

Rainer Kapellen

**Keine Zeit
-
Bin im Stress**

Stress verstehen, beherrschen und vermeiden

 **ForwardVerlag**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die Kunst der kleinen Schritte	5
Teil I: Bin ich noch leistungsfähig? Eine Standortbestimmung	7
Teil II: Einflussfaktoren für Höchstleistungen	15
Teil III: Die Schlüssel für dauerhafte Höchstleistungen	65
Feld 1: Erde - Lust auf Leistung: Aufbruch durch Erfolgserlebnisse	79
A Lust auf Lernen	85
B Soziale Beziehungen als Kern deiner Erfolgsstrategie	95
C Selbstbehauptung	113
D Die Quelle für Höchstleistungen: Selbst- und Zeitmanagement	143
Feld 2: Hölle - Der Code zu deiner Schatzkammer: Deine EDV	221
A Es ist wie es ist!	231
B Lust auf Veränderung: Herausforderung statt Bedrohung	241
C Selbstwirksamkeit - Ich kann das!	259
D Blaulicht-Einsatz	269
Feld 3: Himmel - Ausgleich schaffen: Basics für deine persönliche Balance	283
A Erholung beginnt im Kopf	287
B Einfach natürlich genießen	317
C Einfach mal nix tun: Abschalten und Gelassenheit lernen	335
D Alltäglich beweglich: Mehr Bewegung für die Generation "Keine Zeit"	365

Teil IV: Life Exzellenz - Wie gesunde Höchstleistung (wieder) gelingt	401
Teil V: Auf ein Wort ...	425
Verwendete Literatur	428
Über den Autor	431

Einleitung

So geht's Die Kunst der kleinen Schritte

Es gibt Tage, da steht man auf und man hat die Motivation eines Murmeltieres. Selbst der Gang zum Frühstück fällt einem schwer. Man sitzt gelangweilt am Tisch, stochert lustlos im Müsli und man fragt sich, wie man den Tag überstehen soll.

Sind wir mal ehrlich, solche Tage hat jeder von uns einmal. Die Angestellten schleppen sich nun ins Geschäft und versuchen mit der Unsichtbarkeitstaktik den Tag zu überstehen. Oder scrollen sich gelangweilt durch die E-Mail Liste. Andere, die die Möglichkeit besitzen, legen einen Tag im Homeoffice ein. Für selbstständige Unternehmer sind solche Tage besonders blöd, weil sie täglich einhundert Prozent für ihr Business geben wollen und sollen.

Kennst du das? Hast du auch solche Tage, wo nichts geht? Wo du unproduktiv bist...? Ist das normal? Oder schon der Beginn eines Burnouts...? Immerhin ...

- 87% aller Deutschen fühlen sich gestresst, das ist mehr als jeder 4 von 5. Schau dich um, wer ist nun derjenige?
- und über 40% fühlen sich von einem Burnout bedroht. Wahnsinn, oder?

Ja, so ein Burnout brodelt meist schon lange vor sich hin, bis es zum wirklichen Ausbruch kommt. "Ich kann nicht mehr" ist das Gefühl, was dann die Gedanken beherrscht. Betroffene Menschen laufen monate-, manchmal jahrelang auf Hochtouren, bis sie schließlich zusammenbrechen. Einfach nicht mehr können, nicht mehr wollen. Körper und Seele halten die Belastung nicht mehr aus, der ständig unterdrückte Hilferuf dringt nun auch nach außen.

Im ersten Teil des Buches findest du die Geschichte von Kerstin M.. Sie ist beispielhaft für eine Überlastung, die zum Dauerzustand wird. Mit Hilfe einer Reha fand sie in Leben und Job zurück. Ihr Burnout kam schrittweise, bis es schließlich zum Ausbruch führte. Doch der ist auch der Beginn einer Heilung und Reise zum eigenen Selbst.

Damit es gar nicht so weit kommt, findest du in diesem Buch zum einen die Erklärung dafür, was in unserem Alltag mit uns passiert, wenn wir nicht aufpassen, zum anderen viele kleine nützliche Tipps, sogenannte Quick-Wins, die du schnell und mühelos in deinen Alltag übernehmen kannst, ohne weitere endlose to-dos auf deiner Liste.

Lass dich darauf ein. Gemäß der "Kunst der kleinen Schritte".

„Die Kunst der kleinen Schritte“ – von Antoine de Saint-Exupéry

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, sondern um Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte! Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich betroffen bin.

Mach mich griffsicher, in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist. Ich bitte um Kraft und Zucht, dass ich nicht durch das Leben rutsche, sondern den Tagesablauf vernünftig einteile, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte, und mir Zeit für Besinnung, Erholung und kulturelle Freude nehme. Lass mich erkennen, dass Träume allein nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft. Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die Wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schick mir im rechten Augenblick jemanden, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen. Ich möchte dich und die anderen immer aussprechen lassen. Die Wahrheit sagt man nicht sich selbst, sie wird einem gesagt. Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen lassen, dass man nichts tut. Gib, dass ich warten kann. Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte - mit oder ohne Worte – an der richtigen Stelle abzugeben. Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die unten sind. Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht das, was ich mir wünsche, sondern das, was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Teil I

Bin ich noch leistungsfähig?
Eine Standortbestimmung

01

Was ist bloß los mit mir Such dir deinen Säbelzahn tiger

Um was es geht:

- ★ Wie unsere Sprache den Alltag beherrscht und vorgibt
- ★ Sind wir nicht auch bisschen "stolz", im Stress zu sein?
- ★ Warum du dir einen Säbelzahn tiger suchen solltest

Der Begriff »Stress« gehört heute zum alltäglichen Sprachgebrauch. Er hat geradezu eine anhaltende Popularisierung erfahren wie kaum ein anderer Begriff

Vom Stress am Arbeitsplatz über den Leistungs-, Beziehungs- und Freizeitstress bis hin zum Stress im Straßenverkehr und auch im Urlaub gibt es kaum einen Bereich im Alltag, der nicht mit diesem Begriff verbunden wird. Ähnlich wie Burnout. Stress und Burnout ist aber nicht nur fester Bestandteil des Sprachgebrauchs Erwachsener. Schon im Grundschulalter kennt fast jedes Kind den Begriff Stress und verwendet ihn zur Kennzeichnung unterschiedlicher Belastungen (z. B. wenn es »Stress mit anderen Kindern« hat oder »Stress bei den Hausaufgaben«, wenn »ein Lehrer stresst«, oder es über »stressige Eltern« klagt).

„Ich bin gestresst!“ ist eine vielgehörte Antwort auf die Frage nach dem Befinden, „Das kommt vom Stress“ eine häufige Erklärung für das eine oder andere Zipperlein.

Leider wird Stress dabei oft einseitig als „äußeres Übel“ beschrieben, dem man quasi hilflos ausgesetzt ist. Und oft dient der Hinweis „Ich bin im Stress!“ dazu, eigene Fehler sich selbst und anderen gegenüber zu entschuldigen. Quasi, um einer kritischen Betrachtung des eigenen Fehlverhaltens bereits im Vorfeld den Wind aus den Segeln zu nehmen.

Und, sind wir mal ehrlich, mischt sich in die Klage über zuviel Stress nicht auch ein kleiner Unterton von Stolz mit ein? Ich bin wichtig, ich hab viel zu tun! Stress als Statussymbol, das Anerkennung von anderen verspricht.

Doch Stress ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der modernen Arbeitswelt geworden.

Sechs von zehn Befragten klagen zumindest gelegentlich über typische Burn-out-Symptome, wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung und Rückenschmerzen. Dies sind Ergebnisse einer aktuellen Umfrage der pronova BKK. Fast neun von zehn Deutschen sind von ihrer Arbeit gestresst. Und das teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten. Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer leidet zumindest hin und wieder unter Rückenschmerzen, anhaltender Müdigkeit, innerer Anspannung, Lustlosigkeit oder Schlafstörungen.

Stress an sich ist nicht in jedem Fall negativ zu bewerten. Wissenschaftlich kann zwischen Eustress und Distress unterschieden werden. Positiver (Eu-) Stress beschleunigt und verleiht Schwung und Energie für bevorstehende Aufgaben. Er ist ein zündender Funke, das Glühen der Begeisterung. Das Gegenteil davon ist negativer (Di-)Stress. Er macht aus Menschen gereizte, leicht erregbare Personen. Die Grenzen zwischen beiden verschwimmen allerdings nicht selten, oft wird Stress erst als negativ wahrgenommen, wenn bereits erste schädliche Stresssymptome wahrzunehmen sind.

Wir alle erleben täglich Stresssituationen, denen wir nicht ausweichen können: Kinder morgens zur Schule bringen, mit dem Auto zur Arbeit fahren, am Samstagmittag Lebensmittel einkaufen, schwäbische Kehrwoche machen, aber auch die Scheidung der besten Freundin oder ein Krankheitsfall im nächsten Umfeld etc. Wir regen uns auf, sind angespannt, werden wütend, beginnen zu schwitzen, bekommen Kopfweg oder einen trockenen Mund. Ein jeder reagiert anders.

Diese Belastungen können von unserem Körper verkraftet werden, sie sind an sich nicht gesundheitsschädlich. Eine kurzfristige körperliche Aktivierung von Stresssymptomen, die in einem beständigen Wechsel von Phasen der Entspannung abgelöst werden, sind das Salz in der Suppe. Das macht das Leben „aufregend“ und spannend.

Unser Reaktionsmuster bei körperlichen Stressreaktionen beruht aber auf einem sehr alten Reaktionsmuster, also aus der Urzeit. Uralte Überlebensmechanismen sorgen dafür, dass unser Nervensystem auf Gefahrensituationen mit Kampf- oder Fluchtreflexen reagiert.

Zur Verdeutlichung dient das Beispiel vom Neandertaler und Säbelzähntiger: Wenn der Neandertaler Hunger hatte und auf die Jagd ging und der Tiger kam vorbei, dann gab es zwei Möglichkeiten: Kampf oder Flucht. Der Stresspegel ging jedenfalls nach oben.

Hat sich der Neandertaler für Kampf, weil hungrig, entschieden, musste er gewinnen – dann hat er dazu ein super Abendessen für sich und seine Familie

ergattert. Hat er gegen den Tiger verloren – nun, dann war es grad egal, ob er hungrig war

Hat er sich aber für Flucht entschieden, weil der Tiger zu groß war, musste er mit hungrigem Magen schnell rennen, um rechtzeitig auf den nächsten Baum zu kommen. Hat er es geschafft, gab es zwar nichts zu essen, aber er hat immerhin überlebt – Glückwunsch. War er nicht schnell genug: nun dann – siehe oben. Pech gehabt, eh egal.

So oder so: die kurzfristig bereitgestellten Zucker- und Fettreserven wurden verbraucht, die Stressreaktion gewissermaßen zu ihrem natürlichen Ende gebracht. Auch wenn der Neandertaler das eventuell nicht überlebt hat, der Organismus kam in jedem Fall wieder zur Ruhe.

Unser Problem heute ist nun: Wir kämpfen oder flüchten in Stresssituationen nicht, sondern wir leugnen es oder nehmen uns zusammen. Oder hast du schon mal gesehen, dass in einer Besprechung der gestresste Mitarbeiter (Neandertaler) über den Tisch hechtete und den Chef oder Kunden (Säbelzahniger) im Angriffsmodus am Schlafittchen gepackt und mal kräftig durchgeschüttelt hat? Wäre übrigens mal echt eine spannende und reizvolle Situation...

Und seltenst hab ich auch gesehen, dass jemand eine Besprechung im Stress fluchtartig verlassen hätte und die nächsten Stunden abgetaucht ist (quasi auf dem Baum saß). Soll wohl eher vorkommen ...

Durch die Nichtreaktion setzen sich die Stresshormone in unserem Körper fest. Es erfolgt kein Abbau der bereitgestellten Energie mehr. Die Energie will eigentlich in Form einer Reaktion raus, prallt aber gegen eine Wand (die Belastung wird geleugnet), prallt zurück, nimmt neuen Anlauf, prallt wieder zurück. Sie ist gefangen.

Fett, Zucker und verklumpende Blutplättchen verstopfen nun die Blutbahn. Es kann zu Gefäßverengungen und schließlich zu einem vollständigen Gefäßverschluss (Infarkt) in Herz, Lunge oder Gehirn kommen.

Hinzu kommt: Gesundheitliches Risikoverhalten beschleunigt in solchen Fällen die negative Spirale noch zusätzlich. Rauchen und Alkohol, auch Medikamente und Aufputzmittel werden oft zur Beruhigung eingesetzt. Die Auswirkungen sind nicht nur auf körperlicher Ebene wahrzunehmen. Immer häufiger führt nichtabgebauter Stress auch zu emotionalen Störungen des psychischen Wohlbefindens. Der Weg zum Burnout ist nicht mehr weit...

Unser scheinbares Problem ist: Es fehlt heute einfach die Zeit für Erholung, meinen wir zumindest. Und deshalb werden präventive Maßnahmen immer ans Ende der viel zu langen to-do-Liste gesetzt, also quasi nie erreicht in der Reihenfolge der Abarbeitung.