

STRESS DICH NICHT!

In unserer schnelllebigen Zeit sollen wir alles unter einen Hut bringen – da kann es leicht passieren, dass man sich ausgelaugt fühlt. Auch die Corona-Krise versetzt uns in Stress. Lernen Sie mit ein paar einfachen Tipps, wieder mehr auf sich zu achten.

Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an, der Atem beschleunigt und die Pupillen weiten sich – bei unseren Vorfahren dienten Stressreaktionen dazu, den Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen und so das Überleben zu sichern. Heute sind es weniger Angriffe, Kälte oder Hunger, die unseren Körper stressen, sondern viel mehr Zeit- und Leistungsdruck, Reizüberflutungen und Konflikte. Insgesamt, sagt der Klinische und Gesundheitspsychologe Dr. Norman Schmid, leidet mehr als die Hälfte der Bevölkerung an stressbedingten

Beschwerden. Dazu gehören Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und viele mehr. Eine wichtige Rolle spielen die Balance zwischen Beruf und Privatleben: „Es kann sowohl



Mag. Brigitte Zadrobilek,
MBA, Stresscoach

die Arbeit als auch der Lebensstil sein, der für Stress verantwortlich ist. So können uns Konflikte mit Vorgesetzten oder Kollegen und unbefriedigende Arbeit psychisch belasten. Ein erfüllendes Familienleben wird dabei die negativen Folgen etwas hinauszögern, aber nicht aufhalten können.“

Auf der anderen Seite helfe auch der beste Arbeitsplatz nichts, wenn zum Beispiel zuhause wegen einer Trennung gerade ein Rosenkrieg herrscht, sagt der Psychologe. Wie ein Mensch auf die unterschiedlichen Szenarien reagiert und ob diese körperliche oder psychische Beschwerden nach sich ziehen, hänge von den persönlichen Ressourcen

ab. „Man unterscheidet zwischen Stressoren, Stressreaktionen und Ressourcen. Stressoren sind mögliche Belastungen, Stressreaktionen sind unsere körperlichen, gedanklichen und gefühlsmäßigen Reaktionen auf diese Stressoren. Und Ressourcen sind unsere Möglichkeiten, damit umzugehen. Nicht jeder Mensch reagiert mit einer Stressreaktion auf potenzielle Belastungen. So kann zum Beispiel ein anspruchsvolles Projekt den einen rasch überfordern, während es für den anderen eine willkommene Abwechslung zum monotonen Arbeitsalltag ist“, betont Schmid.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Zwar sind Zeitdruck und herausfordernde Situationen oft nicht vermeidbar, es gibt aber viele Strategien, um Stress abzubauen. So kann es einerseits hilfreich sein, am Stress-Problem anzusetzen und dafür Unterstützung zu suchen, die Arbeit besser aufzuteilen oder Prioritäten zu setzen. Andererseits ist es oft auch nötig, die stresserzeugenden Gedanken kritisch zu hinterfragen und die Situation neu zu bewerten. Das kann zum Beispiel gelingen, indem man Schwierigkeiten nicht mehr als Bedrohung, sondern als Herausforderung sieht oder sich eigene Erfolge und positive Erlebnisse bewusst macht. Eine besonders wichtige Rolle beim Stressmanagement spielt die Entspannung. Sie hilft dabei, etwas Abstand zu gewinnen, wodurch sich auch Probleme leichter lösen lassen. Gute Entspannungsstrategien sind unter anderem Bewegung, ausreichend Schlaf, Spaziergänge in der Natur, Lesen oder Musikhören.

STRESS IM HOMEOFFICE

Die Corona-Krise stellt uns vor eine neue Herausforderung: Viele Menschen sind zum ersten Mal damit konfrontiert, von zuhause zu arbeiten und oft gleichzeitig die Kinder zu betreuen. „Dadurch befindet man sich in einem dauerhaften Stressmodus und ist gefordert, sich an die geänderten Rahmenbedingungen anzupassen“, sagt Stresscoach Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA. „Im Büro ist es meist völlig normal, zwischendurch aufzustehen und Pausen zu machen oder mit Kollegen einen Kaffee zu trinken. Im Homeoffice sind diese Pausenzeiten oft schwieriger einzuhalten, denn man hat das Gefühl, ständig erreichbar sein und vor dem PC sitzen zu müssen. Es könnte ja etwas Unvorhergesehenes eintreffen und wenn ich nicht sofort reagiere, könnten meine Vorgesetzten denken, ich bin nicht da und mache nichts.“



1 SELBST- UND ZEITMANAGEMENT

Gibt es Dinge, die Sie gerne machen würden, zu denen Sie aber keine Zeit haben? Wenn ja, welche? Das Eisenhower-Prinzip ist eine Möglichkeit, anstehende Aufgaben in Kategorien einzuteilen:

- Aufgaben, die sowohl wichtig als auch eilig sind (diese müssen sofort angepackt werden)
- Aufgaben, die wichtig, aber nicht eilig sind (diese nehmen wir in die Zeitplanung auf)
- Aufgaben, die unwichtig, dafür aber eilig sind (diese delegieren wir)
- Aufgaben, die unwichtig und nicht eilig sind (diese gehören in den Papierkorb)



Dr. Norman Schmid,
Klinischer und Gesundheitspsychologe

Zadrobilek empfiehlt, alle 50 Minuten einmal aufzustehen, das Fenster zu öffnen, auf den Balkon oder in den Garten zu gehen und frische Luft zu schnappen. Um sich auch wirklich daran zu halten, können Sie eine Handyreminder einstellen oder sich ein Post-it auf den Bildschirm kleben. Auch kurze Bewegungseinheiten oder eine Gedankenreise geben zwischendurch neue Kraft.

BUCHTIPP



Dr. Norman Schmid: Mein Weg in die Entspannung.

Was uns entspannt, ist ebenso individuell wie unsere Persönlichkeit. In seinem Buch beschreibt der Klinische und Gesundheitspsychologe Dr. Norman Schmid sieben bewährte Entspannungsmethoden, mit denen Sie Ihre Stress-Symptome effektiv bekämpfen.
ISBN: 978-3-990021118

KEINE FLUCHT IN DIE ONLINE-WELT

Gerade wer in den letzten Monaten viel in den sozialen Netzwerken unterwegs war, wurde vielleicht mit Online-Sportkursen und zahlreichen Tipps, sich auch in Zeiten der Selbstisolation weiterzubilden, überflutet. „Aber“, sagt Zadrobilek, „das ist nicht für jeden das Richtige. Wenn Sie diese durch Social Media geschürte Angst, etwas zu versäumen, stresst – verzichten Sie darauf. Oft tut auch Nein sagen gut. Fragen Sie sich, was Sie wirklich wollen. Das hat viel mit Eigenverantwortung und Selbstfürsorge zu tun.“

Vielleicht sind eine bewusste Entschleunigung und minimalistisches Denken genau das, was Sie brauchen, um sich von Stressauslösern in Ihrem Leben zu distanzieren. Denn eines sollten wir bei all dem Multitasking und den vielen Aktivitäten nicht vergessen: Wir müssen nicht überall dabei sein.

MICHAELA NEUBAUER ■

2 WERTSCHÄTZENDE SCHATZSUCHE

Überlegen Sie, was Sie konkret an sich selbst schätzen und schreiben Sie diese „Schätze“ auf. Probieren Sie die Übung auch mit einer für Sie wichtigen Person aus: Stellen Sie sich diese Person vor Ihrem inneren Auge vor und überlegen Sie, was Sie konkret an dieser Person schätzen und schreiben dies auf.



3 DIE VERÄNDERUNG BEGINNT IN MIR

Um etwas verändern zu können, müssen Sie sich die Zeit nehmen, darüber nachzudenken, wie es Ihnen geht. Was erfüllt Sie, was machen Sie mit Begeisterung, was tut Ihnen gut? Manchmal ist es hilfreich, sich von Menschen, denen man vertraut, einschätzen zu lassen. Denn eine andere Sichtweise eröffnet vielleicht neue Perspektiven.

- Wie nützen Sie Ihre Energie?
 - Was gefällt Ihnen?
 - Was möchten Sie loslassen?
 - Was möchten Sie gerne ändern?
- Überlegen Sie anhand des Alphabets, welche Dinge Sie gerne ausprobieren oder wieder einmal machen würden. Die ABC-Liste könnte etwa so aussehen:
- A: Ausflüge planen, ...
 - B: Basteln, backen, ...
 - C: Chrysanthemen pflanzen, chinesische Schriftzeichen malen, ...
 - ... bis Buchstabe Z
- Die Liste sollte immer griffbereit liegen.

4 ATEM-LOS

Die Atmung ist der wichtigste Ansatzpunkt für Achtsamkeit und Entspannung. Warum? Weil das eigene Stressempfinden und der Gemütszustand eng mit der Atmung verknüpft sind. Wenn man lernt, durch bewusstes Atmen achtsamer zu werden, wird man Stress, Ängste und Sorgen schneller los.

Kleine Übung für den Moment

- Gönnen Sie sich eine kurze Ruhepause, um ganz im Jetzt anzukommen.
- Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit kurz nach innen.
- Ausgangsposition: aufrechte Körperhaltung im Stehen
- Durchführung: einatmen 4 Takte, halten 4 Takte, ausatmen 4 Takte
- In der Halte-Phase ist das Gehirn besonders aufnahmefähig, daher kann man hier eine Autosuggestion einbauen. Diese sollte nicht länger als 4 Takte sein, zum Beispiel „Ich bin ganz ruhig“ oder „Ge-lass-en-heit“.
- Wenn Sie dabei gerne gehen, dann öffnen Sie nun wieder die Augen. Im Gehen funktioniert die Übung deshalb gut, weil man hier mit den Schritten Takt hält oder orientiert am Schrittempo atmet.

Wenn Sie unter Druck stehen, reagieren Sie anders. Sie sind dann unruhig und angespannt – das wirkt sich auf Sie und Ihre Umwelt aus. Atmen Sie tief durch und sagen Sie zu sich selbst: „Jetzt nicht! Später in Ruhe“.

Die Tipps kommen von Mag. Irene Burian, Leiterin Bereich Vorsorge der Initiative »Tut gut!«

STRESSMANAGEMENT-SEMINAR

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen, sollten wir uns die Zeit nehmen, um uns ganz grundlegende Fragen zu stellen: Was sind für mich Stressoren? Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen? Wie kann ich gelassener werden? Bei den zweitägigen Workshops der Initiative »Tut gut!« zum Thema »Stress lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit« lernen Sie, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen Ihnen dabei helfen können.

■ 9.–10. Oktober 2020: Waldviertel / Campus Horn, Canisiusgasse 1

■ 16.–17. Oktober 2020: Mostviertel / Schiffsmeisterhaus, Ardagger Markt 60

Informationen & Anmeldung: www.noetutgut.at/gemeinde/angebote-mentale-gesundheit