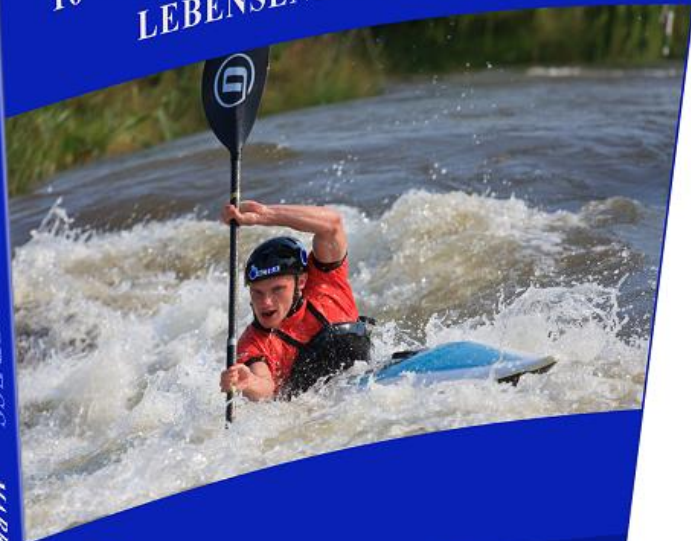


SELBSTBESTIMMT IM STRESS

10 WIRKUNGSVOLLE TIPPS FÜR MEHR
LEBENSENERGIE IM ALLTAG



MARKUS FREY
MARKUS FREY

SELBSTBESTIMMT IM STRESS
MARKUS FREY

Gratis-Report

„Selbstbestimmt im Stress“

Zehn wirkungsvolle Tipps, wie Sie auch im Stress
gesund und leistungsfähig bleiben

Guten Tag,

Hand auf's Herz, geht es Ihnen auch so, dass Sie oft das Gefühl haben, nicht mehr Herr oder Frau Ihrer selbst und nur noch fremdbestimmt zu sein? Haben Sie auch den Eindruck, dass Sie auf „tausend Sachen“ reagieren müssen ohne die Dinge selbst beeinflussen zu können? Und es lässt sich tatsächlich nicht wirklich wegdiskutieren. Unsere Welt ist deutlich komplexer geworden, wir müssen immer mehr beachten und manchmal sind auch im Zeitalter flacher Hierarchien die Entscheidungswege unglaublich lang.

Trotzdem können wir in Bezug auf unser Energie- und Stressmanagement häufig sehr viel mehr selbst bestimmen, als es auf den ersten Blick den Anschein hat. Doch nehmen wir diese Selbstbestimmung auch in Anspruch? Meine langjährige Erfahrung als Seminarleiter und Coach sagt mir leider, dass dies häufig nicht der Fall ist.

Doch dieser Report soll Sie nun dabei unterstützen, genau dies zu tun. Holen Sie sich Ihre Selbstbestimmung zurück! Klären Sie Ihre Werte und (ganz persönlichen(!) Ziele, lernen Sie wie Sie souverän auf „stressige“ Situationen reagieren und wie Sie auch in den Stürmen des Lebens stets den Überblick und Zugriff auf Ihre Spitzenenergie behalten.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Gewinn beim Lesen dieses Reports und vor allem beim Umsetzen der daraus gewonnenen Erkenntnisse,

Ihr *Markus Frey*

Sinn, Werte, Ziele

Vielleicht sind Sie ja überrascht, dass dieser Dreifachpunkt am Anfang des Konzeptes „Selbstbestimmt im Stress“ steht. Bei all den vielen Programmen, die es rund um den Themenkomplex „Energie- und Stressmanagement“ bzw. Burnout-Prävention gibt, dürfte es eher selten bis nie vorkommen, dass Sinn, Werten und Zielen eine derart hohe Bedeutung zugesprochen wird, wie hier.

Dies hat einen simplen Grund. Bei „Selbstbestimmt im Stress“ geht es nicht ‚nur‘ darum, den Stress irgendwie zu bewältigen und dem Burnout ein Schnippchen zu schlagen. Immer wieder wurde mir von meinen Kunden aus Wirtschaft, Gesellschaft und Spitzensport klargemacht, dass das, was sie wirklich wollen... mehr Energie(!) ist. Sie wollen nicht ein völlig anderes, stressfreies Leben, sondern einfach stets Zugriff auf ihre Lebensenergie haben. Eine Lebensenergie, die sie einerseits in die Lage versetzt, ihre Aufgaben souverän zu meistern, aber auch ihr Leben über die Arbeit hinaus in vollen Zügen zu genießen.

Und wer das will... der sollte auch sonst möglichst präzise wissen, was er selbst will. Nicht nur, was er im Hier und Jetzt will, sondern was er generell mit seinem Leben will. Umgekehrt ist der, der nicht weiß, was er will dem Stress mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Er ist dann eben nicht selbstbestimmt und anderen Mitarbeitern, Chefs, Kunden und schlicht allen Umständen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Sinn-, Werte- und Zielklarheit wiederum sind in Ihrem Leben im Allgemeinen und in Ihrer Arbeit im Speziellen sehr entscheidende Faktoren, wenn es darum geht, auch in schwierigen Zeit selbstbestimmt zu sein und zu bleiben.

Beginnen wir mit dem Sinn. Nicht nur meine praktische Erfahrung aus Sport und Wirtschaft, auch so manche Untersuchung hat gezeigt: Menschen, die die Frage nach dem Sinn Ihres Lebens im Allgemeinen und ihrer Arbeit im

Speziellen nicht beantworten können, sind hochgradig burnoutgefährdet. Dies ist zum Beispiel viel gefährlicher als eine 50- oder gar 60-Stunden-Woche, auch wenn die öffentliche Diskussion uns oft etwas anderes glauben machen will.

Andererseits sind Menschen, die in ihrem Leben und Arbeiten einen Sinn entdecken können, deutlich belastungsfähiger. Eine Enttäuschung oder Niederlage ist für sie in der Regel nicht „das Ende der Welt“, weil sie ihr Leben als Ganzes als Aufgabe betrachten. Und diese Aufgabe muss eben gemeistert werden, egal in was für einer Situation man gerade steckt.

Sinnbewusstsein führt auch dazu, dass sie weniger Schwierigkeiten haben, ihre Werte zu formulieren. Und gerade für Unternehmer und Führungskräfte (die den weitaus überwiegenden Anteil meiner Kunden ausmachen) ist eine Klarheit über die eigenen Werte essentiell. Ganz einfach deshalb, weil die persönlichen Werte eines Menschen die Basis für alle seine Entscheidungen sind, sowohl die beruflichen als auch die privaten. Und die Notwendigkeit immer wieder Entscheidungen treffen zu müssen, ist für viele der größte Stressfaktor überhaupt.

Und schließlich sind die persönlichen Antworten auf den Sinn des eigenen Lebens und Arbeitens, sowie die persönlichen Werte und das Ranking dieser Werte (also welcher Wert der wichtigste, welcher zweitwichtigste, dritt wichtigste usw. ist) die Basis um auch ganz konkrete Ziele zu setzen.

Tipp 1: Setzen Sie konkrete Ziele

Viele Menschen verzichten auf das Setzen von Zielen, wegen der irrigen Annahme, dass konkrete Ziele zu sehr unter Stress setzen. Das Gegenteil ist richtig. Gerade das Setzen konkreter Ziele sorgt dafür, dass Sie auch in „stressigen“ Zeiten selbstbestimmt handeln können. Nun verpufft Ihre Kraft nicht mehr in alle Richtungen. Sie bündeln diese Kraft und sind z.B. auch

viel besser in der Lage, „Nein“ sagen zu können, weil Sie im Zweifelsfall sofort erkennen, ob die Übernahme einer zusätzlichen Aufgabe das Erreichen Ihrer Ziele eher fördert oder eher verhindert.

...in allen zentralen Lebensbereichen

Wenn man Ziele erreichen will, muss man sich fokussieren, sich konzentrieren. Das ist richtig, denn wer zu viele Hasen auf einmal jagt, wird schlussendlich keinen von ihnen fangen. Doch leider verführt diese Erkenntnis viele zielorientierte Menschen dazu, von der anderen Seite vom Pferd zu fallen. Sie setzen sich nur in einem einzigen Lebensbereich, meistens dem Beruf, konkrete Ziele. Die Folgen sind oft dramatisch. Häufig wird der berufliche Erfolg deshalb mit einer gescheiterten Ehe, einem sehr reduzierten Sozialleben oder einer ziemlich maroden Gesundheit bezahlt. Nicht selten auch mit einer Kombination von Schwierigkeiten aus all diesen Bereichen. Eine weitere Folge dieser einseitigen Zielorientierung ist, dass sozusagen das ganze Leben in Schiefelage gerät, wenn im Beruf irgend etwas nicht so läuft, wie geplant. Ressourcen aus anderen Lebensbereichen, z.B. ein stabiles soziales Netz, sind dann kaum vorhanden, und es wird für die Betroffenen extrem schwierig, ihr Leben wieder in die Spur zu bringen. Achten Sie also darauf, dass sie neben beruflichen Zielen, auch Gesundheitsziele, Beziehungsziele und Sinnziele in Ihre Lebensplanung aufnehmen.

Anmerkung: In meinem Buch „[Den Stress im Griff](#)“ erfahren Sie, wie Sie solche konkreten Ziele in den wichtigsten Lebensbereichen setzen. Auch im Hörbuch „[Mit Stress zur Spitzenleistung](#)“ wird dieser Bereich ausführlich besprochen.

Umgang mit Niederlagen

Niederlagen gehören zum Leben, wer wüsste das nicht. Und klar, es spielt schon eine Rolle, ob Sie als Sportler einen Wettkampf gewinnen oder nicht, ob sie als Politiker eine Wahl gewinnen oder nicht oder als Unternehmer einen Auftrag erhalten oder nicht.

Niederlagen und Enttäuschungen sind DER entscheidende Test, ob Sie in der Lage sind, auch in stressigen Situationen selbstbestimmt zu denken und zu handeln. Und die Entscheidung wird nicht in dem Moment gefällt, in dem Sie die Niederlage oder Enttäuschung erleiden, sondern unmittelbar danach. Geht es dann in Ihrem Oberstübchen los mit Aussagen wie „Jetzt ist alles aus“, „ich bin halt ein Versager“, „ich habe diesen Erfolg eh nicht verdient“ und ähnlich runterziehenden (Selbst-)-Aussagen, dann gebärdet sich der Stress in einer Art, die Sie nun so gar nicht gebrauchen können. Hier müssen Sie ihn entschieden zurückweisen. Das kann gelingen, indem Sie nun aktiv daran arbeiten, eine produktive und gesunde Haltung zu den Enttäuschungen und Niederlagen des Lebens zu gewinnen. So (und nur so!) gewinnen Sie auch in solch schwierigen Situationen Ihre Selbstbestimmung, die auch für Ihre nächsten Schritte unverzichtbar ist.

Tipp 2: Machen Sie es wie Edison

Thomas Edison, der berühmte Erfinder, hatte bei der Erfindung der Glühbirne eine große Herausforderung zu meistern: der Glühfaden sollte zwar brennen, durfte aber nicht verbrennen. Bis er es geschafft hat, benötigte er rund 10'000 Versuche. Da wurde er einmal gefragt, ob er denn nie aufgeben wollte, bei all diesen „Misserfolgen“. „Nein“, antwortete Edison, „denn ich betrachtete all die Fehlversuche niemals als Misserfolg, sondern stets als weiteren Schritt vorwärts“.

Entwickeln Sie eine Haltung zu Ihren Niederlagen, die Sie wie Edison in die Lage versetzt, stets weiter vorwärts zu gehen und produktiv mit Ihren „Niederlagen“ umzugehen. Eine solche Haltung ist im Übrigen auch ein sehr zentraler Baustein für eine wirksame Burnoutprävention.

Selbstgespräche und Sprache

Jeden Tag führen wir hunderte von Selbstgesprächen. Dauernd bewerten wir Personen, Situationen und Geschehnisse. Ebenfalls mitbewertet werden unsere Möglichkeiten, die damit verbundenen Herausforderungen zu meistern. All dies spielt eine entscheidende Rolle bei der Frage, ob Sie in jeder Situation in der Lage sind, Ihre Selbstbestimmung wahrzunehmen oder eben nicht. Dabei sind auch die Worte, die Sie verwenden, von zentraler Bedeutung. Sie sind keinesfalls nur neutrale Beschreibung, sondern haben eine starke Rückwirkung auf Ihr Stresserleben.

Tipp 3: Entsorgen Sie Begriffe, die Sie handlungsunfähig zurücklassen

Wenn Sie dauernd von „Katastrophen“, „Genickschüssen“ oder „Nieder schlägen“ reden oder davon, dass Sie in einem „Haifischbecken“ leben müssen, dann sind das Worte, die Sie irgendwo zwischen gelähmt und tot zurücklassen. Entsprechend ist Ihre Gefühlslage. Wählen Sie stattdessen Worte und Metaphern, die zwar die Situation nicht beschönigen, die Sie aber als handlungsfähig beschreiben. Zum Beispiel als Sportler, als „Siegfried“, der mit dem Drachen kämpft oder sonst irgendeinen Helden aus Film oder Literatur. Wie gesagt, das ist keine naive Spielerei, sondern hat eine entscheidende Rückwirkung auf Ihre Selbstbestimmung, Ihren Stress und damit Ihre Gesundheit .

Ernährung und Stress

In Zeiten großer Belastung hat Ihr Körper einen Riesenappetit auf verschiedene Vitalstoffe. Dazu gehören z.B. Magnesium, Vitamin C oder die Vitamine der B-Gruppe. Um es klar und deutlich zu sagen: Mit, zum Beispiel, einem Magnesiummangel oder einem Defizit an Vitamin B6 werden Sie es kaum schaffen, souverän und gelassen durch einen anforderungsreichen Arbeitstag zu kommen. Wer also selbstbestimmt durch seinen Alltag kommen und stets Zugriff auf seine Spitzenenergie haben will, der sorgt für echte „Nervennahrung“ durch entsprechende Vitalstoffe.

Leider neigen die meisten Menschen ausgerechnet in solchen Zeiten dazu, über die Ernährung dafür zu „sorgen“, dass ihr Energiehaushalt noch deutlich schlechter ist, als er sein müsste. Sie ernähren sich also in belastungsreichen Zeiten noch ungesünder als sonst schon. Doch das muss nicht sein.

Tipp 4: Bananen statt Süßigkeiten

Süßigkeiten verbessern (durch den Anstieg des Blutzuckers) Ihre Befindlichkeit in Belastungssituationen nur sehr, sehr kurzfristig. Auf Dauer wird Ihr Körper immer schlapper und krankheitsanfälliger.

Die wahre „Nervennahrung“ sind nicht Schokolade und Co. sondern Obst und da ganz besonders die „Affencroissants“, die Bananen. Sie enthalten nicht nur viel Magnesium („Das Salz der inneren Ruhe“), das Sie in Stressphasen in großen Mengen benötigen. Ebenso ist in Bananen Serotonin (auch als „Chefhormon“ bekannt) enthalten, das Ihnen u.a. hilft, Ihre Konzentrationsfähigkeit hochzuhalten.

Erholung und Entspannung

Jeder Spitzensportler weiß, dass Spitzenleistungen nur bei ausreichender Erholung möglich sind. Leider meinen aus unerfindlichen Gründen nicht wenige Verantwortungsträger, das gelte gerade für sie nicht. Doch sie zahlen einen hohen Preis, wenn sie die Kerze an beiden Enden gleichzeitig anzünden. Manchmal kann man mit viel Willenskraft die Leistungsfähigkeit sogar eine längere Zeit einigermaßen aufrecht erhalten, bevor sie dann aber in kurzer Zeit rapide sinkt. Dabei ist noch zu vermerken, dass die bei weitem wichtigste Erholungszeit der Nachtschlaf ist. Auch sehr bedeutsam: ein wöchentlicher Ruhetag. Was Sie hier versäumen, können Sie mit einem noch so schönen Jahresurlaub niemals aufholen!

Tipp 5: Achten Sie auf gute Erholungsrituale und Regelmäßigkeit

Wenn Sie die maximale Erholung aus Ihrem Nachtschlaf ziehen wollen, dann sollten Sie auf gute Rituale und Regelmäßigkeit achten. Keine so gute Idee ist es in diesem Zusammenhang, z.B. sich kurz vor dem zu Bett gehen noch die Spätnachrichten „reinzuziehen“, um dann mit den Katastrophenmeldungen des Tages ins Bett zu gehen und womöglich mit denselben Katastrophenmeldungen wieder aufzuwachen, weil der Radiowecker entsprechend gestellt wurde. Besser ist es, die Aktivitäten, z.B. mit dem Lesen eines spannenden Buches (kein Thriller!) oder mit ebensolcher Musik gegen Ende des Tages langsam runterzufahren und dann auch möglichst immer etwa zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und wieder aufzustehen. Verändern Sie auch am Wochenende Ihre Schlafgewohnheiten möglichst wenig.

Beziehungen

„Beziehungen als Basis, um selbstbestimmt durch den Alltag zu gehen? Wie bitte? Ich weiß ja gar nicht, wohin ich fliehen soll vor all den komischen

Leuten zu Hause und im Büro! Ja, ja, ich weiß, Verheiratete leben länger und letztens kam in einer Studie sogar heraus, dass wer sich zofft noch länger lebt. Ich glaube, die leben nicht länger, denen kommt das nur länger vor!"

So oder ähnlich sind nicht selten die Reaktionen zu diesem Thema. Es stimmt natürlich, dass schlechte Beziehungen im beruflichen und privaten Umfeld ein sehr wesentlicher Faktor dafür sind, dass viele Menschen, das Gefühl des Verlustes ihrer Selbstbestimmung haben. Aber genauso richtig ist es, dass Menschen, die in stabilen und gesunden Beziehungen leben, deutlich belastungsfähiger sind, als Menschen bei denen dies nicht der Fall ist.

Tipp 6: Tragen Sie auch private Termine in Ihren Terminplaner ein und verteidigen Sie diese!

Also auch den lange versprochenen Kinobesuch mit der Tochter, den wöchentlichen Eheabend und sogar die Schachpartie mit dem Neffen. Ihnen kommt dies etwas übertrieben vor? Nun, Sie wissen vermutlich selbst, was die Alternative ist. Allzu viele dieser Aktivitäten, die zwar wichtig, aber so gut wie nie dringend sind... werden auf den Sankt Nimmerleinstag verschoben. Und die Pflege auch der privaten Beziehungen können Sie nicht delegieren, sind aber für ein wirksames Energie- und Stressmanagement von hoher Bedeutung (aber natürlich nicht nur dafür!)

Bewegung

Da beißt die Maus keinen Faden ab: Bewegung ist nach wie vor die effektivste Möglichkeit, um einen erhöhten Stresshormonspiegel wieder abzubauen. Und mit einem dauerhaft erhöhten Stresshormonspiegel ruiniert der

Stress Ihre Gesundheit, z.B. durch den „silent killer“ eines erhöhten Blutdrucks.

Aber was passiert? Wir haben Stress wegen eines Mitarbeiters, eines Kundentermins oder eines Lieferanten, der nur die Hälfte der bestellten Ware abgeliefert hat. Und was machen wir? Wir lassen uns in den Sessel plumpsen, telefonieren noch ein bisschen rum, fahren abends mit der Blechkiste wieder nach Hause und ziehen uns noch einen Krimi und das eine oder andere Bier rein.

Tipp 7: Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein

Meiden Sie Aufzüge, machen Sie Besorgungen wenn immer möglich zu Fuß und... parken Sie Ihr Auto einen bis eineinhalb Kilometer von der Firma weg oder steigen Sie zwei Stationen früher aus der Straßenbahn aus und abends später wieder ein. Damit haben Sie die 3'000 Extraschritte, die das Bundesgesundheitsministerium vor einigen Jahren in einer großen Kampagne empfohlen hat, schon wieder drin. Schon dies macht einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit im Allgemeinen und für Ihr Energie- und Stressmanagement im Speziellen.

Selbstmanagement und Kompetenz

Vor einigen Jahren machte das Meinungsforschungsinstitut EMNID eine Umfrage, aus der herauskam, dass sich ein gutes Viertel aller Erwerbstätigen in Deutschland durch zu schwierige Aufgaben überfordert fühlt. Und von etwa jedem achten Beschäftigten werden Dinge verlangt, die er nicht gelernt hat oder nicht beherrscht. Übernehmen Sie auch hier die Führung: als Chef, indem Sie dafür sorgen, dass Ihre Mitarbeiter stets auf dem neuesten Stand des Wissens sind, das für die Erfüllung ihrer Aufgaben notwendig ist.

Und als Mitarbeiter, indem Sie Ihre Chefs auf neue Entwicklungen aufmerksam machen und die notwendigen Weiterbildungen einfordern. Machen Sie sich klar, dass erstens Weiterbildung immer auch eine Maßnahme eines wirkungsvollen Energie- und Stressmanagements ist und zweitens, dass der Spruch von John F. Kennedy mehr als fünfzig Jahre nach seinem Tod immer noch oder wohl noch in verschärfter Weise gilt: „Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung: keine Bildung!“

Tipp 8 : Planen Sie Ihre Weiterbildung und setzen Sie sie um!

Wenn Sie den Wahlspruch des lebenslangen Lernens aktiv selber leben, dann ist das auch eine Stressmanagement-Maßnahme allerersten Ranges. Neben Seminaren und einem riesigen Sachbuchangebot haben sich durch die technischen Entwicklungen der vergangenen 20 Jahre auch über diese beiden klassischen Angebotsformen hinaus enorm erweitert. DVDs, Youtube-Tutorials und Videokurse gibt es zu allen möglichen und unmöglichen Themengebieten.

Eine besonders effektive Form der Weiterbildung sind insbesondere auch Audioprodukte aller Art, also vor allem Hörbücher und Podcasts. Beide haben den Vorteil, dass Sie keine Internetverbindung benötigen, um sie anzuhören. So können Sie auch aus bisher „toten“ Zeiten im Stau, am Bahnhof oder im Flughafen wertvolle Lernzeiten machen.

Aus diesem Grund gibt es von mir u.a. auch das bereits erwähnte Hörbuch „Mit Stress zur Spitzenleistung“ und seit Sommer 2016 können Sie auf iTunes und bei Stitcher auch meinen Podcast „FreyCast“ hören oder ihn auch auf der Website runterladen.

- [Hörbuch „Mit Stress zur Spitzenleistung“](#)
- [FreyCast](#)

Humor

„Lachen ist gesund!“ wussten schon unsere Altvorderen. Seit Mitte der 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts ist ein ganzer Wissenschaftszweig, die Gelotologie, entstanden, der die physiologischen Auswirkungen des Lachens erforscht. Mit erstaunlichen Erkenntnissen. Zum Beispiel wurde nachgewiesen, dass Humor die übermäßige Produktion von Stresshormonen deutlich reduzieren kann. Weitere Studien finden Sie auf <http://www.stressfrey.de/humor>

Tipp 9: Legen Sie sich ein Witzebuch auf den Nachttisch und lesen Sie vor dem Einschlafen ein paar Witze.

Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch allemal gesünder als mit den Bombenanschlägen, Erdbeben und gescheiterten Friedensverhandlungen dieser Welt als „Betthupfer!“ in die Nachtruhe einzutreten. Außerdem finden Sie auf der oben aufgeführten Humorseite jede Woche einen „[Witz der Woche](#)“ und für Freunde des englischen Humors auch einen „[Joke of the week](#).“ Beide können Sie sich jeweils auch per Mail zusenden lassen.

Mut zum Stress

oder besser gesagt „Mut zur Herausforderung“. Wenn Sie die bisher besprochenen Punkte umsetzen und in Ihr ganz persönliches Selbstbestimmungskonzept überführen, dann müssen Sie auch keine Sorge vor gelegentlichen Belastungsspitzen haben. Sie wissen, dass der Stress zu einem interessanten und inspirierenden Leben dazugehört – aber auch, dass er seine Grenzen hat und sich keineswegs überall breit machen darf!

Tipp 10: „Trainieren“ Sie regelmäßig!

Der 10. und letzte Tipp erscheint ziemlich banal, wird aber doch so oft missachtet. Und der heißt ganz einfach „Üben, üben, üben!“. Setzen Sie die Tipps immer und immer wieder in Ihrem ganz persönlichen Alltag um und Sie werden erleben, wie sich Ihre Belastungsfähigkeit langsam aber stetig erhöht. Und plötzlich können Sie auch neue Herausforderungen angehen. Herausforderungen, die Ihnen vor vielleicht noch nicht allzu langer Zeit zu „stressig“ erschienen oder zu denen Ihnen schlicht und ergreifend der Mut gefehlt hat.

In diesem Sinne erlaube ich mir das Motto, das der Vater der Stressforschung, Hans Selye, den Lesern seines ersten Buches mit auf den Weg gegeben hat, auch für diesen Report zu übernehmen. Er ist ebenfalls *„all jenen gewidmet, die sich nicht scheuen, den Stress eines ausgefüllten Lebens in vollen Zügen zu genießen, und die nicht so naiv sind, anzunehmen, dass dies ohne geistige Bemühung geschehen könne!“*

Ich freue mich sehr, wenn ich Sie mit den StressFrey-News und meinen sonstigen vielfältigen Angeboten unterstützen darf und grüße Sie in diesem Sinne und verbunden mit den besten Wünschen,

Ihr Markus Frey

Impressum

Markus Frey
Gerstenkamp 19
51061 Köln
Deutschland

Tel. +49 (0)221 6086-438

E-Mail: info@stressfrey.de

Website: www.stressfrey.de

Facebook: www.facebook.com/markus.frey.business/

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder anderes Verfahren), auch nicht zum Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme, vervielfältigt, verarbeitet und verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Da sich trotz sorgfältigem Lektorat Fehler einschleichen können, ist der Autor für entsprechende Hinweise dankbar. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.