

NUR NICHT STRESSSEN LASSEN!



Alarm, Alarm! Säbelzähntiger im Anmarsch. Blitzschnelle Entscheidung: kämpfen, fliehen oder erstarren. Ja, für unsere Kollegen in der Steinzeit war es noch einfach: klare Bedrohung, eindeutige Reaktion. Fall erledigt, so oder so. Anders heutzutage. Da haben wir es vor allem mit emotionalen Bedrohungen zu tun – mit kontraproduktiven Gefühlen wie Ablehnung, Ungeduld, Schuld und Scham, die oft unbewusst ablaufen. Unser Stresssystem kann zwischen physischer und psychischer Attacke nicht unterscheiden und bimmelt bei seelischen Belastungen genauso wild mit den Alarmglocken. „Nur ergibt das hier absolut keinen Sinn“, weiß Michaela Kundermann. „Denn weglaufen, kämpfen oder erstarren nützt nichts. Die Anspannung führt zu keiner Lösung. Sie bleibt im Körper hängen und bringt unser Nervensystem immer mehr zum Flattern.“ Kundermann ist Therapeutin und Expertin für die „Psychologie der Emotionen“ (*emotionale-stresskompetenz.com*). Um die „Kunst der Selbstberuhigung“ geht es in ihrem neuen Buch „Emotionale Stresskompetenz“ (Goldegg, € 22,-). Sich darin zu üben, sollte gerade zu Weihnachten das beste Geschenk sein, das man sich selbst machen kann.

SO IST ES EBEN. Selbstgemacht sind jedenfalls häufig die

Immer wenn wir etwas nicht akzeptieren wollen, entsteht Stress. „Flucht- und Kampfhormone“ sollen bei der Problemlösung helfen. Doch was in der Steinzeit funktionierte, **BELASTET HEUTE CHRONISCH UNSERE NERVEN.** Zu wissen, wie man sich gezielt selbst beruhigt, ist vor allem in der hektischen Weihnachtszeit ein großer Segen.

Probleme: „Immer wenn wir etwas nicht akzeptieren, erzeugen wir emotionalen Widerstand, das Abgelehnte wird zur Bedrohung. Und schon kommt die Stressfeuerwehr mit ihren mächtigen Helferlingen, den Hormonen Adrenalin und Cortisol“, so die Expertin. Beispiele gefällig? Der Chef legt Ihnen zu Ihrem Haufen an Akten noch einen Stapel dazu. Sie denken: Das kann ich nicht schaffen – Stress! Oder: Sie haben endlich mal Ihre Schulfreundinnen eingeladen, aber die Wohnung schaut nicht so perfekt aus, wie Sie das wollten – Stress! Oder: Oh nein! Die Waschmaschine hat das Bad überschwemmt. Ich kann nicht mehr! Megastress!

Und was nützt die Aufregung? Gar nichts. Am besten

also, so Kundermann, erst gar keinen inneren Alarm auslösen. Die Gegebenheiten annehmen nach der Methode des sogenannten „Stress-Umkehr-Codes“. Programmieren Sie sich den Satz ein: „Das ist gut!“ Ja, genau. Den sagen Sie mehrmals zu sich selbst, egal ob der Steuerbescheid gekommen ist, Ihr Hund den Biedermeiertisch zerlegt hat oder Ihr Partner wieder nicht bemerkt hat, dass Sie ein tolles neues Kleid anhaben. Dann wird das Ärger-System erst gar nicht hochgefahren, man bleibt ruhig und zuversichtlich. Und kann sich in aller Coolness überlegen, wie man reagiert. Außerdem: Wer weiß schon, welcher verborgener Segen hinter frustigen Situationen steckt? Was wollen sie uns lehren? Auf welche Verbesserungsmöglichkeiten aufmerksam machen? Beim Steuerbescheid vielleicht schwierig zu erkennen, aber im Fall vom schlimmen Hund: Sie können vielleicht keine Grenzen setzen, nicht nein sagen und so weiter. Womöglich lernen Sie aber auch beim Kauf eines neuen Tisches die Liebe Ihres Lebens kennen. Und was das neue Kleid betrifft: Finden Sie sich erst mal selbst schön darin. Dazu hat Michaela Kundermann gleich noch einen hilfreichen Quickie. Den Satz: „Ich mag mich!“ Den sagen Sie zu sich, wenn Sie im vorweihnachtlichen Chaos unterzugehen drohen. Oder immer wieder mal einfach so. Aber schon mit Gefühl, bitte!

BESTER MODUS: SCHAUN WIR MAL! Geben Sie auch weiteren Wahrheiten die Ehre, indem Sie sich selbst bestätigen: „Ich gebe mein Bestes. Je nachdem, was mein Bestes gerade ist.“ Und wenn Ihnen ein kleines Teufelchen nur irgendwas von „perfekt sein“ einflüstern möchte, verscheuchen Sie es sofort. Perfektion gehört zu den drei Favoriten, die einen direkten Draht zum Panik-Modus haben. Die weiteren beiden, laut Expertin: „sich mit anderen vergleichen und Verantwortung für andere übernehmen“. Der erste Stress-Trigger entsteht, weil wir zu hohe Ansprüche an uns selbst stellen, der zweite, weil wir im Vergleich immer etwas finden, um uns schlecht oder unzufrieden zu fühlen. Und beim dritten übernehmen wir Verantwortung für andere, die denen selbst gehört. Das macht keinen Spaß und belastet.

Zollen Sie sich lieber selbst Anerkennung für das, was Sie alles leisten. „Wir denken immer, diese kann nur von außen kommen, und sind, wenn sie ausbleibt, gestresst“, so Kundermann. Schalten Sie, auch wenn das Programm noch so dicht ist, in den Modus: „Schaun wir mal!“ „Akzeptieren Sie von vornherein, dass Sie nicht alles schaffen werden und nicht alles so laufen wird, wie Sie es sich vorgestellt haben.“ Aber bleiben Sie neugierig darauf, wie es sich entwickeln wird. Neugier ist eine spannende Emotion, weil sie uns positiv antreibt. „Wenn Sie aber dramatisieren und ablehnen, was Sie nicht schaffen, fühlt sich Ihr emotionales System sofort bedroht.“

FEHLER ZUZUGEBEN, IST BEFREIEND. Sich selber zu kritisieren und zu verurteilen, ist überhaupt ziemlich destruktiv. „Wir machen das oft nur, weil wir Angst haben, dass andere uns kritisieren könnten. Wir meinen fälschlicherweise, wenn wir denen zuvorkommen, tut es nicht so weh.“

Testen Sie doch mal, wie es sich anfühlt, wenn Sie bereit sind, sich selber anzuneh-

SO FUNKTIONIERT DIE CORTISOL-BREMSE

Pflegen Sie Ihr Nervensystem: die besten Tipps von Michaela Kundermann.

Selbstberuhigungs-Quickie. Augen schließen und einige tiefe Atemzüge nehmen. Stellen Sie sich bei jedem Ausatmen vor, dass Sie Anspannung loslassen, bei jedem Einatmen, dass Sie Ruhe in sich aufnehmen. Stellen Sie sich vor, dass Ihre aktuellen Probleme schon gelöst sind, Sie erreicht haben, was Sie wollten. Genießen Sie die Entspannung und sagen Sie sich zur Verstärkung: Ich bekomme stets zur rechten Zeit alles, was ich brauche.

Gute Gedanken frühstücken. Aktivieren Sie gleich zum ersten Kaffee Freude, einfach so. Freude daran, dass Sie atmen, da sind, dass Sie heute so viele Möglichkeiten haben, sich auszudrücken. Frühstücken Sie auch gleich einige ehrliche Komplimente an sich selbst. Macht fit für den Tag.

Lachen ist gesund. Humor ist der kürzeste Weg der Stresslösung. Vor allem, wer über sich selbst lachen kann, ist sofort entspannt!

Ich muss gar nichts. Ersetzen Sie „ich muss“ konsequent durch „ich darf“. „Muss“ ist eines der destruktivsten Wörter für unser emotionales System.

Die Schultern runter. Wenn Stress aufkommt, die Schultern fallen lassen und tief ausatmen. Beruhigt automatisch. Wenn wir uns aufregen, ziehen wir die Schultern hoch und atmen nur kurz aus.

Unter Zeitdruck. Erledigen Sie kurze sowie unangenehme Aufgaben zuerst. Erstere sind schnell erledigt und geben Ihnen das beruhigende Gefühl, schon viel geschafft zu haben. Und unangenehme Aufgaben, die man vor sich herschiebt, belasten einen emotional sehr, weil man in Ablehnung lebt.



„**Ärger ist, wenn man sich selbst bestraft für die Fehler der anderen.**“

MICHAELE KUNDERMANN,
THERAPEUTIN, AUTORIN

men. In Ihrer Nichtperfektion, in Ihrer Art, das Leben zu gestalten, Dinge rauszufinden, zu erforschen. „Keiner hatte nach der Geburt einen Zettel mit einer Gebrauchsanleitung, wie man das Leben am besten meistert, neben sich liegen.“ Betrachten Sie Fehler nach dem Motto: Umwege erhöhen die Ortskenntnis! „Es ist enorm befreiend und dient der Selbstberuhigung, wenn wir einen Fehler zugeben – und anerkennen können, dass wir in der damals besten Absicht und Einsicht gehandelt haben.“ Und überlegen Sie mal ganz nüchtern, was es Ihnen bringt, täglich aufs Neue in Rage zu geraten, weil Ihr Kollege sich so und so verhält. „Ärger ist, wenn man sich selbst bestraft für die Fehler von anderen“, zitiert Kundermann ein passendes Sprichwort. „Die Stresshormone laufen ja durch Ihren Körper.“ Trotzdem sollte man alles daransetzen, aus der belastenden Situation rauszugehen. Im Fall des nervigen Kollegen: ein Gespräch suchen, sich in eine



» andere Abteilung versetzen lassen und Ähnliches. „Hilfreich ist oft, erst mal auf Distanz zu gehen und zu beobachten, was genau der Kollege in einem auslöst!“

Findet man sich in einer emotionalen Stressreaktion, wär's gut zu ergründen: Wodurch sehe ich mich gerade bedroht? Was steckt hinter hochkommenden Gefühlen? Wut zum Beispiel entsteht aus Ohnmacht. Aber warum fühle ich mich hilflos und was kann ich ändern? Hinter dem Stressfaktor Ungeduld wiederum steht die Angst, ich könnte etwas nicht schaffen oder nicht bekommen. Schuldgefühle sind ein besonderes Kaliber. Stets unproduktiv, beunruhigend und ungesund. In der Vergangenheit kann man nichts ändern. „Wenn Ihnen im Nachhinein etwas leidtut, übernehmen Sie Verantwortung dafür, korrigieren Sie sich gegenüber anderen und lassen Sie diese das wissen. Das Leben verlangt nicht, dass wir keine Fehler machen. Es möchte nur, dass wir Erfahrungen machen und daraus Bewusstsein gewinnen.“

STRESS RAUBT KRAFT. Manche haben, durch schmerzliche, unverdaute Erlebnisse aus der Kindheit oder besonders viele Belastungen, einen höheren Grundlevel an Stress. „Da wäre es sehr hilfreich, diese emotionalen Altlasten nach und nach aufzulösen.“ Michaelae Kundermanns Hörbuch „Free your heart for success“ soll dabei helfen. Um schwere Verletzungen zu heilen, empfiehlt sich professionelle Begleitung.

Ein ständig angespanntes Nervensystem raubt viel Energie und lässt uns früher altern.“

MICHAELE KUNDERMANN
RÄT, COOL ZU BLEIBEN

Kurze Anspannung, dann wieder loslassen. Das funktioniert. Für Daueranspannung sind wir nicht gemacht. Das physikalische Stromgesetz, $U=RxI$, lässt sich auch auf Stress anwenden. Je größer der Widerstand (R), desto größer die Spannung (U), desto geringer der Energiefluss (Stromstärke I). „Ein ständig angespanntes Nervensystem raubt uns viel Energie, macht uns weniger belastbar, lässt uns früher altern und ist Ursache vieler Krankheiten.“

ENERGIE FOLGT AUFMERKSAMKEIT. Daher ist es wichtig, auch ein bisschen auf seine Gedanken zu achten. Denn alles bekommt Bedeutung in unserem Leben, auf das wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wir haben im Gehirn einen Pförtner sitzen, den Thalamus. Der lässt von den 20 Millionen Reizen, die unsere Sinne pro Sekunde liefern, nur eine kleine Auswahl ins Bewusste durch. Nach welchen Kriterien? „Er registriert, was wir denken, fühlen, tun und sagen, und schließt daraus, was uns wichtig ist. Wenn wir also morgens aufwachen und sorgenvoll definieren, dass das bestimmt ein schwieriger Tag wird, uns die Arbeit überfordern und die Menschen nerven werden, denkt der Thalamus, dass uns das wichtig ist. Er öffnet die Eingangstore in unser Bewusstsein für alle Wahrnehmungen, die dieser Idee entsprechen.“ Glücklicherweise verhält er sich genauso, wenn wir positive Erwartungen an den Tag richten. Also, lieber Kandidat, welches Kistchen wählen Sie ...? **MIRIAM BERGER ■**

SKI AUSTRIA

VOLKSBANK



Zuhören. Und dabei Visionen, Träume aber auch Sorgen ernst nehmen. Sich ständig weiterentwickeln. Niemals stehen bleiben und als Teil eines starken Teams erster Ansprechpartner sein: Vor allem, wenn es um Ihre Zukunft geht!

All das macht eine Bank zur Hausbank – Ihrer Hausbank!

www.volksbank.at