

Stress ist, was du daraus machst!

Äußerlichen Stressfaktoren ausgesetzt zu sein, ist das eine. Doch was wir selbst mit und aus diesen Faktoren machen, also wie stark wir unter Stress geraten, ist das andere. Denn Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf, meint Prof. Dr. Gert Kaluza. In seinem Buch „Gelassen und sicher im Stress“ beschreibt er, was persönliche Stressverstärker sein können und wie man sie enttarnt.

Prof. Gert Kaluza // Marburg

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf: Dadurch, wie wir Anforderungen und unsere eigenen Kompetenzen wahrnehmen und bewerten. Welche persönliche Bedeutung für unser Selbstwertgefühl und für unser inneres Gleichgewicht wir den Anforderungen zuschreiben. Wie sehr wir uns durch ein mögliches Scheitern persönlich bedroht sehen. Durch welche Brille wir die Dinge wahrnehmen, ob wir z. B. vor allem negative/bedrohliche Aspekte, Risiken und eigene Defizite wahrnehmen oder auch positive Aspekte, Chancen und eigene Stärken sehen. Wie sehr wir uns in unnötige Grübeleien über vergangene Situationen oder übertriebene Sorgen über zukünftige Situationen hineinsteigern. All das trägt entscheidend dazu bei, ob überhaupt und wie heftig wir Stress erleben.

Das bedeutet auch: Wir sind den Stressoren in unserer Umwelt nicht passiv ausgesetzt, sondern wir setzen uns zu gegebenen Anforderungen selbst aktiv ins Verhältnis. Dabei spielen gedankliche Prozesse in Form von bewertenden Wahrnehmungen, Erwartungen und Schlussfolgerungen die entscheidende Rolle.

Stress ist das Resultat von persönlicher Bewertung

Grundsätzlich können wir zwei verschiedene Bewertungsvorgänge unterscheiden, die entscheidend dafür sind, ob es zur Auslösung des biologischen Stresssystems kommt oder nicht:

Bewertungen, die eine Einschätzung der Situation bzw. der jeweiligen Anforderungen beinhalten

Anforderungen können entweder als neutral-irrelevant, als angenehm-positiv oder als bedrohlich-schädlich bewertet werden. Eine stressbezogene Bewertung liegt vor, wenn Anforderungen

als bedrohlich oder schädlich eingeschätzt werden, d.h. wenn die Person durch die Anforderung wichtige eigene Motive und Ziele gefährdet, angegriffen oder verletzt sieht. Je stärker derartige Motive ausgeprägt sind, desto wichtiger wird es für das eigene Gleichgewicht und Selbstwertgefühl, dass diese Motive auch tatsächlich erfüllt werden. Und desto sensibler werden unterschiedlichste Situationen als mögliche Bedrohungen dieser persönlichen Motive eingeschätzt und entsprechend mit Stressreaktionen beantwortet.

Bewertungen, die eine Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten beinhalten

Bewertet werden hier die eigenen Kompetenzen im Umgang mit der jeweiligen Anforderung wie auch externe Unterstützungsmöglichkeiten, auf die bei der Bewältigung der Anforderung gegebenenfalls zurückgegriffen werden kann. Diese können entweder als ausreichend oder eben als nicht ausreichend für eine erfolgreiche Anforderungsbewältigung bewertet werden. Im zweiten Fall liegt eine stressbezogene Bewertung vor. Selbstverständlich spielen auch bei diesem Bewertungsvorgang gewonnene Erfahrungen mit der Bewältigung von Anforderungssituationen in der Vergangenheit eine wichtige Rolle.

Ein Beispiel

Versuchen wir uns diese Bewertungsvorgänge an einem Beispiel klar zu machen: Es ist ein ganz normaler Arbeitstag in einer ganz normalen Arbeitswoche. Völlig unerwartet werden Sie zu Ihrem Chef gerufen. Dieser überträgt Ihnen eine für Sie neue Aufgabe, die innerhalb der nächsten Woche zu erledigen ►

ist. Im Hinausgehen erwähnt Ihr Chef noch, wie wichtig diese Aufgabe für die Abteilung ist und dass er voll auf Sie zählt. Ob und wie heftig in dieser Situation Stressreaktionen ausgelöst werden, wird wesentlich davon abhängen, wie Sie sich zu der Situation gedanklich einstellen. Möglicherweise haben Sie solche Situationen in der Vergangenheit schon häufiger erlebt und gut gemeistert. Ihre Bewertung der Situation fällt eher neutral bis irrelevant aus. Vielleicht aber haben Sie schon länger auf eine Chance gewartet, zeigen zu können, was in Ihnen steckt, und der normalen Arbeitsroutine zu entkommen, die Sie schon seit Längerem unzufrieden macht. Sie sind froh, dass Ihr Chef Sie ausgewählt hat. Die Situation stellt für Sie eher eine angenehm-positive Herausforderung dar. Möglich aber ist auch, dass Ihre Gedanken vor allem darum kreisen, wie schrecklich es für Sie wäre, wenn Sie Ihren Chef enttäuschen. Oder Sie hadern damit, dass durch die Mehrarbeit das geplante Wochenende mit der Familie überschattet wird. Die Situation hat für Sie eher einen bedrohlichen bis schädlichen Charakter.

Wir haben es hier offensichtlich mit ganz unterschiedlichen gedanklichen Einschätzungen ein- und derselben Situation zu tun. Jede der geschilderten Sichtweisen besitzt für die betreffende Person eine subjektive Wahrheit, insofern als sie die persönlichen Vorerfahrungen mit ähnlichen Situationen ebenso wie eigene Ziele und Motive, also in unserem Beispiel etwa Karriereziele, den Wunsch nach Anerkennung oder nach einem ruhigen Wochenende widerspiegeln. Natürlich sind wir möglicherweise tatsächlich vor hohe Anforderungen gestellt, für die uns die nötigen Kom-

petenzen fehlen, um sie erfolgreich bewältigen zu können. Dann sind wir gewissermaßen zu Recht im Stress. Es kann dann nicht darum gehen, sich die Situation durch »positives Denken« schön zu denken oder sich nicht vorhandene Kompetenzen einzureden.

Oft aber fehlt ein objektiver Maßstab. Viele der leistungsbezogenen und sozialen Situationen, mit denen wir tagtäglich konfrontiert sind, sind mehrdeutig und lassen einen Spielraum für persönliche Interpretationen und Bewertungen. Diese können in stressverschärfender Weise verzerrt sein, sodass es in einer Vielzahl von Situationen zu einer Aktivierung des biologischen Stressprogramms kommt. Wir sprechen dann von stressverschärfenden Denkmustern bzw. von persönlichen Stressverstärkern

Stressverstärkende Denkmuster

Wie sollte man an Anforderungen in Beruf und Alltag gedanklich herangehen, um dabei möglichst häufig und möglichst intensiv in Stress zu geraten? Lassen Sie uns einmal dieser Frage nachgehen und versuchen, auch wenn es paradox klingt, einige Empfehlungen für stressverschärfendes Denken zu formulieren.

Das-gibt-es-doch-nicht-Denken

Wenn wir mit Anforderungen, schwierigen oder unangenehmen Situationen konfrontiert sind, dann weigern wir uns, diese als Realität zu akzeptieren. Stattdessen hadern wir damit, dass die Situation so ist, wie sie ist. Wir stehen z. B. im Stau oder in einer langen Schlange vor der Kaufhauskasse, sodass unser Zeitplan durcheinander gerät. Wir stehen bei der Bewältigung einer Arbeitsauf-

Muss ich mit 80 noch Milchzähne retten?

Antworten auf Ihre Fragen.
Das apoPur-Gespräch.

Jetzt Termin vereinbaren unter
www.apobank.de/apopur

Weil uns mehr verbindet.

 deutsche apotheker-
und ärztebank



Mike Knochenmuss, Mitglied der apoBank

Checkliste: Stressverschärfende Gedanken					Persönliches Stressverstärkerprofil
Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?					Auswertung der Checkliste »Stressverschärfende Gedanken«
		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.
Wert 1 = _____

(2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.
Wert 2 = _____

(3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.
Wert 3 = _____

(4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.
Wert 4 = _____

(5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.
Wert 5 = _____

(6) Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in die Grafik.

gabe vor einer unerwarteten Schwierigkeit, weil wir selbst oder einer der Kollegen oder Mitarbeiter etwas übersehen haben. Wir haben beim Golf, Fußball, Tennis oder Volleyball einen wichtigen Ball verspielt. Wir haben beim Einparken eine Beule gemacht. In solchen und ähnlichen Situationen geben wir in unserem Hirn möglichst viel Platz für einen Gedanken: »Das gibt's doch nicht!« Dieser Gedanke wird zuverlässig Ärger und körperliche Erregung in uns verstärken und uns daran hindern, sich konstruktiv mit der jeweiligen Situation auseinanderzusetzen.

Blick auf das Negative

Dies ist eine recht einfache und zugleich äußerst wirksame Strategie, um sich selbst unter Stress zu setzen. Wir richten dazu unsere Aufmerksamkeit selektiv auf die negativen Ereignisse eines Tages oder die negativen Aspekte einer Situation. Wir geben diesen negativen Erfahrungen eine übergroße Bedeutung, verlieren dabei jeglichen vernünftigen Maßstab und blenden positive Erfahrungen aus. Eine kritische Anmerkung vom Vorgesetzten, vom Ehepartner oder Kollegen, ein misslungener Kuchen, ein geplatzter Termin, eine Beule im Auto, ein unglück-

lich verlaufendes Gespräch mit einem Bekannten können uns dann, wenn wir diesen Ereignissen nur die richtige Wichtigkeit zuschreiben, den ganzen Tag vermiesen.

Negatives-Konsequenzen-Denken

Wenn wir uns gedanklich mit bevorstehenden Anforderungen wie beispielsweise einer Prüfung, einer wichtigen Verhandlung mit einem Kunden oder einer Operation befassen, dann richten wir dabei unsere Aufmerksamkeit möglichst ausschließlich auf die negativen Konsequenzen, die es haben wird, wenn wir die Anforderung nicht erfolgreich bewältigen. Wir erinnern uns gegebenenfalls an frühere, negative Erfahrungen und vermeiden tunlichst jeden Gedanken an einen erfolgreichen Ausgang und die damit verbundenen positiven Folgen. Auch Gedanken daran, wie wir in der Vergangenheit ähnliche Situationen erfolgreich gemeistert haben, halten wir konsequent von unserem Bewusstsein fern.

Personalisieren

Hiermit ist vor allem gemeint, dass wir Ereignisse und Verhaltensweisen von anderen möglichst persönlich nehmen. Wir füh-

len uns als Person gemeint, auch wenn wir es gar nicht sind. Das mürrische Gesicht des Kollegen, der Nachbar, der schon wieder nicht grüßt, die Kopfschmerzen des Partners, das streikende Kopiergerät, der Hundekot, in den wir getreten sind – alle diese Dinge und noch viel mehr nehmen wir möglichst persönlich. Entweder indem wir uns durch sie persönlich angegriffen, beleidigt oder missachtet fühlen oder indem wir uns die Schuld daran geben. So werden wir im Lauf eines Tages immer wieder Gelegenheiten finden, um uns aufzuregen und unter Stress zu setzen.

Defizit-Denken

Dies ist eine häufige Variante des Blicks auf das Negative, die darin besteht, die Gedanken einseitig auf eigene Schwächen, Defizite und frühere Misserfolge zu richten. Natürlich ist es nötig, sich mit den eigenen Schwächen auseinanderzusetzen. Aber wenn das zu einseitig ohne Blick auch für die eigenen Stärken und Erfolge geschieht, dann untergräbt das unser Selbstvertrauen, das wir brauchen, um den Anforderungen gelassen und sicher begegnen zu können.

Fünf Stressverstärker – die inneren Sollwerte

Ging es in dem vorhergehenden Abschnitt um stressverschärfende Denkmuster, so soll es nun um stressverschärfende innere Sollwerte gehen. Damit gemeint sind persönliche Motive und Ziele, auch verinnerlichte Normen, die die interne Messlatte darstellen, an der wir die persönliche Bedeutsamkeit alltäglicher Situationen und Anforderungen bemessen. Kennzeichnend für stressverschärfende Sollwerte ist ein Muss-Denken. Motive, Ziele oder verinnerlichte Normen werden zu absoluten Forderungen erhoben, deren Erfüllung als absolut notwendig für das eigene Wohlbefinden und Selbstwertgefühl angesehen wird. Persönliche Stressverstärker bestehen letztlich in einer Übersteigerung an sich normaler menschlicher Motive.

Sei perfekt!

Hintergrund ist das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder – am besten – am besten machen. Ausgeprägte Stressanfälligkeit droht vor allem bei solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen.

Sei beliebt!

Hintergrund ist das Anschlussmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Ausgeprägte Stressanfälligkeit droht vor allem bei solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten, Grenzen setzen und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u. ä. mit anderen bestehen.

Sei unabhängig!

Hintergrund ist das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Ausgeprägte Stressanfälligkeit droht vor allem bei solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen mit einem stark ausgeprägten Autonomiestreben erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten,

Sorgen und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, zu delegieren, im Team zu arbeiten, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen.

Behalte Kontrolle!

Hintergrund ist das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Ausgeprägte Stressanfälligkeit droht vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen mit einem stark ausgeprägten Kontrollstreben, möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Auch ihnen fällt es schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen.

Halte durch!

Hintergrund ist das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gelten Durchhalten und Zähnezusammenbeißen als oberste Maxime. Damit wird auch versucht, einer Konfrontation mit eigenen Grenzen, mit Überforderung und Scheitern aus dem Weg zu gehen. Dies kann dann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert oder verleugnet, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält und sich so selbst langfristig in die Erschöpfung treibt.

Da diese Stressverstärker auf allgemein menschlichen Motiven beruhen, trägt jeder von uns jeden dieser Stressverstärker mehr oder weniger stark ausgeprägt in sich. Mit der Checkliste (siehe Kasten) können Sie ermitteln, wie es um Ihre persönlichen Stressverstärker bestellt ist.

Im weiteren Verlauf der Serie werden wir uns der Frage zuwenden, wie man persönliche Stressverstärker entschärfen und Stress bewältigen kann.

Gelassen und sicher im Stress

Ob für Stressgeplagte zur Selbsthilfe, als Ratgeber für Personalverantwortliche oder einfach für Menschen, die ihre Stresskompetenz weiterentwickeln wollen – in diesem Buch gibt Prof. Gert Kaluza, psychologischer Psychotherapeut aus Marburg mit eigenem Fortbildungs- und Trainingsinstitut, vielfältige Handlungsmöglichkeiten und Tipps für den Umgang mit Stress in Beruf und Alltag.

Gert Kaluza //

Gelassen und sicher im Stress. 6. Auflage, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015, ISBN978-3-662-45806-8

