfehlen.