



Selbstbestimmt im Stress

**Zehn wirkungsvolle
Tipps für mehr
Lebensenergie im Alltag**

Markus Frey



Impressum



StressFrey-Akademie

Markus Frey

Gerstenkamp 19

D-51061 Köln

Fon +49 (0)221-6086-438

Web www.stressfrey.de

Mail info@stressfrey.de

Social Media <https://www.linkedin.com/in/freymarkus/>

Texte: © Markus Frey 2025

Gestaltung: Sabine Eckermann, Wuppertal

Das vorliegende Handbuch, einschließlich aller enthaltenen Texte, Grafiken, Bilder und sonstiger Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe, Bearbeitung oder sonstige Nutzung des Inhalts in digitaler oder gedruckter Form ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers nicht gestattet. Das Buch ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Zuwiderhandlungen gegen diese Bestimmungen können zivil- und strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen.

Inhalt

Vorwort.	5
Werte, Ziele, Sinn	6
Wertebewusstsein als Grundlage beim Setzen von Zielen	8
Das Smart-Modell der Zielsetzung	8
... in allen(!) zentralen Lebensbereichen.	10
Vom Smart-Modell zum SmartPlus-Modell.	11
Umgang mit Niederlagen	12
Selbstgespräche und Sprache	14
Ernährung und Stress	16
Erholung und Entspannung	18
Beziehungen	20
Bewegung	22
Gedankentraining	24
Selbstmanagement und Kompetenz	26
Mut zum Stress	28

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

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.

Mit einem kleinen Auszug aus dem Programm „Spitzenenergie ... auch morgen noch!“ soll Sie dieser Report 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 Ratgebers und vor allem beim Umsetzen der daraus gewonnenen Erkenntnisse,

Ihr *Markus Frey*



Werte, Ziele, Sinn

Vielleicht sind Sie ja überrascht, dass dieser Dreifachpunkt am Anfang dieses Ratgebers und auch am Anfang des Coaching-Programms „Spitzenenergie ... auch morgen noch!“ steht. Bei all den vielen Konzepten, die es rund um den Themenkomplex „Energie- und Stressmanagement“ bzw. Burnout-Prävention gibt, dürfte es eher selten bis nie vorkommen, dass Werten, Zielen und Sinn eine derart hohe Bedeutung zugesprochen wird, wie hier. Werte heißen deshalb Werte, weil sie uns etwas wert sind, d.h. weil wir damit diejenigen Aspekte unseres Lebens zusammenfassen, die uns am wichtigsten sind. Es sind diese Aspekte, die uns in unserem Inneren am meisten bewegen, die auch im Äußeren die höchste Bedeutung haben und die damit entscheidend für unsere Lebensenergie sind.

Umgekehrt steht jeder Angriff auf unsere wichtigsten Werte auch für höchsten Stress und damit den Verlust von Lebensenergie und letztlich den berühmt-berüchtigten Burnout. Denn ein Burnout steht keineswegs „nur“ für einen körperlichen Energieverlust, sondern mindestens so sehr für einen psychischen Energieverlust und da vor allem für einen Verlust des Werte-, Ziel(e)- und Sinnbewusstseins.

Am Anfang steht also das Wertebewusstsein, das Bewusstsein darüber, was uns wirklich, wirklich wichtig ist. Dieses Bewusstsein über unsere wichtigsten Werte ist deshalb so wichtig, weil es die Grundlage für unsere Entscheidungskompetenz bildet. Ist das Wertebewusstsein nur diffus oder gar nicht vorhanden, kann also jemand für sich selbst nur schwer bis gar nicht beantworten, was seine wichtigsten Werte sind, die ihm Orientierung geben, dann ist auch seine Entscheidungskompetenz in aller Regel nur schwach entwickelt. Und eine schwach entwickelte Entscheidungskompetenz zieht wiederum eine Menge an zusätzlichem Stress und ein hohes Burnoutrisiko nach sich. Das ist in einer Zeit, die so stark im Wandel begriffen ist, wie die unsere, für alle Menschen, ganz besonders aber für Verantwortungsträger in unterschiedlichen Bereichen von Gesellschaft, Politik und Wirtschaft dramatisch.

Schon in Zeiten, die weniger stark von Veränderungen geprägt waren, griffen klassische, auf „ZDF“ (Zahlen, Daten, Fakten) und Erfahrungswerte allein beruhende,

Entscheidungsstrategien oftmals zu kurz. Doch in einem Umfeld voller Unsicherheit, Komplexität und Widersprüche – Stichwort VUCA¹ - wird immer wieder und deutlich verschärft offenbar, wie unzulänglich diese Instrumente sind, wenn sie nicht in einem starken Fundament verankert sind. Und dieses Fundament besteht in dem, was uns im Innersten trägt und leitet – unseren eigenen Werten.

Werte schaffen Klarheit, wo äußere Orientierung fehlt. Sie sind wie ein innerer Kompass, der auch dann die Richtung weist, wenn alle Ampeln gleichzeitig auf Rot zu stehen scheinen. Verantwortungsträger, die sich ihrer Werte bewusst sind, treffen Entscheidungen nicht immer schneller – aber klarer. Und vor allem: Sie stehen auch dann noch zu diesen Entscheidungen, wenn sie sich im Gegenwind behaupten müssen.

Gerade in Stressphasen zeigt sich, wie wirkungsvoll dieser innere Kompass tatsächlich ist. Wer sich seiner zentralen Werte nicht bewusst ist, läuft Gefahr, Entscheidungen auf der Basis von Fremderwartungen, Angst oder kurzfristigem Nutzen zu treffen. Das mag situativ entlasten, hinterlässt aber auf Dauer Spuren – bei sich selbst und im Team.

TIPP 1

Machen Sie sich Ihre wichtigsten Werte bewusst!

Familie, Gesundheit, Karriere, Wohlstand, Freunde, Freizeit, Anerkennung, soziales Engagement, Sport, soziale Medien – zehn Aspekte des Lebens, die meisten von ihnen sind allen von uns etwas wert. Aber sind allen von uns alle gleich viel wert? Natürlich nicht.

Ich denke, soweit sind wir uns einig. Und wohl auch einig sind wir uns darüber, dass diese kleine Liste bei weitem nicht vollständig ist, bei der einen oder dem anderen kämen da noch ganz andere Werte dazu, andere würden vielleicht rausfallen. Womit wir beim ersten Schritt meines Tipps wären. Halten Sie Ihre zehn wichtigs-

¹ V = Volatility (Volatilität) – U = Uncertainty (Unsicherheit) – C = Complexity (Komplexität)
A = Ambiguity (Mehrdeutigkeit)

ten Werte fest, seien es die zehn oben aufgeführten, zehn ganz andere oder eine Mischung aus meinen Vorschlägen und anderen, die Sie ausgetauscht haben. Wichtig: beschränken Sie sich auf lediglich zehn Werte! Wenn Ihnen diese Beschränkung schwer fällt, stellen Sie sich als gedankliche Hilfe einen unsichtbaren Begleiter vor, der Sie einen Monat lang auf Schritt und Tritt verfolgt und danach die Aufgabe hätte, Ihre zehn wichtigsten Werte aufzuschreiben.

Im zweiten Schritt ordnen Sie die von Ihnen gewählten Werte nach ihrer Wichtigkeit, Sie erstellen also eine Rangliste. Nun haben Sie Ihre wichtigsten Werte im Wortsinne „vor Augen“, so Sie diese Werterangliste schriftlich, am besten handschriftlich, erstellt haben.

Wertebewusstsein als Grundlage beim Setzen von Zielen

Es ist zwar richtig, dass sich solch eine Liste im Laufe des Lebens auch mal verändern kann. Trotzdem ist diese Übung eine wichtige Hilfe, um sich der eigenen Werte und der Bedeutung, die sie im persönlichen Alltag haben bzw. haben sollen, auch wirklich bewusst zu werden. Damit haben Sie sich auch einen wirkungsvollen Kompass für viele Entscheidungen geschaffen. Entscheidungen, die Sie nun weit weniger unter Stress setzen als sie es bisher taten.

Jetzt, und wirklich erst jetzt, haben Sie damit auch die Grundlage gelegt, um sich wirkungsvolle Ziele zu setzen. Denn langfristig wirkungsvoll sind Ziele erst dann, wenn Sie in Ihren wichtigsten persönlichen Werten verankert sind. Ist das bei einem Ziel nicht der Fall, vielleicht, weil Sie es nur gesetzt haben, um jemand anderen zu beeindrucken, werden Sie kaum die Kraft aufbringen, um auch auftretende Widerstände zu überwinden und Schwierigkeiten zu meistern, die es insbesondere bei großen Zielen immer gibt.

Das Smart-Modell der Zielsetzung

Wenn man irgendwo mit Menschen zusammensteht und im Smalltalk über Zielsetzungen spricht, dann dauert es jeweils nicht lange, bis jemand einwirft, dass





Ziele „smart“ zu sein hätten. Mit „smart“ ist dann nicht nur das englische Wort für „intelligent, clever“ gemeint. Der Begriff ist auch ein Akronym, das für Folgendes steht:

S – SPEZIFISCH

Ein Ziel darf nicht zu allgemein, sondern muss konkret, zunächst eben spezifisch sein. Also nicht „Ich will erfolgreicher werden“, sondern zum Beispiel „Ich will ein erfolgreicherer Verkäufer werden.“

M – MESSBAR

Nun ist „ein erfolgreicherer Verkäufer“ zwar spezifisch, aber noch nicht ein wirklich greifbares Ziel. Das wird es erst, wenn Sie es messbar machen, z.B. wenn Sie sagen „Ich will im nächsten Jahr Abschlüsse im Wert von durchschnittlich X Euro pro Monat machen.“

A – AKTIONSORIENTIERT

Der nächste Konkretisierungsschritt besteht darin, dass Sie konkret festhalten, was Sie tun wollen, um Ihr spezifisches, messbares Ziel zu erreichen. Im Beispiel des Verkäufers könnte das etwa sein: „Um Abschlüsse im Wert von durchschnittlich X Euro pro Monat zu erreichen, werde ich Y Kundentermine machen und dafür auch verstärkt Online-Prozesse implementieren.“

R – REALISTISCH

Ziele sollen durchaus ambitioniert sein, dann verleihen sie uns in der Regel auch eine ordentliche Portion an Extraenergie. Sie müssen aber auch realistisch und mit den vorhandenen Ressourcen erreichbar sein, sonst verwandelt sich die Zusatzenergie schnell in Frustration und Energieverlust.

T – TERMINIERT

Und schließlich muss ein wirkungsvolles Ziel auch einen Termin haben, bis zu dem es erreicht werden soll. Hat es das nicht und landet es auf der berühmten langen Bank, dann verleiht ein Ziel auch keine Energie und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es eher früher als erst später auf den Sankt Nimmerleinstag verschoben und schließlich endgültig entsorgt wird.

TIPP 2

Setzen Sie smarte Ziele!

Nun da Sie sich Ihrer wichtigsten Werte bewusst sind, können Sie daran gehen, diese Werte zu konkretisieren und sie in Ziele zu gießen. Diese Verknüpfung von Werten und smarten Zielen ist wichtig, ich nenne sie die „**SmartPlus-Methode**“.

Leider verzichten viele Menschen darauf. Dies vor allem 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 es am Arbeitsplatz mal stärker „ruckelt“ als gewohnt und / oder der Arbeitsplatz gar verloren geht. Dass es im Laufe eines Berufslebens mindestens einmal, häufig auch mehrmals, zu solchen Geschehnissen

kommt, ist eher die Regel als die Ausnahme. Wenn nun aufgrund fehlender sozialer Ziele kein oder kaum ein stabiles, soziales Netz vorhanden ist, dann wird es für die Betroffenen i.d.R. sehr schwierig, ihr Leben wieder in die Spur zu bringen. Achten Sie also darauf, dass Sie neben **beruflichen Zielen**, auch **Gesundheitsziele**, **soziale Ziele** und **Sinnziele** in Ihre Lebensplanung aufnehmen.

Vom Smart-Modell zum SmartPlus-Modell

In der Regel steht das SMART-Modell der Zielsetzung für sich allein. Doch ohne Verankerung in einem starken Werte-Bewusstsein bleibt es unvollständig. Wenn Sie aber Ihre „smarten“ Ziele in Ihren wichtigsten Werten verankern oder vielmehr umgekehrt Ihre wichtigsten Werte in „smarte“ Ziele überführen, dann haben Sie ein **„SmartPlus-Modell“**, das Ihnen eine hohe Lebensenergie verleiht, eine echte „Spitzenenergie“. Durch die starke Verankerung in Ihrem Werte-Bewusstsein werden Sie auch in viel höherem Maße in der Lage sein, immer wieder neue Energie aus Ihren Zielen zu ziehen, was ohne diese Verankerung kaum bis gar nicht möglich ist. Mit wertebasierten Zielen setzen Sie außerdem die wohl bedeutsamsten Schritte auf dem Weg zu einem echten und sehr persönlichen Lebenssinn. Alles zusammen bildet damit das Fundament für ein effektives Stressmanagement und eine wirkungsvolle Burnoutprävention.



Umgang mit Niederlagen

Niederlagen gehören zum Leben, wer wüsste das nicht. Und klar, es spielt schon eine Rolle, ob Sie als Sportlerin einen Wettkampf gewinnen oder nicht, ob sie als Politiker eine Wahl gewinnen oder nicht oder als Unternehmerin 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 zurück, die auch für Ihre nächsten Schritte unverzichtbar ist.

TIPP 3

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“.

Solch eine Haltung ist nicht „nur“ für Wissenschaftler essentiell, die häufig viele Tests mit ggfls. tausenden von Probanden durchführen müssen, bis sie zur entscheidenden Erkenntnis kommen. Deutlich häufiger als in früheren Zeiten sind wir alle, v.a. aber Verantwortungsträger aus unterschiedlichen Bereichen, mit völlig neuen Situationen konfrontiert, die keinen Rückgriff auf Erfahrungen der Vergangenheit erlauben. Mehr denn je müssen wir in solch einer Welt lernen, nicht nur mutig Neues anzupacken, sondern auch mit der Tatsache umgehen lernen, dass viele Versuche neue Lösungen zu finden, zunächst keine Volltreffer sind.

Entwickeln Sie eine Haltung zu Ihren Enttäuschungen, die Sie wie Edison in die Lage versetzt, stets weiter vorwärts zu gehen und produktiv damit 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 4

Entsorgen Sie Begriffe, die Sie handlungsunfähig zurücklassen!

Wenn Sie dauernd von „Katastrophen“, „Genickschüssen“ oder „Niederschlägen“ reden oder davon, dass Sie in einem „Haifischbecken“ leben müssen, dann sind das eben nicht „nur Worte“. Solche Begriffe lassen Sie schnell irgendwo zwischen gelähmt und lebendig tot zurück. 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 Sportlerin im Wettkampfmodus, 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 Ihr Selbst-Bewusstsein, Ihre Selbstbestimmung, Ihren Stress und damit Ihre Gesundheit.

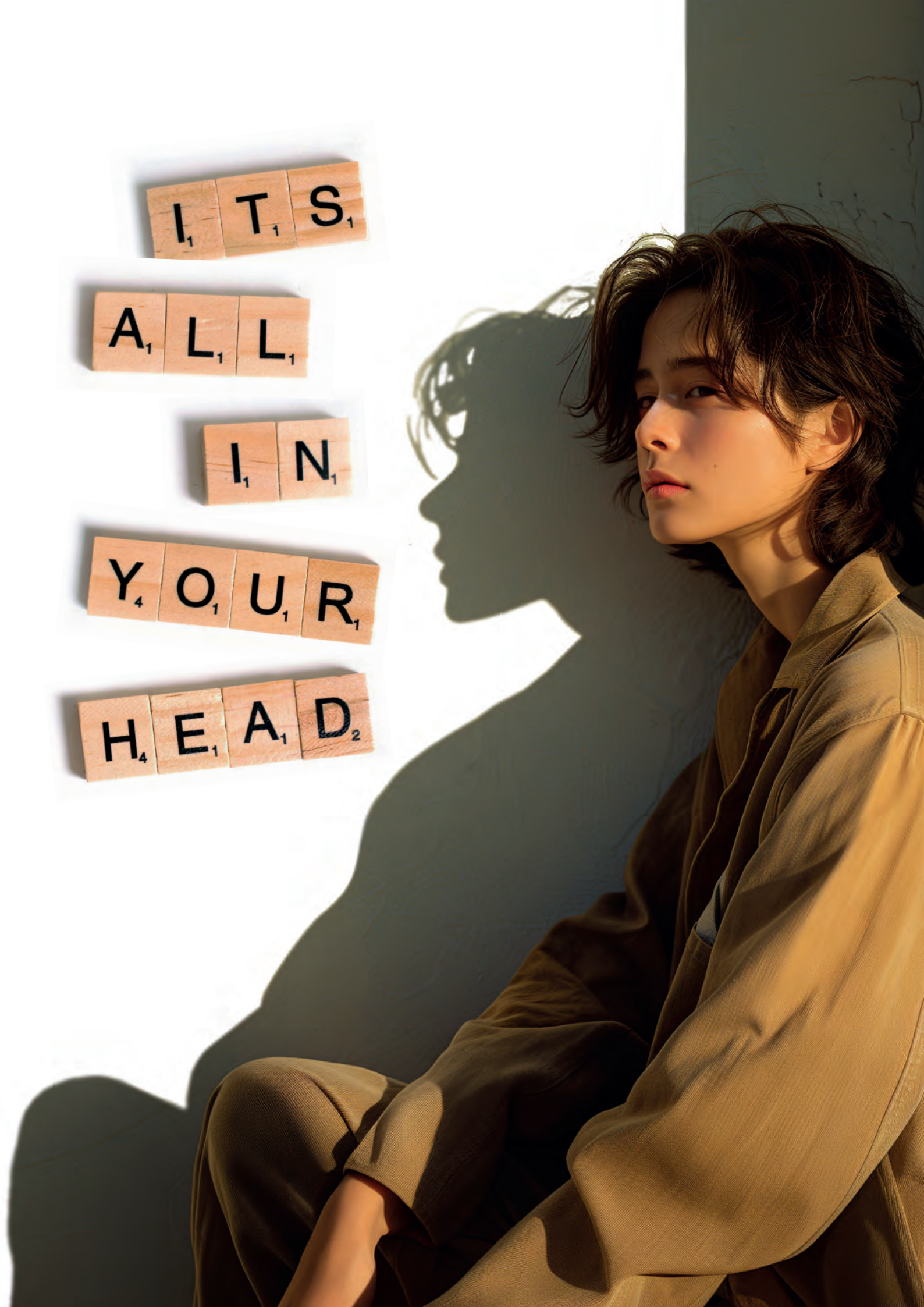
I₁ T₁ S₁

A₁ L₁ L₁

I₁ N₁

Y₄ O₁ U₁ R₁

H₄ E₁ A₁ D₂



Ernährung und Stress

In Zeiten großer Belastung hat Ihr Körper einen Riesenappetit auf verschiedene Vitalstoffe. Dazu gehören z.B. Magnesium, Vitamin C und D oder die Vitamine der B-Gruppe. Fatalerweise wird diesem erhöhten Bedarf allzu oft nicht entsprochen, viel häufiger ist sogar das Gegenteil der Fall.

Um es klar und deutlich zu sagen: Mit einem Magnesiummangel zum Beispiel oder einem Defizit an Vitamin B6 werden Sie es kaum schaffen, souverän und gelassen durch einen anforderungsreichen Arbeitstag zu kommen. Wer also selbstbestimmt seinen Alltag meistert und stets Zugriff auf seine Spitzenenergie haben will, der sorgt für echte „Nervennahrung“ durch entsprechende Vitalstoffe.

Wie ich vorhin anklingen ließ, neigen die meisten leider Menschen ausgerechnet in Zeiten hoher Belastung dazu, über die Ernährung dafür zu „sorgen“, dass ihr Energiehaushalt noch deutlich schlechter ausgestattet wird, als er es eh schon ist. Sie ernähren sich also in solchen Phasen noch ungesünder als sonst schon und der Vitalstoffmangel erhöht sich noch weiter. Es ist dadurch kaum überraschend, dass sich die gesundheitlichen Folgen von übermäßigem Stress noch einmal massiv verschärfen. Neben den bekannten, mit Stress verbundenen Gesundheitsproblemen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Migräne oder Magen-Darm-Problemen, wird dies oft auch mit (Hyper-)Nervosität, Aggressivität und besonders häufig mit Schlafstörungen bezahlt. Doch das muss wirklich nicht sein.

TIPP 5

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. Unter den weiteren Vitalstoffen, die die Bananen anbieten, ist v.a. das Vitamin B6 von hoher Bedeutung. Unter Stress wird eine große Menge davon in der Leber verbraucht, was v. a. auf die Produktion von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin große Auswirkungen hat. Der Botenstoff Serotonin sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit. Wird zu wenig davon produziert, bezahlen wir dieses Defizit mit Unruhe, Aggressivität und Schlafstörungen. Fehlt uns Noradrenalin sind mangelnde Konzentration, Antriebs- und Motivationslosigkeit die Folge und ein Dopaminmangel beeinträchtigt nicht „nur“ unsere Kreativität, sondern kann auch schwere Depressionen auslösen.

Darüber hinaus können verschiedene Nahrungsergänzungen durchaus angesagt sein. Hier empfehle ich Ihnen allerdings vor allem, den tatsächlichen Bedarf vorher zu messen und ggfls. ärztlichen Rat einzuholen.



Erholung und Entspannung

Jeder Spitzensportler weiß, dass Spitzenleistungen nur bei ausreichender Erholung möglich sind („Wer nicht regeneriert, verliert.“ Sportlerspruch). 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 6

Achten Sie auf gute Erholungsgewohnheiten!

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 entspannenden 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, im Büro und im Verein! 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 7

Tragen Sie auch private Termine in Ihr Kalendersystem 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 damit wird auch die Tragfähigkeit Ihres sozialen Netzes schwächer und schwächer. Nicht sofort, nicht gleich, wenn mal was dazwischen kommt. Dafür aber umso stetiger und sicherer, je häufiger Sie Ihre privaten Beziehungen zu Gunsten anderer Prioritäten zurückstellen.

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!). Insbesondere zeigt sich immer wieder, dass Menschen, die in einem stabilen sozialen Netz aufgehoben sind, gerade in Krisensituationen deutlich belastungsfähiger sind. Denken Sie auch da unbedingt langfristig. Wenn es erst einmal so weit ist, dass Sie auf ein soziales Netz angewiesen sind, ist es in aller Regel zu spät, sich daran zu erinnern.

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.

Da haben wir Stress wegen eines Mitarbeiters, eines Kundentermins oder eines Lieferanten, der nur die Hälfte der bestellten Ware abgeliefert hat. Oder wegen 1000 anderen Möglichkeiten, die jeweils eine ganze Kaskade von Stresshormonen in deren Hauptproduktionsstätte, unserer Nebenniere, in Gang setzen.

Und was machen wir? Wir lassen uns in den Bürostuhl plumpsen oder verharren in ihm, wenn wir uns schon da befinden. Dann telefonieren wir eventuell 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. Ok, das mag jetzt etwas karikierend sein. Es ist aber eine Karikatur, die der Realität dramatisch häufig sehr nahe kommt. Viel besser für Ihre Gesundheit bzw. Ihre Lebensenergie wäre es, wenn Sie Ihren dadurch aufgefüllten Stresshormonspiegel möglichst zeitnah wieder abbauen würden. Und das gelingt wie schon erwähnt weitaus am effektivsten mit Bewegung.

TIPP 8

Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!

Für dieses Ziel parken Sie zum Beispiel Ihr Auto einen bis eineinhalb Kilometer von der Firma weg oder steigen Sie zwei Stationen früher aus der Straßenbahn aus und dort nach dem Feierabend wieder ein. Damit haben Sie die 3'000 Extraschritte, die das Bundesgesundheitsministerium schon vor Jahren in einer großen Kampagne empfohlen hat, schon wieder drin.

Dieser Tipp mag etwas banal und einfach erscheinen. Doch wenn Sie ihn konsequent umsetzen, macht dies bereits einen großen Unterschied für Ihre Gesundheit im Allgemeinen und für Ihr Energie- und Stressmanagement im Speziellen. Wenn Sie darüber hinaus noch Aufzüge meiden und Besorgungen wenn immer möglich zu Fuß machen, sorgen Sie für einen kontinuierlichen Abbau Ihres Stresshormonspiegels, was Sie bereits souveräner mit den Belastungen Ihres Alltags umgehen lässt.





Gedankentraining

Beim zweitpopulärsten Smalltalkthema nach dem Wetter, eben dem Stress, dauert es jeweils nicht lange, bis jemand in die Runde wirft: „Stress entsteht im Kopf.“ Das ist richtig, hilft aber zunächst nicht weiter. Denn es bleibt ja die Frage, wie wir diese Gedankenströme, die uns unter Stress setzen, denn unterbrechen können.

Bei der Suche nach einer Antwort hilft uns eine grundlegende Erkenntnis der Hirnforschung. Diese besagt, dass wir niemals zwei Gedanken gleichzeitig denken können. Solange also ein Gedanke unser Oberstübchen besetzt, ist da kein Platz, für einen weiteren Gedanken. Darum sind Autosuggestionen, also Selbstbeeinflussungen, so wirksam.

Meistens geschieht dies durch Selbst-Affirmationen, mit deren Hilfe wir unser Unterbewusstsein trainieren, einen bestimmten Glauben, z.B. in unsere eigenen Fähigkeiten, zu entwickeln und wirksam einzusetzen. Das können wir auch für unser Energie- und Stressmanagement nutzbar machen. Wenn wir es also schaffen, stressverschärfende Gedanken mit stressmindernden Gedanken zu verdrängen, haben wir diesbezüglich viel erreicht. Für dieses Ziel hat sich eine Sondertechnik des Gedankentrainings sehr bewährt, der so genannte „Gedankenstopp“.

TIPP 9

Gedankenstopp

Dieser wird vor allem bei regelmäßig auftretenden Situationen eingesetzt, bei der ein Betroffener immer wieder mit der gleichen, stressauslösenden oder stressverschärfenden Gedankenkaskade reagiert. Das wöchentlich stattfindende Abteilungsleitermeeting, bei der Ihr Aufgabengebiet immer wieder despektierlich behandelt wird,

die Angstgedanken vor der Präsentation oder die schlimmen Katastrophenszenarien, die in Ihrem Kopfkino in Zusammenhang mit Personalmangel ablaufen, wären da klassische Beispiele. Solche Gedankenabläufe haben oft eine lähmende Wirkung, was so ziemlich das Letzte ist, was Sie in solchen Situationen gebrauchen können. Hier hat sich die mentale Technik des Gedankenstopps sehr bewährt. Er besteht aus vier Schritten:

- *Im ersten Schritt überlegt sich die Betroffene, wie sie denn in der entsprechenden Situation am liebsten und idealerweise reagieren würde und schreibt sich diese Idealvorstellung auf. Dies hat bisher mit der Realität meistens wenig bis nichts zu tun, hier geht es einfach darum, eine Vorstellung von einem Ideal zu entwickeln. Wenn es zum Beispiel das erwähnte wöchentliche Abteilungsleitermeeting ist, das regelmäßig negative, stressbesetzte Gedanken in Gang setzt, dann könnte das Ideal sein, dass sich eine Teilnehmerin vorstellt, wie sie völlig entspannt und gelassen dem Meeting entgegenblickt, auch wenn sie nun schon die dritte Präsentation in den vergangenen zwei Monaten zu halten hat. Das Meeting selbst enthält in ihrer Vorstellung eine selbstbewusste Vorstellung, inklusive die souveräne Beantwortung aufkommender Fragen.*
- *Im zweiten Schritt wird aus den drei bis fünf Sätzen der Idealbeschreibung eine Überschrift, eine Art „BILD-Schlagzeile“, erstellt. Diese muss kurz und knackig sein, weil sie der Nutzerin schnell zur Verfügung stehen muss. Ein Beispiel könnte sein: „Frau Dr. Müller geht gelassen ins Meeting und hält eine souveräne Präsentation!“*
- *Wenn nun im Beispiel das Abteilungsleitermeeting um 10 Uhr vormittags angesetzt wird und in Frau Dr. Müller die negativen Gedanken („hoffentlich fallen mir die richtigen Argumente ein, bestimmt versagt der Beamer wieder, Herr Schulze wird mein Konzept zerreißen“) aufsteigen, sagt sie zu sich „Stopp“ und vollzieht gleichzeitig eine Muskelkontraktion, z.B. indem sie die Faust ballt. Unmittelbar darauffolgend schiebt sie die im zweiten Schritt formulierte „BILD-Schlagzeile“ über ihre stressbeladenen Negativgedanken.*
- *Im vierten Schritt visualisiert sie ihren gelassenen, souveränen und kompetenten Auftritt im Abteilungsleitermeeting.*

Es ist dies eine geradezu banale Technik, die aber umso wirkungsvoller ist, je öfter sie eingesetzt wird. Grundlage ihrer Wirksamkeit ist wie erwähnt die Tatsache, dass wir nicht zwei Gedanken gleichzeitig denken können.

Selbstmanagement und Kompetenz

Vor einigen Jahren machte das Meinungsforschungsinstitut EMNID eine Umfrage, bei 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. Nach meiner, zugegeben subjektiven, Wahrnehmung, hat sich auch dieser Punkt in den vergangenen Jahren eher verschärft als entspannt, nicht nur wegen den Entwicklungen rund um die künstliche Intelligenz. Zuletzt (2024) gaben etwa Hausärzte und „Cybersecurity Professionals“ an, dass fehlende Fortbildung für sie einen hohen zusätzlichen Stressfaktor darstellt.

Übernehmen Sie auch hier die Führung: als Chefin, 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 Angestellter, 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 sechzig 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 10

Planen Sie Ihre Weiterbildung!

Wenn Sie den Wahlspruch des lebenslangen Lernens aktiv selber leben, dann ist das auch eine Stressmanagement-Maßnahme allerersten Ranges. Neben Seminaren und einem riesigen Sachbuchmarkt gibt es ja auch ein nach wie vor stetig wachsendes digitales Lernangebot, das von Fachbeiträgen in Blogs (z.B. auf stressfrey.de/blog) und sozialen Medien, über Informationskanäle auf Youtube, bis hin zu E-Books, Videokursen und Online-Communities, die sich einem bestimmten Wissensthema verschrieben haben, reicht.

Es geht heute also nicht mehr so sehr darum, wie Sie zu relevantem Wissen kommen, sondern viel mehr darum, aus den vorhandenen Möglichkeiten die für Sie bestmögliche auszuwählen, also die berühmte „Qual der Wahl“.

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!

Zusatz-TIPP

„Trainieren“ Sie regelmäßig!

Wie schon einige Tipps zuvor so erscheint auch der 10. und letzte Tipp 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 „stres-sig“ 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 Ratgeber 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

... **Mut** zur
Herausforderung!



