

Stressbewältigungskompetenzen stärken

– Live Onlineseminar – 2 Tage

ZPP – Kursnummer: KO – NRGX4C

Insight GbR

Beratung, Coaching, Supervision

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) &
Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Inhaltverzeichnis

1. Was ist Stress?.....	5
2. Modelle der Stressentstehung.....	7
2.1 Die biologische Sichtweise: Fight-or-Flight.....	7
2.2 Die psychologische Perspektive.....	9
2.2.1 Das transaktionale Modell nach Lazarus.....	9
2.2.2 Die Stressampel nach Kaluza.....	12
2.3 Wovon hängt unser Verhalten ab?.....	14
3 Stressoren – Ursachen psychischer Belastung erkennen.....	16
3.1 Kontrollierbarkeit einer Situation.....	19
3.1.1 Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek und Theorell.....	20
4. Folgen von Stress.....	21
4.1 Körperliche Symptome.....	22
4.2 Symptome auf Verhaltensebene.....	24
4.3 Symptome auf Gedanken- und Gefühlsebene.....	25
4.4 Burnout-Syndrom.....	26
5 Stressbewältigung.....	28
5.1 Instrumentelles Stressmanagement.....	28
5.1.1 Das transaktionale Stressmodell.....	28
5.1.2 Belastungs- Beanspruchungsmodell.....	32
5.1.3 Stresstypen.....	36
5.2 Konflikte und ihr Einfluss auf Stress.....	45
5.3 Kommunikation – Schlüsselkompetenz für Stressreduktion.....	48
5.3.1 Kommunikationsverhalten als Stress- oder Konfliktursache.....	50
5.3.4 Vier Kommunikationsregeln für Stresssituationen.....	52
5.3.5 Fehlende Kommunikation als Stressursache.....	53
5.3.6 Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation:.....	53
5.3.7 Individuelle Veränderungsplanung in der Kommunikation.....	57
5.3.8 Das Vier-Ohren-Modell der Kommunikation nach Schulz von Thun.....	58
5.4 Empathie.....	60

5.4.1 Empathie unter Stress	61
5.4.2 Wofür brauchen wir Empathie?	61
5.5 Ziele und Stressmanagement: Struktur, Sinn und Selbststeuerung im Alltag	63
5.5.1 Warum Ziele helfen, Stress zu reduzieren.....	64
5.5.2 SMART-Ziele: Ein Werkzeug zur Zielüberprüfung	65
5.6 Zeitmanagement – Stress vermeiden durch kluge Zeitnutzung	72
5.6.1 Strategien für wirksames Zeitmanagement	73
5.6.2 Zeitmanagement am Beispiel der Eisenhower-Matrix.....	74
5.6.3 ABC-Analyse zur Aufgabenpriorisierung.....	77
5.6.4 Die ALPEN-Methode – Struktur für den Arbeitstag.....	79
6 Kognitives Stressmanagement.....	80
6.1 Wertehierarchie.....	81
6.2 Ressourcen erkennen und nutzen.....	87
6.4 Glaubenssätze erkennen - und verändern.....	89
6.5 Übung: Gedanken-Stopp-Technik – ein Werkzeug zur kognitiven Unterbrechung bei Grübelschleifen.....	94
6.6 Übung: Die Päckchenübung – mentaler Abstand durch achtsame Vorstellungskraft..	96
6.7 Übung: Entkatastrophisieren – aus der Gedankenspirale in die Handlungskraft.....	99
7 Emotionales Stressmanagement	103
7.1 Was sind Emotionen?	104
7.2 Übung: Emotionen zulassen.....	104
7.3 Übung: Das leichte Lächeln – eine einfache Technik zur Emotionsregulation	105
7.4 Übung: Ankern von positiven Emotionen	108
7.5 Übung: Der innere Schutzmantel – mentale Ressourcen aktivieren durch Imaginationsarbeit.....	109
8. Palliativ-regeneratives Stressmanagement.....	114
8.1 Achtsamkeit – Ein wirksamer Weg zur Stressbewältigung.....	115
8.1.1 Achtsamkeit ist erlernbar.....	116
8.1.2 Praktische Wege zu mehr Achtsamkeit.....	116
8.1.3 Übung: Qi-Gong-Kugeln – achtsame Bewegung mit Klang und Berührung	117
8.1.4 Übung: Fußreflexzonenmassage – achtsame Selbstfürsorge durch Berührung.....	119

8.1.5 Bauchnabelübung.....	121
8.1.6 Der Bodyscan.....	123
9. Imaginative Verfahren	133
10. Literaturverzeichnis	Fehler! Textmarke nicht definiert.

1. Was ist Stress?

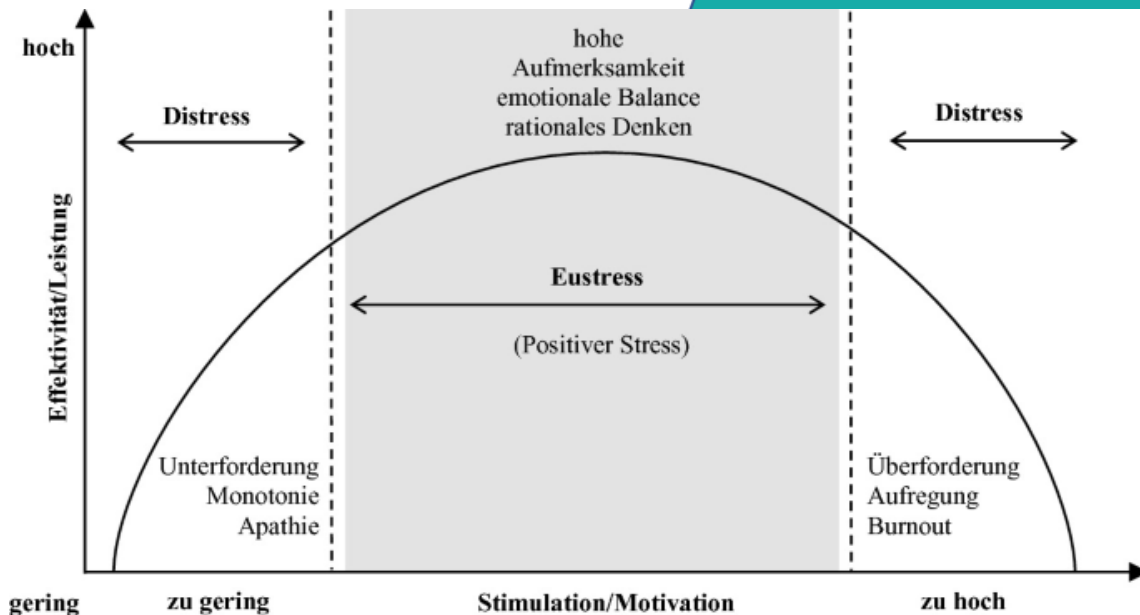
Stress beschreibt die Reaktion des Körpers und Geistes auf bestimmte äußere oder innere Anforderungen, sogenannte Stressoren (Kaluza, 2018). Diese Reaktion – geprägt von einer Aktivierung des autonomen Nervensystems – ist evolutionär gesehen ein Überlebensmechanismus, der es dem Organismus ermöglicht, in herausfordernden Situationen schnell zu handeln (Cannon, 1932; Selye, 1988).

Ob eine solche Aktivierung als unterstützend oder belastend empfunden wird, hängt stark davon ab, wie die betroffene Person die Situation subjektiv bewertet (Lazarus & Folkman, 1984). Dabei wird zwischen zwei grundsätzlichen Formen von Stress unterschieden (Abb. 1)

- **Eustress** wirkt aktivierend und leistungssteigernd – beispielsweise bei positiver Aufregung vor einem sportlichen Wettkampf oder einer interessanten neuen Aufgabe (Greif, 2021).
- **Distress** hingegen ist mit negativen Emotionen verbunden, etwa bei Überforderung, Unsicherheit oder Zeitdruck. Dauert dieser Zustand über einen längeren Zeitraum an, kann es zu psychischen und physischen Folgeerscheinungen wie Schlafstörungen, Erschöpfung oder Burnout kommen (Reschke & Schröder, 2010).

Abbildung 1

Yerkes-Dodson-Gesetzmäßigkeit (eigene Darstellung in Anlehnung an King, 2020)



Anmerkung. Die Abbildung zeigt eine typische umgekehrt U-förmige Beziehung zwischen Stresslevel und Leistungsfähigkeit. Bei moderatem Stressniveau (Eustress) erreicht die Leistungsfähigkeit ihren Höhepunkt. Sowohl zu wenig als auch zu viel Stress (Distress) führen hingegen zu einer Leistungsabnahme.

Ein zentraler Faktor bei der Entstehung von Stress ist das Bestreben, ein inneres Gleichgewicht zu bewahren – einen Zustand, der als Homöostase bezeichnet wird. Wird dieses Gleichgewicht durch externe oder interne Faktoren gestört und bleiben Erholungsphasen aus, sprechen Expert:innen von chronischem Stress – einer der bedeutendsten Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit (McEwen, 2007).

2. Modelle der Stressentstehung

Nachdem die Grundlagen und Auswirkungen von Stress dargestellt wurden, zeigt sich, dass Stress kein eindimensionales Phänomen ist. Um zu verstehen, wie er entsteht und welche Faktoren ihn beeinflussen, lohnt sich ein Blick auf verschiedene Modelle, die die biologischen, psychologischen und verhaltensbezogenen Mechanismen der Stressentstehung erklären.

Stress kann aus biologischer, psychologischer oder verhaltenswissenschaftlicher Sicht erklärt werden. Die nachfolgenden Modelle bieten ein vertieftes Verständnis über die Mechanismen, die bei der Entstehung und Verarbeitung von Stress wirken.

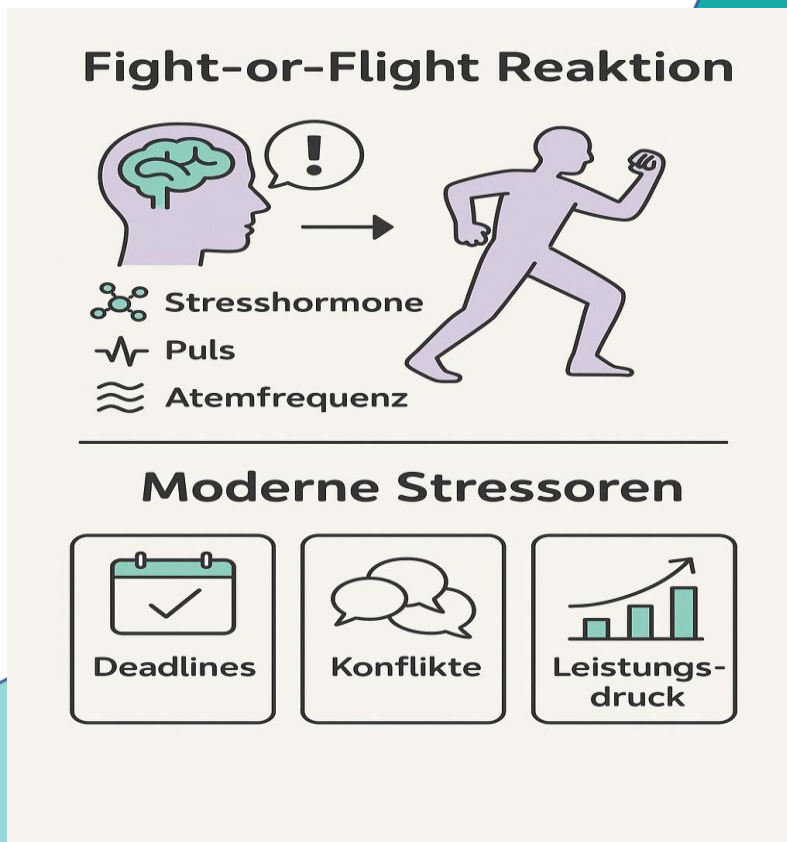
2.1 Die biologische Sichtweise: Fight-or-Flight

Unser vegetatives Nervensystem - bestehend aus dem Sympathikus und Parasympathikus - steuert unbewusst und automatisch lebenswichtige Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Walter Cannon beschrieb bereits in den 1930er-Jahren, wie der Körper auf akute Gefahr reagiert. Die sogenannte „Fight-or-Flight-Reaktion“ versetzt den Organismus blitzschnell in Alarmbereitschaft: Der Sympathikus wird aktiviert, Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet, Puls und Atemfrequenz steigen. Diese körperliche Reaktion dient dazu, in Gefahrensituationen blitzschnell fliehen oder kämpfen zu können (Abb. 3) (Cannon, 1932).

Im modernen Alltag wird diese Reaktion jedoch auch bei rein kognitiv oder emotional belastenden Situationen ausgelöst – etwa durch Deadlines, Konflikte oder Leistungsdruck. Da in diesen Fällen keine körperliche Aktion folgt, kann es zu einer ungesunden Anreicherung von Stressreaktionen kommen, die langfristig zu gesundheitlichen Beschwerden führen können (Leitner, 2017).

Abbildung 2

Die Fight-or-Flight-Reaktion: Stressmechanismen in modernen Alltagssituationen (eigene Darstellung in Anlehnung an Cannon, 1932, Leitner, 2017)



Der Parasympathikus hingegen wirkt als Gegenspieler des Sympathikus und sorgt für Erholung, Regeneration und Energieaufbau. Nach einer Stressreaktion versetzt er den Körper wieder in den Ruhezustand, senkt beispielsweise Puls und Blutdruck und fördert die Verdauung. Eine gute Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus ist daher ein zentraler Aspekt bei der Stressbewältigung und dem langfristigen Erhalt der Gesundheit.

Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse ist ein weiterer wichtiger Regelkreis im Zusammenhang mit Stressreaktionen und wird auch als Stresshormonsystem bezeichnet. Sie besteht aus drei Hauptkomponenten:

- Der **Hypothalamus**, eine Struktur des Zwischenhirns, stellt das oberste Regulationszentrum der zuvor beschriebenen vegetativen, aber auch der hormonellen Prozesse unseres Körpers dar und steuert somit zahlreiche Körperfunktionen wie u.a. Atmung, Kreislauf, Sexualverhalten und Nahrungsaufnahme. Er reagiert auf innere oder äußere Reize – in unserem Fall auf Stress – mit der Ausschüttung von CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon).
- Das CRH regt in der **Hypophyse** – auch als Hirnanhangdrüse bezeichnet – die Ausschüttung von ACTH (adrenokortikotropes Hormon) an.
- Dieses Hormon wiederum bewirkt die Produktion des Stresshormons Cortisol in der **Nebennierenrinde**.

Cortisol hilft dem Körper akut, mit Stress umzugehen beispielsweise durch die Bereitstellung von Energie. Bei chronischer Aktivierung wirkt es sich jedoch gesundheitsschädlich aus (z.B. Immunsuppression, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutzuckerwerte, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme). Negative Rückkopplung reguliert die Achse. Chronischer Stress kann zu Dysregulation und Folgeerkrankungen führen.

2.2 Die psychologische Perspektive

2.2.1 Das transaktionale Modell nach Lazarus

Das transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) beschreibt Stress nicht als objektive Eigenschaft einer Situation, sondern als dynamische Wechselwirkung zwischen Individuum und Umwelt. Dabei ist entscheidend, wie eine

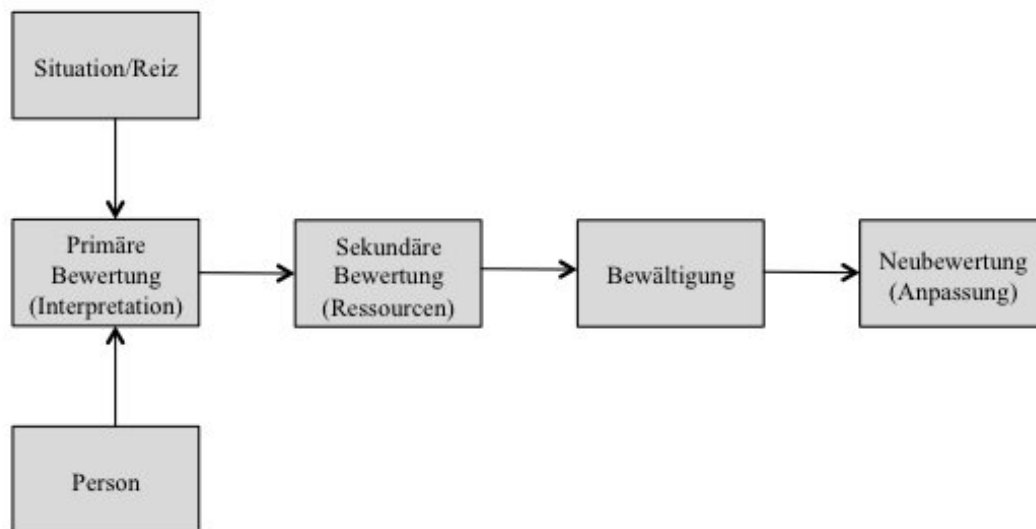
Person eine Situation bewertet und welche Bewältigungsressourcen ihr zur Verfügung stehen.

Das Modell umfasst folgende Schritte (Abb. 3):

1. **Primärbewertung (Primary Appraisal):** Die Person schätzt die Bedeutung eines Stressors ein. Wird es als positiv, irrelevant, herausfordernd oder bedrohlich wahrgenommen?
2. **Sekundärbewertung (Secondary Appraisal):** Es folgt die Einschätzung der verfügbaren Ressourcen – sowohl intern (z. B. Problemlösekompetenz, Selbstwirksamkeit) als auch extern (z. B. soziale Unterstützung).
3. **Coping und Neubewertung (Reappraisal):** Auf Basis dieser Bewertung entscheidet sich, welche Bewältigungsstrategie angewendet wird (z. B. problemorientiert oder emotionsorientiert). Nach der Reaktion erfolgt eine Neubewertung – war die Strategie erfolgreich oder muss die Situation anders eingeordnet werden?

Abbildung 3

Stressbewältigung im transaktionalen Stressmodell nach Lazarus (eigene Darstellung in Anlehnung an Lazarus, 1984)



Zahlreiche psychologische Studien belegen, dass Personen mit hohem Selbstvertrauen, kognitiver Flexibilität und verlässlichen sozialen Bindungen signifikant besser mit Stress umgehen können. So zeigt beispielsweise eine Untersuchung von Taylor et al. (2000), dass soziale Unterstützung einen direkten positiven Einfluss auf die psychische Resilienz hat. Eine Metaanalyse von Southwick und Charney (2012) unterstreicht zudem, dass Optimismus, Problemlösekompetenz und soziale Einbindung starke Prädiktoren für erfolgreiche Stressbewältigung sind. Auch Schwarzer & Knoll (2007) weisen darauf hin, dass individuelle Copingstrategien, die auf Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und soziales Netzwerk zurückgreifen, die Auswirkungen von Stress deutlich mindern können. Das Modell betont somit, dass nicht das objektive Ereignis selbst, sondern vor allem die subjektive Interpretation und der gewählte Umgang entscheidend für das individuelle Stresserleben sind.

2.2.2 Die Stressampel nach Kaluza

Das von Gert Kaluza entwickelte **Ampelmodell des Stresserlebens** gliedert Stress in drei interaktive Ebenen: **äußere Auslöser (Rot)**, **innere Bewertungsprozesse (Gelb)** und **resultierende Reaktionen (Grün)**. Diese anschauliche Systematik bietet eine leicht zugängliche Möglichkeit, eigene Stressmuster zu erkennen und gezielte Bewältigungsstrategien zu entwickeln (Abb. 6) (Kaluza, 2015).

- **Rot – Stressauslöser (Belastungen aus der Umwelt):** Hierzu zählen konkrete, meist externe Stressoren wie Termindruck, Konflikte mit Kolleg:innen, Lärm, Reizüberflutung oder die ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien. In einer Studie von Sonntag & Fritz (2007) wurde gezeigt, dass arbeitsbedingte Stressoren direkt mit einem erhöhten Kortisolspiegel korrelieren – ein klares Zeichen für die physiologische Belastung durch Umweltfaktoren.
- **Gelb – Innere Verstärker (persönliche Denk- und Bewertungsmuster):** In diesem Bereich wirken persönliche Einstellungen und Überzeugungen als „Stressverstärker“. Dazu gehören Perfektionismus („Ich darf keine Fehler machen“), Kontrollstreben, überhöhte Erwartungen oder negative automatische Gedanken. Studien wie die von Brosschot, Gerin & Thayer (2006) belegen, dass sogenannte „perseverative Kognitionen“ – also das dauerhafte Grübeln über belastende Ereignisse – zu verlängerten Stressreaktionen führen und sich negativ auf Herz-Kreislauf-Funktionen auswirken.
- **Grün – Stressreaktionen (körperlich, mental, emotional, Verhalten):** Typische Reaktionen auf die genannten Auslöser und Denkweisen sind z. B. Muskelverspannung, Kopfschmerzen, Gereiztheit, Schlafstörungen oder Konzentrationsprobleme. Eine Untersuchung von Rohleder et al. (2009) zeigt, dass solche Symptome bereits nach kurzen, aber intensiven Belastungsphasen messbar sind, etwa in Form eines erhöhten proinflammatorischen Zytokinpiegels – ein Marker

für stressbedingte Entzündungsprozesse. Ein chronisch erhöhter Zytokinspiegel wird häufig mit Autoimmunerkrankungen in Verbindung gebracht.

Die drei Farben der Stressampel symbolisieren also unterschiedliche Ebenen, die jedoch eng miteinander verbunden sind. In Trainings zur Stressbewältigung hat sich dieses Modell als sehr wirkungsvoll erwiesen. Besonders hilfreich ist die strukturierte Selbstreflexion anhand folgender Leitfragen:

Abbildung 4

Kognitive Stressbewältigung: Das transaktionale Modell von Lazarus und Folkman (1984)

(eigene Darstellung)

●	<p>Stressauslöser (Belastungen aus der Umwelt)</p> <p>Ich gerate in Stress, wenn ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitdruck • Konflikte • Lärm
●	<p>Innere Verstärker (persönliche Denk- und Bewertungsmuster)</p> <p>Ich setze mich selbst unter Druck, indem ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfektionismus • Ich mir keine Fehler erlaube
●	<p>Stressreaktionen (körperlich und emotional)</p> <p>Wenn ich im Stress bin, dann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopfschmerzen • Gereiztheit

2.3 Wovon hängt unser Verhalten ab?

Stressentstehung aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht

Das Verhalten des Menschen ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Einflussfaktoren. Neben bewussten Entscheidungen spielen vor allem unbewusste Prozesse eine entscheidende Rolle. Ein zentrales Modell zur Erklärung menschlichen Verhaltens stammt von Kauffeldt (2020) (Abb. 3). Dieses Modell soll verdeutlichen, dass Emotionen der Kognition in der Verarbeitungsgeschwindigkeit überlegen sind – das bedeutet: Unsere Gefühle reagieren schneller auf einen Reiz als unser rationales Denken.

Wenn wir beispielsweise eine neue Dienstanweisung erhalten, ist unsere erste Reaktion in der Regel keine überlegte Analyse des Inhalts, sondern ein emotionaler Impuls – zum

Beispiel Verärgerung, Motivation, Skepsis oder Freude. Diese emotionale Reaktion basiert auf einer unbewussten Bewertung: Unser Gehirn prüft blitzschnell, ob wir in der

Vergangenheit bereits ähnliche Situationen erlebt haben. Wenn dies der Fall ist, werden diese Erinnerungen abgerufen und mit den damals empfundenen Emotionen verknüpft. War die frühere Erfahrung positiv, etwa durch erfolgreiche Bewältigung oder Anerkennung, löst die aktuelle Situation eher neutrale oder positive Emotionen aus. War sie hingegen negativ behaftet – zum Beispiel durch Überforderung, Kritik oder Misserfolg – überwiegt das negative Gefühl und beeinflusst unser Verhalten entsprechend.

Diese unbewussten Bewertungen laufen schnell und automatisch ab und sind eng mit unserem limbischen System (Hirnstrukturen für Verarbeitung von z.B. Emotionen, Lernen) verknüpft, insbesondere mit der Amygdala – einem Hirnareal, das maßgeblich an der emotionalen Verarbeitung beteiligt ist. Neurowissenschaftliche Studien unter anderem von LeDoux (1996, 2015) belegen, dass emotionale Reize über kürzere neuronale Pfade schneller verarbeitet werden als kognitive. Diese Erkenntnis untermauert die zentrale Aussage des Modells von Kauffeldt: Unsere erste Reaktion auf eine Situation ist immer emotional.

Neben früheren Erfahrungen beeinflussen auch andere Faktoren unser Verhalten. Unsere **Erziehung** spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Wer gelernt hat, Autoritäten nicht infrage zu stellen, wird etwa eine Anweisung ohne Widerstand ausführen. Menschen, die hingegen in einem Umfeld sozialisiert wurden, in dem Eigeninitiative oder sogar Regelbruch positiv bewertet werden, tendieren dazu, Anweisungen kreativ zu umgehen oder zu hinterfragen.

Auch der **kulturelle Hintergrund** ist relevant. In Kulturen mit hoher Machtdistanz (z. B. viele asiatische Länder) ist Gehorsam gegenüber Vorgesetzten oft selbstverständlich, während in individualistisch geprägten Kulturen wie Deutschland oder den USA Eigenverantwortung und Selbstbestimmung höher geschätzt werden (Hofstede, 2010).

Biologische Zustände wie Schlafmangel oder Übermüdung können unser Verhalten ebenso beeinflussen. Forschungen von Walker (2017) zeigen, dass Schlafdefizite die Fähigkeit zur emotionalen Regulation erheblich einschränken. Menschen reagieren dann gereizter, impulsiver und sind weniger stressresistent.

Auch **persönliche Glaubenssätze** – zum Beispiel „Ich bin nicht gut genug“ – wirken unbewusst als Filter: Sie führen dazu, dass wir neue Aufgaben als Überforderung erleben, obwohl sie objektiv vielleicht gar nicht besonders schwierig sind (Orth & Robins, 2014).

3 Stressoren – Ursachen psychischer Belastung erkennen

Die theoretischen Modelle zeigen auf, wie Stress entsteht, wie er verarbeitet wird und welche individuellen sowie biologischen Mechanismen dabei eine Rolle spielen. Doch um gezielt gegensteuern zu können, ist es entscheidend, die konkreten Auslöser von Stress zu erkennen.

Im diesem Kapitel steht daher die Frage im Mittelpunkt, welche äußeren und inneren Faktoren – sogenannte Stressoren – unser psychisches Gleichgewicht belasten und welche typischen Belastungsmuster im Alltag auftreten können.

Stressoren sind äußere oder innere Reize, die eine Stressreaktion auslösen können. Nach Kaluza (2015) handelt es sich bei einem Stressor um eine Anforderung oder Situation, die das psychische oder physische Gleichgewicht stört und entsprechende Bewältigungsmechanismen erfordert. Dabei unterscheidet man zwischen akuten (z. B. Konflikte, Prüfungen), chronischen (z. B. dauerhafte Überforderung) und alltäglichen Stressoren (z. B. Lärm, Störungen, Staus, Schlafmangel) (Abb. 6).

Äußere Stressoren

- **Physikalisch:** Kälte, Hitze, Lärm, Schulden, Umweltbedingungen wie Verkehr oder Klima
- **Physisch:** Schmerzen, Hunger, Durst

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- **Mental:** Prüfungssituationen, Leistungsdruck, Konkurrenz, Zeitdruck, unklare Erwartungen
- **Sozial:** Konflikte, Trennungen, Isolation, Schichtarbeit, unerfüllte Rollenbilder

Innere Stressoren

Innere Stressoren beruhen auf der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung von Situationen. Häufig sind sie weniger offensichtlich und erfordern bewusste Selbstreflexion:

- hohe Ansprüche an sich selbst
- unerfüllte Erwartungen oder Wünsche
- geringe Belastbarkeit
- Perfektionismus

Während äußere Stressoren sich oft durch strukturelle Maßnahmen (z. B. Zeitmanagement) minimieren lassen, stellen innere Stressoren eine größere Herausforderung dar. Sie sind eng mit persönlichen Glaubenssätzen und Einstellungen verknüpft. Kaluza (2015) betont: „Ob eine Situation Stress auslöst, hängt entscheidend davon ab, wie ich sie bewerte.“

Je nach individueller Bewertung und vorhandenen Ressourcen kann eine Anforderung demnach als belastend empfunden werden (Reschke & Schröder, 2010) bzw. vom Individuum als bedeutsam, potenziell bedrohlich oder belastend wahrgenommen werden (Lazarus & Folkman, 1984). Wenn eine Person das Gefühl hat, einer Situation nicht

gewachsen zu sein, entsteht Stress. Wird die gleiche Situation hingegen als Herausforderung interpretiert und sind ausreichende Bewältigungsressourcen vorhanden, bleibt die Stressreaktion aus. Dabei spielen nicht nur die objektiven

Eigenschaften des Stressors, sondern demnach auch dessen subjektive Bewertung, Kontrollierbarkeit und Vorhersagbarkeit eine zentrale Rolle (Brosschot et al., 2006).

Studien zeigen, dass **innere Stressverstärker** – wie überhöhte Ansprüche oder perfektionistisches Denken – einen erheblichen Einfluss auf das Stresserleben und die psychische Gesundheit haben. So fanden Dunkley et al. (2003) heraus, dass *maladaptiver*

Perfektionismus, also das Streben nach unrealistisch hohen Standards in Kombination mit übermäßiger Selbstkritik, signifikant mit erhöhtem Stress und depressiven Symptomen korreliert.

Auch Lo et al. (2021) belegten in einer Längsschnittstudie, dass Personen mit stark ausgeprägtem Perfektionismus deutlich anfälliger für chronisches Stresserleben sind – vor allem, wenn sie zusätzlich geringe Selbstmitgefühlswerte aufweisen. Selbstmitgefühl, also ein freundlicher und verständnisvoller Umgang mit sich selbst in belastenden Situationen, wirkt hingegen protektiv (Neff, 2003).

Eine weitere wichtige Ressource ist die Selbstwirksamkeit – das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Problemlösung. Laut einer Studie von Jerusalem & Schwarzer (1992) steht ein hohes Maß an Selbstwirksamkeitserwartung in engem Zusammenhang mit reduzierter Stressempfindlichkeit und besseren Copingstrategien im Alltag. Dieser Befund wurde u. a. durch Luszczynska et al. (2005) in mehreren Kulturen bestätigt.

Darüber hinaus formulierten Brosschot, Gerin und Thayer (2006) mit der sogenannten *perseverative cognition hypothesis*, dass anhaltendes Grübeln über stressauslösende Ereignisse – selbst wenn diese bereits vergangen sind – einen ähnlich schädlichen Effekt auf den Körper haben kann wie die Stresssituation selbst.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die kognitive Umstrukturierung und Förderung von Selbstwirksamkeit wichtige Ansätze in der Stressprävention sind. Meta-analytische Befunde (Richardson et al., 2016) untermauern, dass kognitive Umstrukturierung – also das Erkennen und Hinterfragen stressverschärfender Gedankenmuster – eines der effektivsten Mittel zur Reduktion von Stress und Burnout ist. Dieser Ansatz ist fester Bestandteil moderner Stressbewältigungsprogramme und wird in vielen Gesundheitskursen erfolgreich angewendet.

3.1 Kontrollierbarkeit einer Situation

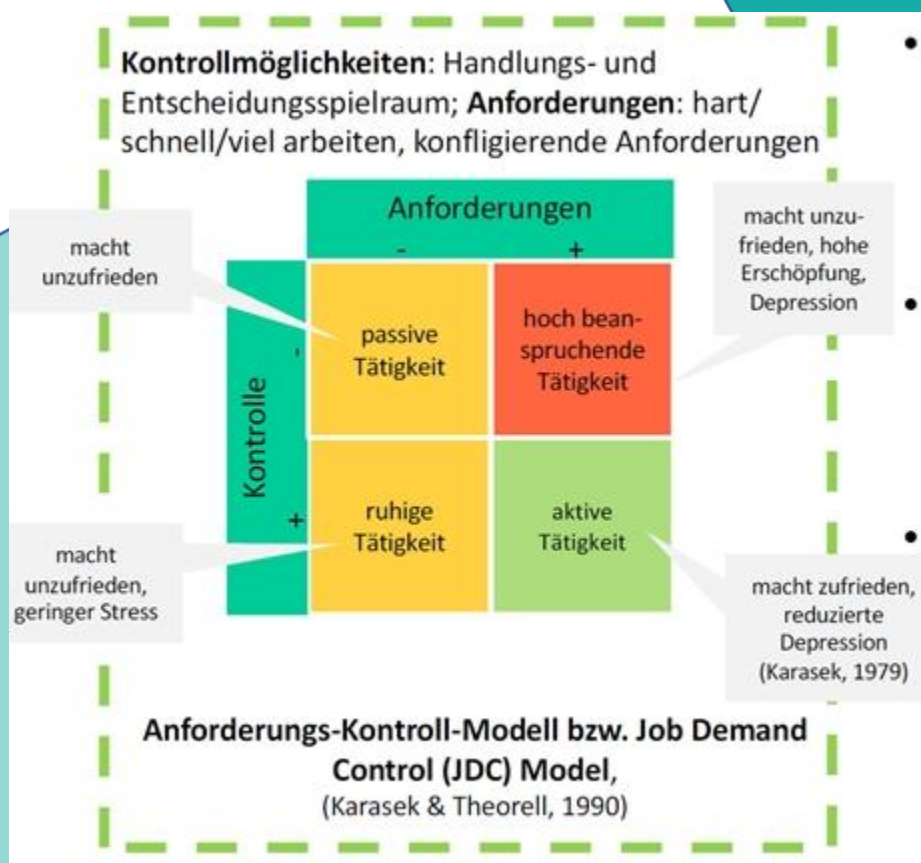
Schlotz et al. (2006) zeigten in einer experimentellen Studie, dass die wahrgenommene Kontrollierbarkeit eines Stressors einen signifikanten Einfluss auf die Stressreaktion hat: Teilnehmende, die glaubten, Einfluss auf die Stressquelle zu haben, wiesen eine deutlich geringere Cortisolausschüttung auf – selbst wenn objektiv kein Unterschied zur Kontrollgruppe bestand. Auch das im Folgenden beschriebene Tierexperiment unterstreicht den Einfluss der Kontrollierbarkeit einer Situation auf das Ausmaß der Stresssituation: Eine Ratte in einem Käfig erhält einen kleinen Stromschlag über den Metallfußboden. Durch das Aufleuchten eines Lichts wird der Stromschlag angekündigt. Die Ratte kann den schmerzenden Stromstoß abwenden, indem sie rechtzeitig nach dem Signal einen Schalter betätigt. Ab und zu ist sie jedoch zu langsam und bekommt einen Stromschlag. Von der Ratte abgetrennt sitzt eine weitere auf dem gleichen Metallfußboden. Sie erhält immer dann einen Stromstoß, wenn dies auch im anderen Käfig der Fall ist. Sie verfügt jedoch nicht über die Möglichkeit, den Stromschlag mittels eines Schalters zu verhindern. Welche Ratte weist nun eine höhere Cortisolausschüttung auf?

3.1.1 Anforderungs-Kontroll-Modell nach Karasek und Theorell

Im beruflichen Kontext werden in dem bekannten Anforderungs-Kontroll-Modell (nach Karasek und Theorell, 1990) die Dimensionen Arbeitsanforderungen und Kontroll-/Entscheidungsmöglichkeiten (z.B. über Arbeitsabläufe) miteinander in Beziehung gesetzt.

Abbildung 5

Anforderungs-Kontrollmodell nach Karasek und Theorell



Anmerkung. Quelle: <https://quizlet.com/de/karteikarten/ressourcen-coping-und-gesundheitsforderung-a-7-624069148>

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Wie in der Abbildung ersichtlich führen geringe Kontrollmöglichkeiten gepaart mit hohen Anforderungen zu einem besonders stressbesetzten Arbeitsplatz. Die Belastung wird noch verstärkt, wenn den Beschäftigten zusätzlich die soziale Unterstützung am Arbeitsplatz fehlt.

Eine Langzeitstudie der American Psychological Association (2020) hob ebenso hervor, dass anhaltender Arbeitsstress, insbesondere bei geringer Autonomie und hohem

Zeitdruck, einer der stärksten Prädiktoren für depressive Symptome und emotionale Erschöpfung ist. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung struktureller Faktoren wie Entscheidungsspielraum und Pausengestaltung im Arbeitsumfeld.

4. Folgen von Stress

Nachdem im vorherigen Kapitel die verschiedenen inneren und äußeren Stressoren sowie ihre Wirkung auf das subjektive Belastungserleben beschrieben wurden, stellt sich nun die Frage, welche konkreten Auswirkungen dauerhafter Stress auf Körper und Psyche haben kann.

In den folgenden Abschnitten wird daher aufgezeigt, wie der Organismus auf anhaltende Belastung reagiert und welche gesundheitlichen Risiken mit chronischem Stress verbunden sind.

Stress ist ein biologisches Warn- und Aktivierungssystem, das evolutionär entwickelt wurde, um den Organismus in Bedrohungssituationen zu Höchstleistungen zu befähigen. In moderatem Ausmaß kann kurzfristiger Stress förderlich wirken: Er steigert unsere Konzentrationsfähigkeit, aktiviert Energiereserven, fördert Reaktionsschnelligkeit und hilft, Anforderungsspitzen zu bewältigen. In der Fachliteratur wird diese positive Form als

Eustress bezeichnet – ein motivierender, kurzzeitiger Stress, der das Wachstum und die Anpassungsfähigkeit stärkt (Selye, 1976).

Andauernder oder falsch verarbeiteter Stress – sogenannter **Distress** – hingegen kann schwerwiegende physische, psychische und soziale Folgen haben. Wie wir bereits erfahren haben, ist dabei nicht nur die objektive Belastung entscheidend, sondern auch deren subjektive Bewertung und die zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien (Lazarus & Folkman, 1984). Fehlen diese, können dauerhafte Stressreaktionen zu chronischer Erschöpfung, Krankheiten und Beeinträchtigungen des sozialen Lebens führen.

4.1 Körperliche Symptome

Die körperliche Stressreaktion umfasst

- einerseits die Aktivierung des uns bereits bekannten reaktionsschnellen vegetativen Nervensystems (Sympathikus) mit der Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus dem Nebennierenmark. Diese Hormone sorgen u.a. für eine Pupillenweitung, einen erhöhten Puls und Blutdruck, erweiterte Bronchien, eine erhöhte Atemfrequenz, Muskelspannung und Schweißproduktion sowie einen erhöhten Spiegel an Blutzucker und Fettsäuren. In einer Gefahrensituation nicht benötigte Funktionen (wie Verdauung und Sexualität) werden hingegen gehemmt.
- andererseits die Aktivierung der reaktionsträgeren Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHN-Achse) mit der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol aus der Nebennierenrinde. Cortisol aktiviert u.a. katabole (abbauende) Stoffwechselforgänge und hebt damit den Blutzucker- und Fettsäurespiegel, um dem Körper im Bedarfsfall schnell verfügbare Energie zur Verfügung zu stellen. Es beeinflusst den Blutdruck und potenziert insgesamt die Wirkungen von Adrenalin und Noradrenalin. Darüber hinaus entfaltet es antientzündliche und immunsuppressive Wirkungen, die auch therapeutisch durch den Einsatz von Cortison genutzt werden.

Chronischer Stress wirkt sich in vielfältiger Weise negativ auf die körperliche Gesundheit aus. Während kurzfristige Stressreaktionen hilfreich sind und evolutionär betrachtet dem Überleben dienen – etwa durch erhöhte Aufmerksamkeit, Muskelaktivierung und Energieausschüttung – führt eine dauerhafte Aktivierung der Stressachsen, insbesondere der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HPA-Achse), zu tiefgreifenden physiologischen Veränderungen. Diese betreffen vor allem das Herz-

Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Immunsystem sowie entzündliche Prozesse im Körper (McEwen, 2007).

Studien belegen in diesem Zusammenhang, dass chronischer Stress mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Störungen, Immunschwäche und Muskel-Skelett-Erkrankungen verbunden ist (Rohleder et al., 2009; McEwen, 2007). Auch psychosomatische Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Hauterkrankungen treten gehäuft auf.

Eine der bedeutendsten Studien in diesem Zusammenhang stammt von Kivimäki et al. (2012). In ihrer groß angelegten Metaanalyse zeigen sie, dass chronischer beruflicher Stress – insbesondere bei hoher Arbeitsbelastung und geringer Kontrolle – das Risiko für koronare Herzkrankheiten um 23 % erhöht. Diese gesundheitlichen Risiken entstehen sowohl durch direkte physiologische Mechanismen (z. B. erhöhte Cortisolausschüttung und Bluthochdruck) als auch durch indirekte Effekte wie ungesunde Verhaltensweisen (Rauchen, Bewegungsmangel). Eine aktuelle Studie aus dem Jahr 2023, veröffentlicht im *American Journal of Preventive Medicine*, belegt zusätzlich, dass chronischer Stress das Auftreten von Herzinfarkten und Schlaganfällen insbesondere in der mittleren Lebensphase signifikant erhöht (Chronic stress and cardiovascular events, 2023). Auch Steptoe und Kivimäki (2013) betonen in einer umfassenden Übersichtsarbeit, dass psychosozialer Stress endothelialen Schaden, arterielle Versteifung und entzündliche Prozesse fördert, die allesamt als Wegbereiter für kardiovaskuläre Erkrankungen gelten.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Neben dem Herz-Kreislauf-System ist auch der Stoffwechsel stark vom Einfluss chronischer Belastungen betroffen. So ergab die Whitehall-II-Studie von Chandola, Brunner und Marmot (2006), dass langanhaltender Stress mit einem deutlich erhöhten Risiko für das metabolische Syndrom einhergeht. Dieses Syndrom – bestehend aus Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Blutzucker und gestörtem Fettstoffwechsel – stellt eine bekannte Risikokonstellation für Diabetes Typ 2 und koronare Erkrankungen dar.

Zudem ist auch die körpereigene Immunabwehr durch chronischen Stress beeinträchtigt. Cohen, Janicki-Deverts und Miller (2007) zeigten in ihrer Arbeit, dass Stress die Funktion von Immunzellen unterdrückt, die Anfälligkeit für Infekte erhöht und die Wundheilung verzögert. Die anhaltende Aktivierung der HPA-Achse führt dabei zu einer dysregulierten Cortisolfreisetzung, die proinflammatorische Zytokin-Reaktionen begünstigt.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass chronischer Stress ein erheblicher Risikofaktor für zahlreiche körperliche Erkrankungen ist. Besonders betroffen sind das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel, das Immunsystem sowie entzündungsregulierende Prozesse. Diese Ergebnisse machen deutlich, wie wichtig es ist, nicht nur die psychischen, sondern auch die physischen Folgen von Stress ernst zu nehmen. Eine frühzeitige Stressbewältigung und Gesundheitsförderung sind daher essenziell, um langfristigen Schäden vorzubeugen.

4.2 Symptome auf Verhaltensebene

Stress zeigt sich oft in veränderten Verhaltensmustern, die meist unbewusst auftreten:

- **Unruhe und Ungeduld** – hektisches Arbeiten, Vermeidung von Pausen
- **Suchtverhalten** – vermehrter Konsum von Alkohol, Nikotin, Kaffee, Schmerz- oder Beruhigungsmitteln
- **Desorganisation** – Vernachlässigung von Planung, chaotisches Arbeitsverhalten

- **Körpermotorik** – nervöse Bewegungen wie Fußwippen oder Fingertrommeln
- **Aggressives Sozialverhalten** – erhöhte Reizbarkeit, Streitlust, sozialer Rückzug.

4.3 Symptome auf Gedanken- und Gefühlsebene

Stress wirkt nicht nur auf den Körper oder unser nach außen sichtbares Verhalten, sondern zeigt sich in hohem Maße auch auf der Ebene von Gedanken, Gefühlen und mentaler Verarbeitung. Die kognitiv-emotionale Dimension ist dabei besonders tückisch, da sie nicht unmittelbar sichtbar ist, aber langfristig die psychische Stabilität erheblich untergraben kann.

Typische Anzeichen auf dieser Ebene sind innere Unruhe, Nervosität, Grübeln, Gedankenkreisen, emotionale Labilität, Entscheidungsunfähigkeit sowie Blackouts. Betroffene berichten häufig von einer „Gedankenflut“, der sie sich nicht entziehen können. Diese Symptome können als sogenannte *perseverative Kognitionen* beschrieben werden – anhaltende, unproduktive gedankliche Beschäftigung mit belastenden Themen (Brosschot, Gerin & Thayer, 2006). Diese Gedankenprozesse führen zu einer Verlängerung der physiologischen Stressreaktion, auch in Abwesenheit realer Stressoren und sind mit einer geringeren Herzfrequenzvariabilität sowie Schlafstörungen verbunden.

Konzentrationsprobleme und Denkblockaden treten vor allem dann auf, wenn das Arbeitsgedächtnis durch übermäßigen Stress überlastet ist. Eine experimentelle Untersuchung von Liston et al. (2009) zeigt, dass chronischer Stress die Konnektivität im präfrontalen Kortex verringert – jenem Hirnareal, das für exekutive Funktionen wie Konzentration, Entscheidungsfindung und emotionale Regulation zuständig ist. Dadurch werden nicht nur die Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit reduziert, sondern auch die kognitive Flexibilität eingeschränkt, was wiederum zu einem Gefühl von Überforderung führen kann.

In emotionaler Hinsicht ruft Stress häufig Selbstzweifel, Schuldgefühle, Gereiztheit, Ärger und sogar Angstzustände hervor. Studien belegen, dass bei länger andauerndem Stress ein signifikanter Anstieg depressiver Verstimmungen und emotionaler Dysregulation zu beobachten ist (Hammen, 2005). Besonders gefährlich wird es, wenn sich das Gefühl einstellt, der eigenen Situation dauerhaft nicht mehr gewachsen zu sein. Die Folge kann ein schleichender Übergang in einen Zustand chronischer psychischer Erschöpfung sein.

4.4 Burnout-Syndrom

Wenn diese Symptome über längere Zeit nicht beachtet werden, kann es zur Entwicklung eines Burnout-Syndroms kommen. Laut Maslach und Leiter (2016) ist Burnout ein Syndrom, das sich aus drei Hauptkomponenten zusammensetzt: emotionale Erschöpfung, Depersonalisation (Zustand der Selbstentfremdung) und einem subjektiven Gefühl verminderter Leistungsfähigkeit. In diesem Zustand empfinden Betroffene die

Anforderungen des Alltags zunehmend als Last, entwickeln negative Einstellungen gegenüber sich selbst und anderen und verlieren ihre berufliche und persönliche Motivation.

Burnout ist mit einer Vielzahl weiterer Symptome verbunden, die in drei Bereiche unterteilt werden können:

Körperliche Erschöpfungssymptome:

- chronische Müdigkeit und Energiemangel
- Schlafstörungen
- erhöhte Infektanfälligkeit
- psychosomatische Beschwerden wie Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen

Emotionale Erschöpfungssymptome:

- Gefühl von innerer Leere
- Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit
- Reizbarkeit, Schuldzuweisungen, depressive Episoden
- Verlust an Kreativität, Sinnzweifel und Zynismus

Soziale Erschöpfungssymptome:

- Rückzug aus sozialen Beziehungen
- Gleichgültigkeit oder Abwertung anderer Personen
- Verlust an Empathie
- Entfremdung

Besonders gefährdet sind Personen in helfenden Berufen, im Bildungs- oder Gesundheitswesen sowie Menschen mit hohem Verantwortungsgefühl und perfektionistischen Tendenzen (Leiter & Maslach, 2009).

Das Tückische an dieser Entwicklung ist ihr schleichender Charakter: Die Symptome entwickeln sich oft über Monate oder Jahre und werden von Betroffenen oder ihrem Umfeld häufig erst spät erkannt. Eine umfassende und interdisziplinäre Behandlung – etwa durch Psychotherapie, medizinische Begleitung und soziale Unterstützung – ist in

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

fortgeschrittenen Fällen unerlässlich. Frühzeitige Maßnahmen wie Psychoedukation, Stressbewältigungstrainings und achtsamkeitsbasierte Verfahren können dem jedoch präventiv entgegenwirken (Hölzel et al., 2011).

5 Stressbewältigung

Die gute Nachricht ist: Es gibt verschiedene Ansätze und Methoden, den eigenen Stresspegel zu senken. Welche Methoden wirksam sind und welcher Ansatz weniger hilfreich, ist dabei sehr individuell. Es gibt kein Patentrezept. Die verschiedenen Bewältigungsstrategien greifen unterschiedliche Ebenen auf und werden entsprechend in instrumentelles, kognitives und palliativ-regeneratives Stressmanagement sowie Emotionsregulation unterteilt.

5.1 Instrumentelles Stressmanagement

Instrumentelles Stressmanagement beschäftigt sich in erster Linie mit äußeren Stressoren – also mit den konkreten Bedingungen, die Stress verursachen oder verstärken. Das Ziel besteht darin, stressauslösende Faktoren in der Umwelt zu erkennen und gezielt zu verändern oder zu beseitigen/ reduzieren, um dadurch die Stressbelastung zu verringern. Es ist folglich ein lösungs- und handlungsorientierter Ansatz.

5.1.1 Das transaktionale Stressmodell

Das transaktionale Stressmodell (Abb. 6) von Richard Lazarus beschreibt, wie Menschen mit potenziell stressauslösenden Situationen umgehen. Dabei steht nicht die Situation an sich im Vordergrund, sondern die individuelle Bewertung der Situation durch die betroffene Person. Lazarus geht davon aus, dass Stress entsteht, wenn eine Person eine Situation als bedeutsam für ihr Wohlergehen wahrnimmt, aber zugleich Zweifel hat, ob sie genügend Mittel zur Bewältigung besitzt. Es handelt sich also um ein Wechselspiel (Transaktion) zwischen Umwelтанforderungen und persönlichen Einschätzungen.

Der Prozess beginnt mit einer Phase der **primären Bewertung**, in der der Reiz wahrgenommen und kognitiv bewertet wird. Die Person fragt sich, ob die Situation positiv, irrelevant oder potenziell stresshaft ist. Wenn die Situation als stresshaft empfunden wird, erfolgt eine weitere Differenzierung – handelt es sich um eine Bedrohung (etwas könnte schiefgehen), einen Verlust (es ist bereits etwas passiert), oder eine Herausforderung (eine Anstrengung mit Aussicht auf Erfolg)?

Anschließend folgt die **sekundäre Bewertung**, bei der überlegt wird, ob ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Situation zu bewältigen. Dazu zählen z. B. Wissen, Zeit, Fähigkeiten oder soziale Unterstützung. Entscheidend ist, ob die Person glaubt, auf die Situation Einfluss nehmen zu können.

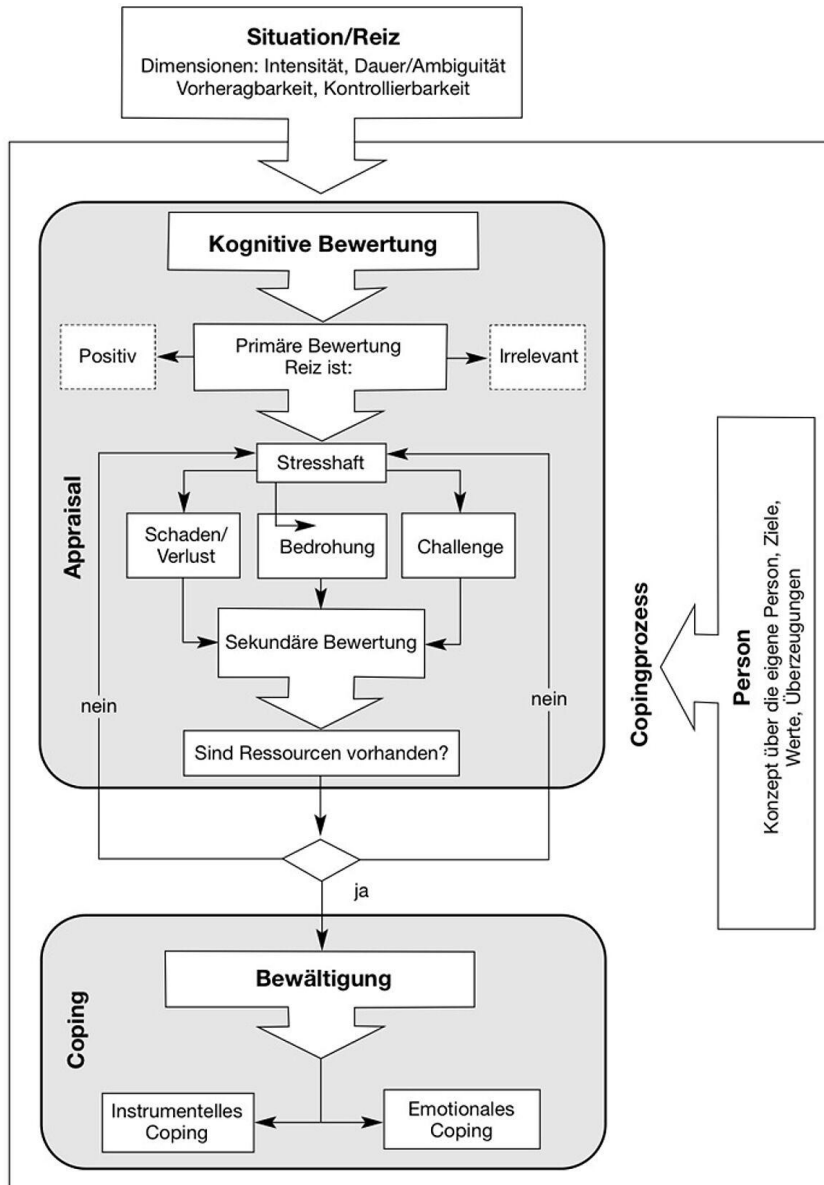
Je nach Bewertung kommen dann **Coping-Strategien** zum Einsatz. Lazarus unterscheidet dabei zwei Hauptformen:

- Beim problemorientierten Coping versucht die Person, die Situation aktiv zu verändern oder zu lösen – etwa durch Informationssuche, Planung oder konkretes Handeln.
- Beim emotionsorientierten Coping geht es darum, mit den Gefühlen umzugehen, die durch die Situation ausgelöst werden, zum Beispiel durch Beruhigung, Ablenkung oder Akzeptanz.

Welche Form des Copings gewählt wird, hängt auch stark von der subjektiven Einschätzung der Kontrolle über die Situation ab. Bei kontrollierbaren Situationen wird eher instrumentelles Coping bevorzugt, bei nicht kontrollierbaren Situationen emotionales Coping.

Abbildung 6

Das transaktionale Modell nach Lazarus



Ein alltagsnahes Beispiel:

Stell Sie sich vor, Lisa bekommt überraschend eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch für ihren Traumjob – schon in zwei Tagen.

In der primären Bewertung erkennt sie: Die Situation ist bedeutsam und potenziell stresshaft. Sie sieht eine Herausforderung, aber auch das Risiko des Scheiterns (z. B. wenn sie sich schlecht vorbereitet fühlt).

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

In der sekundären Bewertung fragt sie sich: Habe ich genug Ressourcen? Kann ich mich in der kurzen Zeit gut vorbereiten? Habe ich Unterstützung, z. B. jemanden, der mit mir übt? Verfügt sie in der Selbsteinschätzung über ausreichende Ressourcen (wie z.B. Zeit zum Lernen, ausreichende Wissensgrundlagen), um auf die Situation zu reagieren, wird sie sich womöglich über das Unternehmen erkundigen und nochmals gezielt typische Fragen eines Bewerbungsgesprächs durchspielen. Emotionalen Reaktionen auf die bevorstehende Herausforderung wie Lampenfieber, Unsicherheiten oder Ähnliches könnte sie mit emotionsorientierten Coping-Strategien (z.B. das Gespräch mit einer Freundin) begegnen. Hat sie hingegen die Einschätzung, der Herausforderung/ der problematischen Situation keine eigenen Ressourcen entgegenzusetzen zu können, d.h. aus ihrer Sicht nichts an der Situation verändern bzw. verbessern zu können, wird sie ein höheres Stresserleben zeigen, womöglich den Kopf in den Sand stecken und versuchen, lediglich die aufkommenden und als negativ empfundenen Emotionen zu regulieren (wie Entspannung, Ablenkung). Emotionsorientierte Copingstrategien können dabei auch problematische Verhaltensweisen beinhalten (z.B. Konsum von Alkohol oder Beruhigungsmitteln). Ob Lisa am Ende erfolgreich ist, hängt also nicht allein von der Einladung oder dem Gespräch selbst ab, sondern entscheidend davon, wie sie die Situation einschätzt und mit ihr umgeht.

Die subjektive Sicht auf unsere möglichen Bewältigungsmöglichkeiten ist also das entscheidende Kriterium dafür, ob ein äußerer Reiz oder eine Situation als Stressor erlebt wird – oder ob wir ihn als positiv, herausfordernd, oder sogar irrelevant einstufen. Das transaktionale Stressmodell von Lazarus hebt damit besonders hervor, dass Stress nicht objektiv messbar ist, sondern immer im individuellen Erleben der betroffenen Person entsteht. Zwei Menschen können die exakt gleiche Situation vollkommen unterschiedlich

bewerten – abhängig von ihren Erfahrungen, Zielen, Werten und der Einschätzung ihrer eigenen Ressourcen.

Die gute Nachricht ist bei all dem Beschriebenen: Menschen sind in der Lage, ihre Gedanken bewusst zu hinterfragen. Durch kognitive Umstrukturierung oder sogenanntes Reframing (Techniken der kognitiven Stressbewältigung) können wir eine erneute Bewertung der Situation vornehmen. Dabei prüfen wir, wie angemessen unsere erste Reaktion war, und können dadurch einen neuen und angemesseneren emotionalen Zustand erzeugen. Dies ist die Grundlage für bewusstes, reflektiertes und langfristig wirksames Verhalten.

Die dargestellten Mechanismen werden durch zahlreiche aktuelle Studien gestützt. So belegen LeDoux (2015) und Pessoa (2008), dass Emotion und Kognition in einem dynamischen Zusammenspiel stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

5.1.2 Belastungs- Beanspruchungsmodell

Hiermit eng verbunden ist das Belastungs-Beanspruchungsmodell. Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell wurde von Walter Rohmert und Jürgen Rutenfranz im Jahr 1975 entwickelt. Es dient dazu, die Wirkung von Arbeitsbedingungen auf den Menschen zu analysieren und die Zusammenhänge zwischen objektiven Anforderungen (Belastungen) und subjektiven Reaktionen (Beanspruchungen) zu verstehen. Das Modell ist bis heute ein zentrales Konzept der Arbeitswissenschaft, Ergonomie, Arbeitspsychologie und Gesundheitsförderung. Das Grundprinzip lautet: *Belastung ≠ Beanspruchung (Abb. 4)*.

Das Modell unterscheidet zwischen:

- **Belastung:** Alle objektiv messbaren physikalischen, chemischen, biologischen, sozialen oder psychischen Einflüsse, die auf einen Menschen einwirken – z. B. Lärm, Hitze, schwere körperliche Arbeit, Schichtdienst, Zeitdruck, monotone Tätigkeiten oder komplexe Entscheidungsprozesse.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

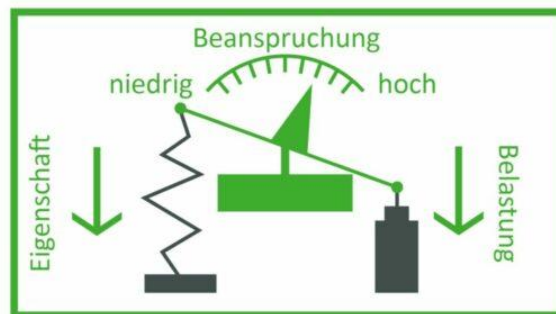
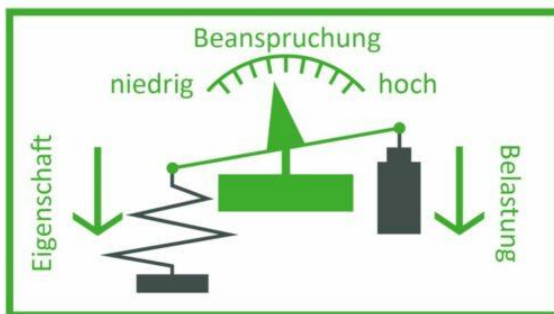
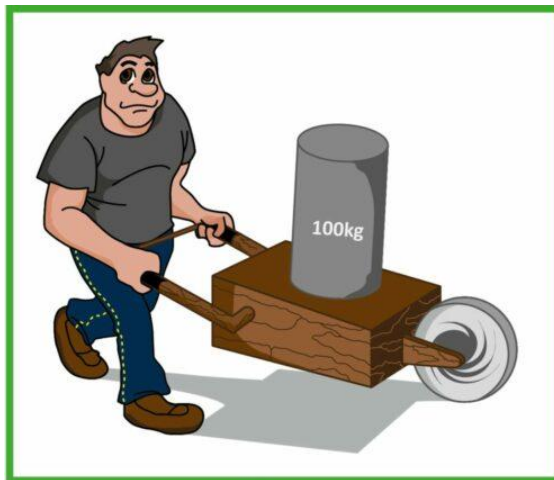
- **Beanspruchung:** Die individuelle, subjektive Reaktion einer Person auf diese Belastung. Diese kann sich z. B. in Ermüdung, Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung, aber auch in Motivation oder Flow-Erleben äußern. Entscheidend ist:

Die gleiche Belastung kann bei verschiedenen Menschen zu unterschiedlichen Beanspruchungen führen. Ein einfaches Beispiel: Eine durchtrainierte und eine weniger trainierte Person sollen eine Langhantel mit einem Gewicht von 75 kg heben. Das Gewicht entspricht einer objektiv messbaren Größe. Für den Durchtrainierten resultiert aufgrund seines guten Fitnesszustandes jedoch eine geringere Beanspruchung als für den Untrainierten.

Rohmert und Rutenfranz (1975) definieren Beanspruchung als das Ergebnis einer Wechselwirkung zwischen Belastung und individuellen Voraussetzungen. Diese Voraussetzungen umfassen sowohl körperliche Aspekte (z. B. Fitness wie im Beispiel, gesundheitlicher Zustand) als auch psychische und soziale Merkmale (z. B. Stressresistenz, Erfahrung, Unterstützungssysteme).

Abbildung 7

Darstellung des Verhältnisses zwischen Belastung und Beanspruchung nach Rohmert und Rutenfranz, 1975)



Anmerkung. Das Modell zeigt, dass Arbeitsbelastungen individuell unterschiedlich wirken – abhängig von verfügbaren Ressourcen. Gesundheitliche Gefährdungen entstehen, wenn negative Beanspruchung andauert und nicht durch Erholung ausgeglichen wird. Belastung ist unkritisch, solange sie nicht dauerhaft überfordert.

Unterschiedliche Beanspruchungsfolgen

Beanspruchung ist nicht per se negativ. Sie kann:

- Neutral bleiben, wenn die Belastung ohne erkennbare Wirkung verarbeitet wird.
- Positiv wirken, wenn sie aktivierend oder motivierend ist (z. B. ein „angenehmer Druck“ bei spannenden Herausforderungen).
- Negativ wirken, wenn die Belastung zu hoch, zu komplex oder zu dauerhaft ist – mit möglichen Folgen wie Müdigkeit, Fehlern, Leistungsabfall oder langfristig gesundheitlichen Beschwerden.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Einflussfaktoren auf die Beanspruchung

Die individuelle Beanspruchung wird beeinflusst durch:

- Körperliche Eigenschaften: Muskelkraft, Kreislaufbelastbarkeit, Ausdauer
- Kognitive/psychische Merkmale: Motivation, Konzentrationsfähigkeit, Selbstwirksamkeit
- Soziale Faktoren: Rückhalt durch Kolleg:innen oder Familie
- Situative Einflüsse: Pausen, Arbeitsumgebung, Informationsfluss
- Persönliche Ressourcen: Erfahrung, Fähigkeiten, Stressbewältigungsstrategien

Die Beanspruchung ist demnach das Ergebnis einer komplexen Wechselwirkung – nicht einfach eine Folge der objektiven Belastung allein.

Bedeutung für Prävention und Arbeitsgestaltung

Das Modell hat große Bedeutung für:

- Arbeitsplatzgestaltung (z. B. Pausenregelung, ergonomische Möbel, Lärmreduktion)
- Gesundheitsförderung (z. B. Stressprävention, Förderung von Resilienz)
- Personalentwicklung (z. B. individuelle Förderung, Schulung zur Stressbewältigung)
- Pädagogik (z. B. Erkennen von Über- oder Unterforderung im Unterricht)

Beispiel Schule (Alltag)

Eine Lehrkraft stellt fest, dass eine Schülerin in Mathe stark unter Druck gerät. Die Belastung ist für alle Schüler:innen gleich: Dieselbe Aufgabenstellung unter Prüfungsbedingungen. Doch während einige Schüler dies als motivierende Herausforderung empfinden (niedrige Beanspruchung), zeigen andere starke Stressreaktionen – etwa Zittern, Blackout oder Blockade (hohe Beanspruchung). Die Lehrkraft kann nun gezielt pädagogische Maßnahmen ergreifen, um Belastung und Beanspruchung besser in Einklang zu bringen (z. B. Vorbereitung, Zeitmanagement schulen).

5.1.3 Stresstypen

Das individuelle Stresserleben ist nicht allein von äußeren Lebensumständen abhängig, sondern wird wesentlich durch Persönlichkeitsmerkmale und Bewältigungsstrategien beeinflusst (Kaluza, 2018). Die Typisierung von Stressverhalten dient dabei als nützliches Instrument, um individuelle Risikoprofile zu erkennen, präventive Maßnahmen zu entwickeln und die Gesundheitsförderung gezielter zu gestalten.

Das Konzept der Stresstypen basiert auf der Beobachtung, dass Menschen unterschiedlich auf Belastungen reagieren – sowohl psychisch als auch somatisch. Diese Einteilung ist nicht starr, sondern beschreibt Tendenzen im Umgang mit Stress.

Selbsttest: Welcher Stresstyp bin ich?

Für die Analyse Ihres Stresstyps können Sie folgenden Fragenbogen nutzen. Dieser und die entsprechende Anleitung sind wie folgt:

Tabelle 1

Nr.	Aussage	Ja	Teilweise	Nein	A/B/C/D
1	Ich strebe immer nach optimaler Leistung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a -
2	Ich achte sehr darauf, dass ich besser bin als andere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a B
3	Ich stehe ständig unter Zeitdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a D
4	Ich bin sehr ungeduldig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a B
5	In Stresssituationen reagiere ich oft aggressiv oder feindselig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a B
6	Meistens hege ich ein gewisses Maß an Misstrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a B
7	Ich ärgere mich oft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a B
8	Ich werde schnell wütend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a B
9	Ich leide an Bluthochdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a D
10	Ich habe ab und an Herzrasen/Herzjagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a D
11	Ich habe häufig Magen- und/oder Darmbeschwerden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B b D
12	Ich habe öfter Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B b D

13	Ich leide ab und an unter Schwindelgefühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B b D
14	Ich habe Schlafstörungen (Ein-/Durchschlafen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a D
15	Ich „fresse“ Probleme in mich hinein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B b D
16	In Stresssituationen konsumiere ich mehr Nikotin/Alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a D
17	Ich habe häufig Verspannungen oder Rückenschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A a D
18	Ich bin ein bescheidener Mensch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c -
19	Ich passe mich gut an äußere Rahmenbedingungen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c -
20	Alles muss perfekt sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c -
21	Ich bin im Umgang mit anderen sehr förmlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c -
22	Ich habe Schwierigkeiten, Emotionen zu zeigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c -
23	Ich empfinde schnell Hilflosigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c D
24	Ich versuche möglichst unauffällig zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c -
25	Ich fühle mich häufig unwohl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	C c D

Anleitung

1. Aussagen bewerten

- Lesen Sie die 25 Aussagen.
- Kreuzen Sie pro Aussage eine Antwort an:
 - Ja (trifft voll zu)

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- Teilweise (trifft manchmal zu)
- Nein (trifft nicht zu)

2. Buchstaben beachten

- Neben jeder Aussage stehen Buchstaben (z. B. „A a B“):
 - Kleine Buchstaben (a, b, c) → zählen für Ihren Stresstyp.
 - Große Buchstaben (A, B, C) → zeigen den Stresstyp.
 - D → Belastungsfaktor für Körper oder Psyche.

3. Punkte für Stresstypen zählen

- Für jede Aussage, die Sie mit „Ja“ oder „Teilweise“ angekreuzt haben:
 - Notieren Sie die kleinen Buchstaben.
 - Zwei gleiche kleine Buchstaben ergeben 1 Punkt für den entsprechenden Typ:
 - a → 1 Punkt für Typ A
 - b → 1 Punkt für Typ B
 - c → 1 Punkt für Typ C

4. Belastung (D) zählen

- Zählen Sie, wie oft Sie bei Aussagen mit „Ja“ oder „Teilweise“ den großen Buchstaben D haben.
- Je mehr D, desto höher die Stressbelastung.

5. Ergebnis

- Der Typ (A, B oder C) mit den meisten Punkten ist Ihr dominanter Stresstyp.

- D zeigt nur an, wie stark die körperlich-psychische Belastung ist (kein Grenzwert, nur Warnsignal).

Beispiel

Nr.	Antwort	Buchstaben	a	b	c	D
1	Ja	A a -	1	0	0	0
2	Teilweise	A a B	1	0	0	0
3	Nein	A a D	0	0	0	0
4	Ja	A a B	1	0	0	0
5	Nein	A a B	0	0	0	0
6	Nein	A a B	0	0	0	0
7	Teilweise	A a B	1	0	0	0
8	Ja	A a B	1	0	0	0
9	Nein	A a D	0	0	0	0
10	Teilweise	A a D	1	0	0	1
11	Ja	B b D	0	1	0	1
12	Teilweise	B b D	0	1	0	1
13	Nein	B b D	0	0	0	0
14	Ja	A a D	1	0	0	1
15	Ja	B b D	0	1	0	1
16	Nein	A a D	0	0	0	0
17	Teilweise	A a D	1	0	0	1
18	Nein	C c -	0	0	0	0
19	Teilweise	C c -	0	0	1	0

20	Nein	C c -	0	0	0	0
21	Nein	C c -	0	0	0	0
22	Nein	C c -	0	0	0	0
23	Teilweise	C c D	0	0	1	1
24	Nein	C c -	0	0	0	0
25	Ja	C c D	0	0	1	1

Angaben aus dem Beispiel

Summe a: 8

Summe b: 3

Summe c: 3

D: 8

Stresstyp-Punkte:

8 kleine „a“ → $8 \div 2 = 4$ Punkte für Typ A

3 kleine „b“ → $2 \div 2 = 1$ Punkt für Typ B

3 kleine „c“ → $2 \div 2 = 1$ Punkt für Typ C

Belastung D:

8x „D“ → Belastung hoch

Dominanter Stresstyp:

A (4 Punkte)

B (1 Punkt)

C (1 Punkt)

Stresstyp A – Der Getriebene

Personen vom Typ A gelten als leistungsorientiert, ehrgeizig, perfektionistisch, mit starker Kontrolle über sich und andere. Sie zeigen oft eine hohe Wettbewerbsorientierung, sind ungeduldig, reizbar und handeln in vielen Situationen mit einem hohen inneren Druck (Friedman & Rosenman, 1974).

Physiologische Reaktionen:

- Erhöhter Sympathikotonus (aktivierter Stressnerv)
- Blutdruck- und Pulsspitzen bei Alltagsbelastungen
- Adrenalinüberschuss
- Chronischer Cortisolanstieg möglich

Gesundheitliche Risiken:

- Erhöhtes Risiko für koronare Herzerkrankungen, Herzinfarkt und Hypertonie (Matthews et al., 1986)
- Somatische Beschwerden: Magen-Darm-Probleme, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen

Beispiel:

Ein Manager, der täglich 12 Stunden arbeitet, nie delegiert und selbst im Urlaub erreichbar ist, spürt irgendwann Magenprobleme – nimmt sie aber als „Nebenwirkung von Erfolg“ in Kauf.

Präventive Strategien:

- Entspannungsverfahren (z. B. Atemübungen, Meditation)
- Ausdauersport wie Joggen oder Schwimmen
- Ernährungsumstellung (zuckerarm, ballaststoffreich)

- Grenzen setzen, „Nein“ sagen lernen
- Psychologische Begleitung (z. B. kognitive Umstrukturierung)

Stresstyp B – Der Verunsicherte

Typ B ist eher zurückhaltend, wenig durchsetzungsstark und neigt in Belastungssituationen zu Selbstzweifeln, Hilflosigkeit und Rückzug. Typisch ist eine hohe Vulnerabilität für depressive Symptome (Krohne, 2001).

Physiologische Reaktionen:

- Erhöhter Cortisolspiegel bei Dauerstress (Pruessner et al., 1999)
- Chronische Erschöpfung, Schlafstörungen

Beispiel:

Eine Auszubildende erhält Kritik von ihrem Vorgesetzten und zieht sich emotional zurück, vermeidet zukünftige Aufgaben aus Angst, erneut zu scheitern.

Präventive Strategien:

- Aufbau von Selbstwirksamkeit durch Training oder Coaching
- Stärkung sozialer Unterstützung
- Regelmäßiger Tagesrhythmus zur Stabilisierung
- Förderung von konstruktiven Stressbewältigungsstrategien

Stresstyp C – Der Unterdrückte

C-Typen sind oft angepasst, harmoniebedürftig und konfliktvermeidend. Sie übernehmen übermäßig Verantwortung und stellen eigene Bedürfnisse zurück, was langfristig zu innerer Anspannung führt (Kaluza, 2018). Häufig unterdrücken sie Emotionen, wodurch es zu psychosomatischen Beschwerden kommt.

Typische Symptome:

- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Tinnitus
- Alpträume, emotionale Erschöpfung
- Höheres Risiko für Suchtverhalten durch Stresskompensation (z. B. Alkohol, Essen)

Beispiel:

Eine Pflegekraft übernimmt regelmäßig Zusatzdienste, sagt nie „nein“ und leidet zunehmend unter Rückenproblemen und innerer Unruhe.

Präventive Strategien:

- Aufbau von Konfliktkompetenz (z. B. durch Kommunikationstraining)
- Grenzen erkennen und setzen
- Soziales Netzwerk stärken
- Körperwahrnehmung fördern (z. B. Yoga, progressive Muskelentspannung)
- Therapeutische Unterstützung zur Emotionsregulation

Stresstyp D – Der Resiliente

D-Typen gelten als emotional stabil, kooperationsbereit, selbstsicher und lösungsorientiert. Sie verfügen über eine hohe Kompetenzerwartung (Bandura, 1997) und Optimismus im Sinne eines positiven Zukunftsblicks. Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und die Nutzung sozialer Unterstützung machen sie weitgehend stressresistent.

Stärken:

- Gut ausgeprägte Coping-Strategien
- Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung
- Hohe Resilienz (vgl. Werner & Smith, 2001)

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

5.2 Konflikte und ihr Einfluss auf Stress

Konflikte und Stress sind eng miteinander verbunden: Wer gestresst ist, reagiert oft impulsiv, gereizt oder unachtsam – und löst dadurch leichter Konflikte aus. Umgekehrt erzeugen ungelöste oder schwelende Konflikte selbst emotionalen Stress.

Die gute Nachricht: Wer Konflikte früh erkennt, flexibel darauf reagiert und Lösungen anstrebt, kann Stress deutlich reduzieren.

Warum eskalieren Konflikte so schnell?

Unter Stress schaltet unser Gehirn in den sogenannten *Kampf-oder-Flucht-Modus*. In diesem Zustand wird der rationale Teil des Gehirns teilweise „umgangen“. Die Folge: Wir handeln emotional, nicht sachlich – und der Konflikt verschärft sich.

Konfliktstile – Verschiedene Wege zum Umgang mit Konflikten

Es gibt nicht *den einen* richtigen Konfliktstil. Vielmehr hängt es von der Person, der Situation und dem Ziel ab, welcher Stil hilfreich ist.

Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Flexibilität.

Wer verschiedene Konfliktstile kennt und situativ anwendet, kann besser auf unterschiedliche Menschen und Umstände reagieren – und damit Konflikte leichter lösen.

Selbsttest: Welcher Konflikttyp bin ich und Reflexion

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst spontan. Notieren Sie, welche Antwort (a–e) am ehesten auf Sie zutrifft:

1. Wie erleben Sie Ihre Gefühle in Konfliktsituationen?

- a) Ich muss meinen Gefühlen Luft machen.
- b) Ich versuche zu verstehen, was die andere Person denkt und fühlt.
- c) Gefühle sind erlaubt – aber sie dürfen nicht zu stark werden.
- d) Ich bin frustriert und ziehe mich zurück.
- e) Ich habe Angst vor Streit und versuche, Ärger zu verdrängen.

2. Was tun Sie, wenn Sie sich über jemanden ärgern?

- a) Ich explodierte sofort.
- b) Ich erkläre ruhig meinen Ärger und frage nach der Sichtweise des anderen.
- c) Ärger darf sein – solange niemand verletzt wird.
- d) Ich vermeide die Person, bis ich mich beruhigt habe.
- e) Ich unterdrücke meinen Ärger aus Angst, etwas Falsches zu tun.

3. In einer langwierigen Diskussion ...

- a) Ich spreche das Problem offen an und fordere Konsequenz.
- b) Ich versuche die Sichtweise der Person nachzuvollziehen.
- c) Ich befürworte eine Abstimmung und eine gemeinsame Lösung.
- d) Ich halte mich lieber raus.
- e) Ich versuche, die Diskussion zu beenden und auf andere Themen zu lenken.

4. Wie beschreiben Sie Ihr generelles Konfliktverhalten?

- a) Ich versuche, meine Interessen durchzusetzen.
- b) Mir ist wichtig, dass beide Seiten zufrieden sind.

- c) Ich suche einen fairen Kompromiss.
- d) Ich vermeide den Kontakt, um Streit zu umgehen.
- e) Ich entschuldige mich lieber und gebe nach.

Konfliktstil-Auswertung

Tabelle 2

Konfliktstil-Auswertung

<i>Konflikttyp</i>	<i>Merkmale</i>	<i>Stärken</i>	<i>Mögliche Schwächen</i>
a) Der Kooperative	sucht Win-Win-Lösungen	berücksichtigt alle Seiten, beziehungsorientiert	Entscheidung kann dauern, ggf. fehlende Durchsetzung
c) Der Kompromissbereite	strebt eine ausgewogene Lösung an	flexibel, lösungsorientiert	gibt ggf. zu schnell nach
d) Der Vermeider	weicht Konflikten aus	keine Eskalation, Schonung der Nerven	Konflikte bleiben ungelöst, hoher innerer Stress
e) Der Nachgeber	gibt schnell nach	deeskaliert, wirkt entgegenkommend	vernachlässigt eigene Bedürfnisse, langfristige Unzufriedenheit

Mein Konfliktverhalten konstruktiv gestalten

Diese folgende Tabelle unterstützt Sie dabei, typische Verhaltensweisen in Konfliktsituationen zu analysieren, alternative Handlungsstrategien zu entwickeln und die Wirksamkeit dieser Strategien zu überprüfen.

Nutzen Sie dieses Reflexionsblatt, um eine konkrete Konfliktsituation zu analysieren.

Seien Sie dabei ehrlich mit dir selbst:

- Welches Verhalten trägt zur Verschärfung des Konflikts bei?
- Welche konkreten Verhaltensänderungen könnten zur Deeskalation beitragen?
- Wie erfolgreich war dein neues Verhalten im Alltag?

Tabelle 3

Reflexion: Mein Konfliktverhalten konstruktiv gestalten

Meine Konfliktsituation	Was trage ich selbst zur Eskalation bei?	Was kann ich stattdessen tun, um den Konflikt zu entschärfen oder zu lösen?	Ich habe es ausprobiert – wie war das Ergebnis? (1 = keine Veränderung, 10 = vollständig gelöst)

5.3 Kommunikation – Schlüsselkompetenz für Stressreduktion

Kommunikation ist einer der häufigsten Auslöser für Stress – sei es durch Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen oder konflikthafte Gespräche. Gleichzeitig ist gelungene Kommunikation ein kraftvolles Mittel zur Stressreduktion: Sie schafft Klarheit, Vertrauen und Verbindung. Stressfreie Kommunikation bedeutet, sich selbst und anderen achtsam zu begegnen, klar und wertschätzend zu sprechen und zuzuhören – auch in herausfordernden Situationen. Ziel ist es, Spannungen zu erkennen,

konstruktiv damit umzugehen und eine Atmosphäre zu fördern, in der Offenheit und gegenseitiger Respekt möglich sind.

Typische Kommunikationsprobleme in Stresssituationen:

- Die Intention des anderen wird nicht verstanden.
- Die eigene Botschaft wird missverstanden.
- Anweisungen werden nicht befolgt.
- Man findet nicht die passenden Worte.
- Man sagt unter emotionalem Druck Dinge, die man später bereut.
- Eine konstruktive Diskussion eskaliert.
- Man möchte motivieren, aber löst Frustration aus.

Diese Probleme entstehen häufig durch unbewusste, automatische Reaktionen, die unter Stress ausgelöst werden. Das Gehirn schaltet dann in den „Kampf- oder Flucht“-Modus, wodurch rationales Denken in den Hintergrund tritt (Lazarus & Folkman, 1984).

5.3.1 Kommunikationsverhalten als Stress- oder Konfliktursache

Nicht selten verschärfen bestimmte Sprachmuster eine ohnehin angespannte Situation. Diese Muster sind oft in unserer Denkweise verankert und wirken unbewusst:

Tabelle 4

Darstellung problematischer Kommunikationsstile

<i>Problematisches Kommunikationsmuster</i>	<i>Beispiel</i>
Vorwurf	„Wegen dir muss ich jetzt alles alleine machen!“
Absolutismen	„Du bist <i>immer</i> so unzuverlässig!“
Warum-Fragen (anklagend)	„Warum hast du das gemacht?“
Verantwortungsleugnung	„Ich muss das machen, der Chef will es so.“
Forderung	„Mach das jetzt sofort!“
Bewertung	„Das war nicht gut, was du getan hast.“
Du-Botschaft	„Du bist zu langsam.“

Hinweis. Diese Kommunikationsformen verstärken nicht nur Konflikte, sondern können zu chronischem Beziehungsstress führen (Reinecker, 2003). Ein bewusster Umgang mit Sprache ist daher ein wirkungsvolles Mittel zur Stressprävention.

5.3.2 Absolutismen vermeiden – Denken & Sprechen positiv verändern

Unsere innere Sprache beeinflusst, wie wir Situationen bewerten und erleben. Negative, absolute Aussagen wie „*Ich kann das nicht*“ oder „*Das geht nie gut*“ wirken entmutigend und verstärken die subjektive Stresswahrnehmung (Ellis, 1997). Typische Absolutismen finden Sie in der folgenden Tabelle.

Tabelle 5

Typische Absolutismen und positive Alternativen

<i>Absolutismus vermeiden</i>	<i>Alternativ formulieren</i>
„Problem“	„Herausforderung“
„Das geht nicht!“	„Das ist schwierig, aber ich versuche es.“
„Nie / immer“	„Selten / häufig“
„Ich muss“	„Ich entscheide mich, ...“
„Ich will nicht“	„Ich möchte lieber ...“
„Keiner / alle“	„Manche / viele“

Hinweis. Trainieren Sie Ihre Sprachgewohnheiten!

Beobachten Sie Ihre Gedanken. Welche Formulierungen verwenden Sie im Alltag? Wie sprechen Sie über sich selbst oder andere?

Übungstipp - Das Phrasenschwein:

Stellen Sie sich ein kleines Sparschwein auf den Schreibtisch. Jedes Mal, wenn Sie einen „Absolutismus“ wie „geht nicht“ verwenden, werfen Sie eine Münze ein. So trainieren Sie auf humorvolle Weise einen achtsamen Umgang mit Sprache – und fördern gleichzeitig Ihre Stresskompetenz.

5.3.3 Kommunikation in Stresssituationen

Unsere Kommunikationsweise beeinflusst maßgeblich, ob eine Situation eskaliert oder deeskaliert – ob Stress entsteht oder reduziert wird. Besonders in stressreichen Momenten greifen wir oft auf unreflektierte, emotionale Sprachmuster zurück, die nicht selten zu Missverständnissen und Konflikten führen. Ziel ist es, sich seiner Kommunikation bewusst zu werden und sie gezielt stressreduzierend einzusetzen.

Ich- und Du-Botschaften

Du-Botschaften („Du bist schuld“, „Du verstehst mich nicht“) werden vom Gegenüber häufig als Vorwurf, Kritik oder gar Angriff wahrgenommen. Sie provozieren Abwehrreaktionen, führen zu Rückzug oder Gegenangriff – kurzum: Sie erhöhen das Stressniveau.

Ich-Botschaften hingegen beschreiben das eigene Erleben, ohne den anderen direkt zu beschuldigen. Dadurch bleiben Gesprächspartner eher offen, ein Zuhören wird erleichtert und Lösungen werden möglich.

Tabelle 6

Darstellung der Botschaften

<i>Du-Botschaft</i>	<i>Ich-Botschaft</i>
„Du greifst mich an.“	„Ich fühle mich verunsichert.“
„Du unterstützt mich nicht.“	„Ich wünsche mir mehr Unterstützung.“
„Du verstehst mich nicht.“	„Ich habe mich vielleicht missverständlich ausgedrückt.“
„Du nimmst mich nicht ernst.“	„Mir ist dieses Thema sehr wichtig.“

Tipp: Fragen Sie sich im Gespräch: „Was fühle ich gerade wirklich?“ und „Wie kann ich das in einer Ich-Botschaft formulieren?“

5.3.4 Vier Kommunikationsregeln für Stresssituationen

In herausfordernden Gesprächen hilft es, sich auf einfache, aber effektive Kommunikationsregeln zu besinnen:

1. **Klar & direkt kommunizieren:** Keine Umschweife, keine Andeutungen.
2. **Kurz & präzise formulieren:** Komplexe Erläuterungen verwirren, besonders in Stressmomenten.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

3. **Feedback einholen:** „Ist das bei dir auch so angekommen, wie ich es gemeint habe?“
4. **Ich-Botschaften verwenden:** Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.

5.3.5 Fehlende Kommunikation als Stressursache

Stress entsteht oft nicht nur durch Konflikte selbst, sondern durch mangelnden Informationsfluss: Wichtige Informationen fehlen oder werden nicht geteilt. Die Folge: Frustration, Fehlentscheidungen, Missverständnisse.

Tipp: Statt über das Versäumnis zu diskutieren, fragen Sie konkret: „Was genau fehlt mir noch, um das Thema zu verstehen oder zu lösen?“

5.3.6 Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation:

1. **Beobachtung** – Was nehme ich wahr?
„Ich habe bemerkt, dass du den Raum verlassen hast, als ich gesprochen habe.“
2. **Gefühl ausdrücken** – Was löst das in mir aus?
„Das hat mich verunsichert und traurig gemacht.“
3. **Bedürfnis benennen** – Was wünsche ich mir?
„Ich wünsche mir, dass mein Anliegen gehört wird.“
4. **Bitte formulieren** – Was wünsche ich konkret?
„Könntest du mir sagen, was dich in dem Moment gestört hat?“

Reflexion: Wie kommuniziere ich in Stresssituationen?

Kreuzen Sie an, inwiefern folgende Aussagen auf Ihr Kommunikationsverhalten zutreffen. Im Anschluss erhalten Sie eine Anleitung zur Auswertung.

Tabelle 7

Selbsteinschätzung Kommunikation

Nr.	Aussage	Trifft voll zu (5)	Überwiegend (4)	Teilweise (3)	Kaum (2)	Gar nicht (1)
1	Ich neige zu Vorwürfen („Wegen dir ...“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich verwende häufig Absolutismen („nie“, „immer“, „geht nicht“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich stelle oft Warum-Fragen („Warum hast du ...?“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich übernehme ungern Verantwortung („Ich muss, weil ...“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich stelle Forderungen ohne Erklärung („Mach das bitte so!“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich neige zu Bewertungen („Das war falsch.“)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich verwende mehr Du- als Ich-Botschaften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	Ich formuliere meine Wünsche aus Angst vor Zurückweisung nicht klar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich rede oft zu lange, ohne auf den Punkt zu kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich hole aktiv Feedback ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

1. Punktevergabe:

- Trifft voll zu = 5 Punkte
- Überwiegend = 4 Punkte
- Teilweise = 3 Punkte
- Kaum = 2 Punkte
- Gar nicht = 1 Punkt

2. Summenbildung:

- Addieren Sie die Punkte aller Aussagen.
- Maximalwert: 50 Punkte (10 Aussagen × 5 Punkte)
- Minimalwert: 10 Punkte (10 Aussagen × 1 Punkt)

3. Einordnung der Ergebnisse:

- 10–20 Punkte: Sehr konstruktive Kommunikation, Sie verhalten sich auch in Stresssituationen meist lösungsorientiert.
- 21–35 Punkte: Gemischtes Kommunikationsverhalten – konstruktive Ansätze sind vorhanden, werden jedoch durch stressbedingte Muster teilweise abgeschwächt.

- 36–50 Punkte: Deutlicher Verbesserungsbedarf – in Stresssituationen dominieren reaktive oder wenig hilfreiche Kommunikationsmuster.

4. Einzelanalyse der Aussagen:

- Markieren Sie die Aussagen mit 4 oder 5 Punkten, um Ihre individuellen Kommunikationsfallen zu identifizieren.
- Aussagen mit 1 oder 2 Punkten zeigen Ihre Stärken in der Kommunikation.

Interpretation und Reflexion

- Hohe Punktzahl (4–5) bei Aussagen 1–7:
Sie neigen in Stresssituationen zu reaktiver oder konfliktverschärfender Kommunikation (z. B. Vorwürfe, Absolutismen, Du-Botschaften). Hier lohnt sich der Fokus auf Ich-Botschaften, aktives Zuhören und wertschätzende Sprache.
- Hohe Punktzahl bei Aussage 8:
Ihre Zurückhaltung kann dazu führen, dass Bedürfnisse nicht klar geäußert werden. Training in klarer, selbstbewusster Kommunikation ist empfehlenswert.
- Hohe Punktzahl bei Aussage 9:
Sie verlieren in Stresssituationen leicht den Fokus. Strukturierte Kommunikationstechniken (z. B. die „3-Satz-Regel“) können helfen.
- Niedrige Punktzahl bei Aussage 10:
Geringe Bereitschaft, Feedback einzuholen, kann Missverständnisse verstärken. Regelmäßiges aktives Nachfragen stärkt Klarheit und Verständnis.

Reflexionsfragen für die Praxis

- Welche meiner typischen Kommunikationsmuster verstärken Stresssituationen?
- Wo gelingt mir bereits konstruktive Kommunikation, selbst unter Druck?
- Welche 1–2 Verhaltensweisen möchte ich gezielt verändern, um klarer und stressfreier zu kommunizieren?

5.3.7 Individuelle Veränderungsplanung in der Kommunikation

Im Alltag schleichen sich oft ungünstige Kommunikationsmuster ein – insbesondere in Stress- oder Konfliktsituationen. Ziel dieses Abschnitts ist es, ein konkretes Kommunikationsverhalten zu identifizieren, bewusst zu verändern und in einer realen Situation zu erproben. Die nachfolgende Struktur hilft dabei, die Umsetzung gezielt zu planen und im Anschluss zu reflektieren, ob und wie sich das Gesprächsverhalten positiv verändert hat.

Welches Kommunikationsverhalten möchte ich verändern?

→ Beispiel: *„Ich neige dazu, Vorwürfe zu machen.“*

Was werde ich konkret tun?

→ *Ich werde in der nächsten Konfliktsituation versuchen, eine Ich-Botschaft zu formulieren.*

Wie kann ich meine Wortwahl gezielt verändern?

→ *Statt „Du hast mich hängen lassen!“ sage ich: „Ich war überfordert und hätte mir deine Unterstützung gewünscht.“*

In welcher Situation will ich das ausprobieren?

→ *Beim nächsten Teammeeting oder Streit mit einem Familienmitglied.*

Wie hat es funktioniert? Was war die Reaktion?

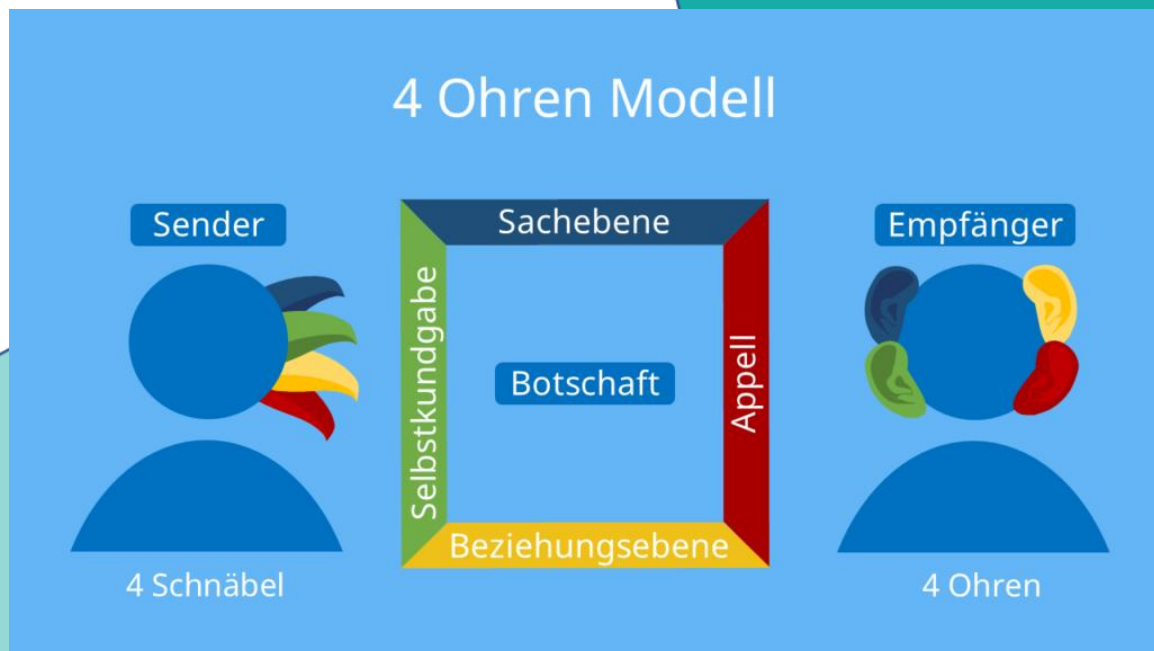
→ *Wurde mein Anliegen besser angenommen? Hat sich die Gesprächsdynamik verändert?*

5.3.8 Das Vier-Ohren-Modell der Kommunikation nach Schulz von Thun

Das Vier-Ohren-Modell (auch: Kommunikationsquadrat) wurde vom Psychologen Friedemann Schulz von Thun entwickelt und beschreibt, wie jede Nachricht auf vier Ebenen gesendet und empfangen werden kann (Schulz von Thun, 2001). Es zeigt, dass Kommunikation mehrdeutig ist – was gesagt wird, kann auf mehreren Ebenen gleichzeitig verstanden werden.

Abbildung 8

Das Vier-Ohren-Modell nach Schulz von Thun (eigene Darstellung)



Die vier Seiten jeder Nachricht:

1. Sachinhalt (Worüber ich informiere)

→ Die reinen Fakten, Daten oder Informationen.

Beispiel: „Die Ampel ist grün.“

2. Selbstoffenbarung (Was ich von mir zeige)

↳ Was der Sprecher durch die Nachricht über sich selbst preisgibt – bewusst oder unbewusst.

Beispiel: „Ich achte auf Verkehrsregeln.“

3. Beziehung (Was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen)

→ Wie der Sprecher zum Empfänger steht – z. B. wertschätzend, herablassend oder fürsorglich.

Beispiel: „Du brauchst anscheinend meine Hilfe.“

4. Appell (Wozu ich dich veranlassen will)

→ Was der Sprecher erreichen will – eine Handlung, eine Reaktion oder ein Gefühl.

Beispiel: „Fahr endlich los!“

Jede Nachricht enthält alle vier Ebenen gleichzeitig, auch wenn eine im Vordergrund steht. Ebenso hört der Empfänger mit vier „Ohren“: je nachdem, auf welcher Ebene er die Botschaft wahrnimmt, kann es zu Missverständnissen kommen.

Beispiel für Missverständnis:

Wenn jemand sagt: „Die Ampel ist grün“:

- Sachohr hört: „Okay, grün – Fakt.“
- Beziehungsohr hört: „Der hält mich wohl für blind oder dumm.“
- Appellohr hört: „Ich soll jetzt losfahren.“
- Selbstoffenbarungsohr hört: „Der ist ungeduldig.“

Das Modell zeigt: Kommunikation scheitert oft nicht am Inhalt, sondern an der Interpretation der Ebenen.

5.4 Empathie

Das Vier-Ohren-Modell verdeutlicht, wie leicht es im zwischenmenschlichen Austausch zu Missverständnissen kommen kann – besonders dann, wenn Aussagen unterschiedlich interpretiert werden. Doch damit Kommunikation nicht nur verstanden, sondern auch als wertschätzend erlebt wird, braucht es mehr als technische Klarheit: Es braucht die Fähigkeit, sich in das Gegenüber einzufühlen. Genau hier setzt der nächste Abschnitt an – bei der Empathie als zentraler Grundlage gelingender Kommunikation, insbesondere in stressbelasteten Situationen.

Empathie beschreibt die Fähigkeit zu erkennen, was in einem selbst oder in anderen Menschen emotional vorgeht. Sie bildet eine wesentliche Grundlage für gelingende soziale Interaktion und ist ein bedeutender Schutzfaktor in Stress- und Konfliktsituationen.

Formen der Empathie

- *Emotionale Empathie:* Die Fähigkeit, die Gefühle anderer Menschen mitzuerleben. Man fühlt quasi mit dem Gegenüber mit (z. B. Freude, Trauer, Mitgefühl).
- *Kognitive Empathie:* Die Fähigkeit, sich gedanklich in andere hineinzuversetzen und ihre Perspektive nachzuvollziehen, ohne selbst emotional involviert zu sein.

Das Vier-Ohren-Modell zeigt eindrücklich, wie unterschiedlich Botschaften gesendet und empfangen werden können – und wie leicht es dadurch zu Missverständnissen kommt. Doch erfolgreiche Kommunikation beruht nicht nur auf klarer Ausdrucksweise und Interpretation, sondern auch auf der Fähigkeit, das Gegenüber emotional und gedanklich zu erfassen. An dieser Stelle kommt ein weiterer zentraler Faktor ins Spiel: Empathie.

5.4.1 Empathie unter Stress

Unter hoher Stressbelastung sinkt das empathische Vermögen. Der Fokus verschiebt sich weg vom Gegenüber hin zu eigenen Bedürfnissen oder Gefahrenabwehr. Dies kann dazu führen, dass zwischenmenschliche Missverständnisse oder Konflikte zunehmen, weil emotionale Signale nicht mehr wahrgenommen oder falsch interpretiert werden. In der folgende sind Beispiele für Vor- und Nachteile hohen Empathievermögens aufgezeigt.

Tabelle 8

Vor- und Nachteile eines hohen Empathievermögens

<i>Vorteile</i>	<i>Nachteile</i>
Gutes Verständnis für andere	Risiko, Emotionen anderer zu stark zu übernehmen
Fähigkeit, Anteil an Gefühlen wie Freude, Trauer oder Mitgefühl zu nehmen	Eigene Bedürfnisse können zu kurz kommen
Höhere Hilfsbereitschaft	Gefahr, ausgenutzt zu werden

5.4.2 Wofür brauchen wir Empathie?

Empathie erleichtert es uns, tragfähige soziale Beziehungen aufzubauen, Netzwerke zu pflegen und Konflikte zu vermeiden oder zu lösen. Sie verbessert die Kommunikationsfähigkeit und ermöglicht es, auch nonverbale Hinweise wie Körpersprache, Tonfall oder Mimik richtig zu deuten. Studien zeigen, dass Empathie sowohl genetisch als auch sozial beeinflusst ist. Etwa zehn Prozent des Empathieverhaltens gelten als genetisch veranlagt – der überwiegende Teil ist also erlernbar (Warrier et al., 2018).

Selbsteinschätzung: Wie empathisch bin ich?

Bewerten Sie jede Aussage mit einem Wert von 0 (trifft nie zu) bis 4 (trifft sehr häufig zu). Eine Gesamtsumme unter 40 Punkten weist auf ein geringeres Empathievermögen hin – positive Veränderung ist durch gezieltes Training gut möglich.

Tabelle 9

Fragen zur Selbsteinschätzung zur Empathie

Frage	4	3	2	1	0
Ich erkenne anhand der Körpersprache, was in anderen vorgeht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich merke schnell, wenn es jemandem schlecht geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre in Gesprächen, ob mein Gegenüber ehrlich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotionale Filme bewegen mich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich empfinde Mitgefühl, wenn andere leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich schwer abgrenzen, wenn andere sich öffnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann gut zuhören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Stimmung anderer beeinflusst mich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, andere zu verstehen, bevor ich Kritik äußere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle mir oft vor, wie es wäre, in anderen Situationen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewalt in Medien wühlt mich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Umgang mit vielen Menschen strengt mich an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere stark auf emotionale Themen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kritische Meinungen über mich belasten mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen vertrauen mir ihre Sorgen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft Vermittler:in in Konflikten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle eigene Bedürfnisse hinten an, um zu helfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erkenne schnell unausgesprochene Gruppenregeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre, wenn ich unerwünscht bin, auch ohne direkte Hinweise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hinweis zur Auswertung:

Bei einer Gesamtpunktzahl unter 40 Punkten sollten Sie gezielt an der Wahrnehmung und Einordnung eigener wie fremder Gefühle arbeiten. Beginnen Sie damit, Ihre eigenen Gefühle in Alltagssituationen zu beobachten und zu benennen. Versuchen Sie anschließend, sich empathisch in andere hineinzusetzen. Dies fördert nicht nur Ihre soziale Kompetenz, sondern trägt erheblich zur Stressreduktion bei.

5.5 Ziele und Stressmanagement: Struktur, Sinn und Selbststeuerung im Alltag

Ziele sind mehr als bloße Wünsche oder Absichten – sie strukturieren unser Verhalten, geben dem Alltag Richtung und ermöglichen es, langfristige Lebenspläne zu gestalten. In stressreichen Situationen fungieren sie als psychologische Ressource, weil sie Orientierung bieten, Entscheidungsprozesse vereinfachen und eine motivationale Grundhaltung aufrechterhalten (Emmons, 1996).

Aus psychologischer Sicht handelt es sich bei Zielen um intern repräsentierte Soll-Zustände, die durch zielgerichtetes Verhalten angestrebt werden. Sie sind eng mit unserem Selbstbild und unseren Werten verknüpft (Deci & Ryan, 2000). Wenn Ziele mit persönlichen Bedürfnissen und Überzeugungen übereinstimmen, erhöhen sie das

subjektive Wohlbefinden, fördern die Resilienz und wirken als Schutzfaktor gegenüber Stress (Sheldon & Elliot, 1999; Kasser & Ryan, 1996).

Zugleich können Ziele auch stressverstärkend wirken – etwa wenn sie unrealistisch sind, mit unvereinbaren Anforderungen kollidieren oder als unerreichbar erlebt werden (Lazarus & Folkman, 1984). In solchen Fällen ist es notwendig, Ziele zu überdenken, neu zu formulieren oder loszulassen. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck psychologischer Flexibilität – ein wichtiger Baustein psychischer Gesundheit (Kashdan & Rottenberg, 2010).

5.5.1 Warum Ziele helfen, Stress zu reduzieren

Ziele können stressmindernd wirken, weil sie:

- Klarheit in komplexen Entscheidungssituationen schaffen
- das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken (Bandura, 1997)
- kognitive Ressourcen bündeln und strukturieren
- die Motivation fördern, auch in schwierigen Phasen aktiv zu bleiben
- als positiver Kontrast zu belastenden Ist-Zuständen dienen (Carver & Scheier, 1998)

Ein häufig verwendetes Bild veranschaulicht diese Funktion: Ziele sind wie Leuchttürme für Schiffe auf rauer See. Sie geben Richtung und Halt. Ohne Zielsetzung droht Orientierungslosigkeit, was wiederum das subjektive Stressempfinden verstärkt.

Praxisbeispiel

Frieda M., eine 41-jährige alleinerziehende Versicherungskauffrau, hat sich vorgenommen, bis zu ihrem 45. Lebensjahr Teamleiterin zu werden. Ihr Ziel ist eng verknüpft mit einem Lebenstraum: dem Bau eines eigenen Hauses. Als sie ein attraktives Jobangebot mit kurzfristig mehr Gehalt erhält, erkennt sie, dass dieser Schritt ihr eigentliches Ziel blockieren würde. Ihre langfristige Perspektive ermöglicht ihr eine rationale, konsistente Entscheidung – trotz kurzfristiger Verlockung. Dieses Beispiel zeigt,

Insight GbR – Hültekoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

wie konkrete Zielsetzung als Entscheidungshilfe fungiert und gedankliche Widersprüchlichkeiten reduziert (Festinger, 1957).

5.5.2 SMART-Ziele: Ein Werkzeug zur Zielüberprüfung

Um Ziele effektiv in das Stressmanagement zu integrieren, hat sich die SMART-Formel bewährt. SMART steht für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (Doran, 1981). Zielsetzungstrainings, wie sie in Coaching und Verhaltenstherapie eingesetzt werden, orientieren sich häufig an diesem Schema.

S – spezifisch

Ein Ziel sollte konkret, klar und bildhaft formuliert sein. Abstrakte Aussagen wie „Ich will weniger gestresst sein“ helfen kaum weiter. Besser wäre: „Ich möchte dreimal pro Woche 30 Minuten spazieren gehen, um mich zu entspannen.“

M – messbar

Ziele sollten überprüfbar sein. Objektive Kriterien (z. B. Dauer, Zeitpunkt, Anzahl) helfen bei der Bewertung des Fortschritts und erhöhen die Motivation durch sichtbare Erfolge.

A – attraktiv

Ein Ziel entfaltet nur dann seine motivierende Wirkung, wenn es als persönlich bedeutungsvoll erlebt wird. Es sollte Begeisterung wecken und einen emotionalen Bezug zur eigenen Lebensgestaltung haben.

R – realistisch

Ziele sollten herausfordernd, aber erreichbar sein. Unrealistische Ziele führen zu Frustration und können das Gegenteil von Stressreduktion bewirken.

T – terminiert

|

Ein Ziel ohne Zeitrahmen bleibt ein Wunsch. Eine konkrete Zeitangabe macht das Ziel greifbar und unterstützt die Planung.

Hinweis zur Zielkritik: Wenn Ziele zur Belastung werden

Ziele verlieren ihre positive Wirkung, wenn sie:

- unrealistisch oder widersprüchlich sind
- zu starr verfolgt werden (Zielrigidität)
- nicht mehr zur Lebenssituation passen

In solchen Fällen kann es hilfreich sein, Ziele bewusst loszulassen oder umzudefinieren. Studien zeigen, dass Menschen, die in der Lage sind, unerreichbare Ziele zu verwerfen und sich neue, passende Ziele zu setzen, psychisch gesünder und widerstandsfähiger sind (Wrosch, Scheier, Carver & Schulz, 2003).

5.5.3 Problemorientierung versus Lösungsorientierung: Zwei Denkstile im Stressmanagement

Im Kontext psychischer Belastung und Stressbewältigung stellt sich häufig die Frage, ob es hilfreicher ist, sich auf das Problem oder auf dessen Lösung zu konzentrieren. Beide Denkstile – problemorientiert und lösungsorientiert – erfüllen funktionale Zwecke, jedoch mit unterschiedlichen psychologischen Wirkungen. Während die Problemorientierung häufig in der Analysephase und der Ursachenforschung dient, bietet die Lösungsorientierung einen handlungsbezogenen Fokus mit nachgewiesenen positiven Effekten auf Motivation, Selbstwirksamkeit und Resilienz (Grant, 2012; Snyder, 2000).

Menschen unterscheiden sich darin, wie stark sie dazu neigen, Probleme entweder analytisch zu betrachten oder aktiv nach Auswegen zu suchen. Studien zeigen, dass eine ausschließlich problemzentrierte Betrachtung die Grübelneigung und emotionale Belastung verstärken kann, insbesondere wenn keine konkreten Handlungsstrategien abgeleitet werden (Nolen-Hoeksema, 2000). Eine lösungsorientierte Haltung hingegen unterstützt die Wahrnehmung von Handlungsmöglichkeiten und steht mit geringeren Stresswerten in Zusammenhang (Folkman & Moskowitz, 2004).

Eine adaptive Stressbewältigung kombiniert beide Strategien: Zuerst eine sachliche Problemanalyse (Problemorientierung), gefolgt von einer strukturierten Suche nach lösungsbezogenen Ansätzen (Lösungsorientierung).

5.5.3.1 Situative Problemlösung: Strukturiertes Vorgehen statt emotionaler Reaktion

Die situative Problemlösung basiert auf dem Prinzip des planvollen, reflektierten Umgangs mit Herausforderungen. Sie wird vor allem im kognitiv-behavioralen (Gedanken & Verhalten) Stressmanagement eingesetzt und zielt auf eine systematische Auseinandersetzung mit konkreten Stressoren (Meichenbaum, 2007).

Diese Methode beginnt mit einer genauen Analyse der Situation:

- Was genau ist das Problem?
- Welche Ursachen lassen sich identifizieren?
- Welche Alternativen oder Lösungswege stehen zur Verfügung?
- Was haben frühere Erfahrungen mit ähnlichen Problemen gezeigt?
- Welche inneren und äußeren Ressourcen sind nutzbar?

Diese strukturierte Herangehensweise hilft dabei, diffuse Sorgen zu konkretisieren und fördert das Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit, was wiederum das Stresserleben reduziert (Lazarus & Folkman, 1984).

5.5.3.2 Übung: Entscheidungsliste – Klarheit bei wichtigen Lebensfragen

Du bist dauerhaft gestresst – dein Alltag ist voll, du fühlst dich überfordert.
Deine Frage: „Wie kann ich meinen Stress langfristig reduzieren?“

Schritt-für-Schritt-Anwendung:

1. Frage notieren:

→ „Was ist die beste Möglichkeit, meinen Stress zu reduzieren?“

2. Optionen überlegen:

A: Mehr Pausen einbauen

B: Arbeit reduzieren

C: Sport oder Entspannungsübungen anfangen

3. Wichtige Kriterien festlegen:

→ Was ist dir bei der Lösung wichtig? Zum Beispiel:

- Umsetzbarkeit
- Zeitaufwand
- Wirkung gegen Stress
- Nachhaltigkeit

4. Bewertung (Punkte 1–5):

Tabelle 10

Beispiel einer Bewertung

<i>Kriterium</i>	<i>A: Pausen</i>	<i>B: Weniger Arbeit</i>	<i>C: Sport/Entspannung</i>
Einfach umsetzbar	5	2	4
Wirkung gegen Stress	3	5	4
Zeitaufwand	5	3	3
Nachhaltigkeit	3	4	5

5. Bauchgefühl prüfen:

Was fühlt sich am besten an? → „C fühlt sich gut an, weil ich dabei aktiv etwas für mich tue.“

6. Fazit:

Option C (Sport/Entspannung) ist insgesamt sinnvoll, weil es realistisch ist und nachhaltig hilft.

7. Nächster Schritt:

↳ *Ich buche heute einen Yogakurs / lade mir eine Meditations-App herunter.*

5.5.3.3 Übung: Problemlösen mit der STAR-Methode

Die STAR-Methode ist ein bewährtes Werkzeug zur strukturierten Lösung komplexer Probleme. Sie stammt ursprünglich aus dem Bereich der Kompetenzanalyse im Bewerbungskontext, findet jedoch auch im Coaching und Stressmanagement Anwendung (Klaus & Bass, 2007). STAR steht für Situation, Task, Action, Result.

S = Situation

Worum geht es genau?

→ Du beschreibst klar und konkret, was dein Problem ist.

Beispiel: „Ich bin ständig gestresst, weil ich keine Pausen mache und alles gleichzeitig erledigen will.“

Ziel: Du erkennst, wo genau der Stress entsteht.

T = Task

Warum ist das so? Was trägt dazu bei?

→ Du schaust dir die Ursachen an: Welche Gewohnheiten, Umstände oder Denkweisen führen zu dem Problem?

Beispiel: „Ich sage nie Nein. Ich plane keine Erholung ein. Ich will immer alles perfekt machen.“

Ziel: Du verstehst, warum das Problem da ist – und was du (indirekt) dazu beiträgst.

A = Action

Was kannst du tun?

→ Du sammelst mindestens drei konkrete Lösungen. Das können kleine Veränderungen

im Alltag sein.

Beispiel:

1. Jeden Tag feste Pause einplanen
2. Aufgaben nach Wichtigkeit sortieren
3. Mit Vorgesetztem über Überlastung sprechen

Ziel: Du hast realistische Möglichkeiten, um den Stress zu verringern.

R = Result

Welche Lösung ist die beste – und was ist dein erster Schritt?

→ Du bewertest die Lösungen: Was bringt am meisten? Was ist am einfachsten umzusetzen? Dann triffst du eine Entscheidung.

Beispiel: „Ich starte mit festen Pausen – ab morgen täglich 30 Minuten ohne Handy.“

Ziel: Du kommst ins Handeln, statt weiter zu grübeln.

Abbildung 9

Darstellung der STAR-Methode



5.6 Zeitmanagement – Stress vermeiden durch kluge Zeitnutzung

Zeitmanagement beschreibt die Fähigkeit, Aufgaben, Termine und Verpflichtungen innerhalb eines begrenzten Zeitrahmens so zu organisieren, dass gesetzte Ziele effizient und mit möglichst wenig Stress erreicht werden können. Dabei geht es nicht nur um Planung im Sinne von Terminverwaltung, sondern um eine strategische Selbststeuerung im Umgang mit Zeit, Prioritäten und Energie (Claessens et al., 2007).

Stress als Folge von schlechtem Zeitmanagement

Wenn Menschen regelmäßig ihre Aufgaben nicht innerhalb des geplanten Zeitrahmens erfüllen können, erleben sie häufig Stress. Dieser entsteht nicht nur durch äußere Zeitknappheit, sondern auch durch innere Bewertungsprozesse wie das Gefühl, Kontrolle zu verlieren oder den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden (Lazarus & Folkman, 1984). Typische Ursachen für Zeitstress sind:

- **Unrealistische Zeitschätzungen:** Studien zeigen, dass Menschen systematisch dazu neigen, den Zeitaufwand für Aufgaben zu unterschätzen, besonders bei komplexen oder wenig routinierten Tätigkeiten (Buehler et al., 1994).
- **Ungeplante Unterbrechungen:** Ständige Ablenkungen durch E-Mails, Anrufe oder Kollegen können zu einer erheblichen Verlängerung von Arbeitsprozessen führen. Mark et al. (2008) fanden heraus, dass jede Unterbrechung durchschnittlich 23 Minuten kostet, um wieder in die ursprüngliche Aufgabe zurückzufinden.
- **Perfektionismus:** Der Anspruch, Ergebnisse „perfekt“ liefern zu müssen, führt oft zu übermäßigem Zeitaufwand. Studien belegen, dass Perfektionismus mit Prokrastination und einem erhöhten Risiko für Burnout korreliert (Stoeber & Rennert, 2008).
- **Multitasking-Versuche:** Obwohl oft als Effizienzstrategie gesehen, reduziert Multitasking nachweislich die Leistung. Personen, die versuchen, mehrere Aufgaben

gleichzeitig zu erledigen, benötigen insgesamt mehr Zeit und machen häufiger Fehler (Rubinstein et al., 2001).

5.6.1 Strategien für wirksames Zeitmanagement

Effektives Zeitmanagement bedeutet, sowohl Prioritäten zu setzen als auch realistische Zeitpläne zu erstellen, die auch persönliche Bedürfnisse berücksichtigen. Einige bewährte Strategien sind:

1. Priorisierung nach Wichtigkeit und Dringlichkeit

Die Eisenhower-Matrix (Covey, 1994) hilft, Aufgaben in vier Kategorien einzuteilen: wichtig und dringend, wichtig aber nicht dringend, dringend aber nicht wichtig, weder wichtig noch dringend. Ziel ist es, mehr Zeit in den „wichtigen aber nicht dringenden“ Bereich zu investieren – also in Prävention, Planung und Entwicklung.

2. Zeitblöcke und Pufferzeiten planen

Studien zeigen, dass das Blocken von Zeitfenstern für bestimmte Aufgaben – inklusive bewusster Pufferzeiten – die Produktivität erhöht (König & Kleinmann, 2005). Besonders wirksam ist die Technik der „Deep Work“ (Newport, 2016), bei der konzentriertes Arbeiten ohne Ablenkung (60-90 Minuten) fest eingeplant wird.

3. Tägliche Reflexion und Wochenplanung

Die Einführung von Tages- und Wochenroutinen, z. B. durch eine „Morgenplanung“ oder ein kurzes „Abend-Check-in“, kann dabei helfen, Prioritäten regelmäßig zu überprüfen und unnötigen Ballast zu erkennen.

4. Selbstfürsorge als fester Bestandteil der Zeitplanung

Zeitmanagement darf sich nicht ausschließlich auf Arbeitsprozesse beschränken. Psychische und körperliche Regeneration sind zentrale Bedingungen für Leistungsfähigkeit (Kaluza, 2018). Die bewusste Einplanung von Bewegung, Pausen, sozialen Kontakten oder Kreativzeiten stärkt nicht nur die Resilienz, sondern erhöht auch langfristig die Effizienz.

Perspektivwechsel: "Ich habe keine Zeit" vs. "Ich nehme mir keine Zeit"

Ein entscheidender Schritt im Zeitmanagement ist die Übernahme von Verantwortung. Wer den Satz „Ich habe keine Zeit“ ersetzt durch „Ich nehme mir keine Zeit“, erkennt den eigenen Einfluss auf die Zeitgestaltung. Dieser Perspektivwechsel fördert Selbstwirksamkeit – ein zentraler Faktor zur Stressreduktion (Bandura, 1997).

Beispiel:

Statt zu sagen: „Ich habe keine Zeit für Sport“, formulieren Sie: „Ich nehme mir aktuell keine Zeit für Sport.“

Diese Formulierung macht deutlich, dass es sich nicht um ein objektives Zeitproblem, sondern um eine bewusste Prioritätensetzung handelt – und genau diese kann verändert werden.

5.6.2 Zeitmanagement am Beispiel der Eisenhower-Matrix

Abbildung 10

Darstellung der Eisenhower-Matrix (eigene Darstellung)



Beispiel: Stress und die Eisenhower-Matrix

Ausgangslage:

Du fühlst dich überfordert, weil du zu viele Dinge gleichzeitig im Kopf hast – Arbeit, Haushalt, E-Mails, Verpflichtungen. Die Matrix hilft dir, das Chaos zu ordnen.

Aufgaben & Stressfaktoren sortieren:

A – Wichtig und dringend (sofort selbst erledigen)

Diese Dinge verursachen akuten Druck. Sie müssen zeitnah erledigt werden, sonst entstehen Probleme.

- Den Bericht bis morgen fertigstellen
- Arzttermin wahrnehmen (akut gesundheitlich notwendig)
- Konflikt mit Kollege ansprechen (wenn es akut eskaliert)

B – Wichtig, aber nicht dringend (planen & terminieren)

Diese Aufgaben bringen dich langfristig weiter und helfen, Stress dauerhaft zu reduzieren – sie dürfen aber nicht ständig aufgeschoben werden.

- Sport/Bewegung zur Stressreduktion einplanen
- Täglich 30 Minuten Pause reservieren
- Eltern anrufen für persönliche Klärung
- Schlafroutine verbessern
- Ernährungsumstellung angehen

C – Dringend, aber nicht wichtig (delegieren, wenn möglich)

Diese Aufgaben wirken dringend, sind aber für dich persönlich nicht entscheidend. Sie können gut abgegeben werden.

- Kollegen an wichtige Unterlagen erinnern

- Termin bei Handwerker vereinbaren
- Excel-Liste für das Team aktualisieren
- Einladungen verschicken für Abteilungsfeier

D – Weder wichtig noch dringend (streichen oder stark einschränken)

Diese Dinge rauben Zeit und Energie, ohne echten Nutzen. Sie erhöhen den Stresspegel unnötig.

- Ständig E-Mails und WhatsApp-Nachrichten checken
- Endlos durch soziale Medien scrollen
- Alte Newsletter lesen
- Ungeliebte Serien weiterschauen „weil man angefangen hat“

Was bedeutet das konkret?

- A-Aufgabe (wichtig + dringend) → Sofort machen, z. B. „Bericht fertigstellen“
- B-Aufgaben (wichtig, aber nicht dringend) → In den Kalender einplanen, z. B. „Sport“, „Eltern anrufen“
- C-Aufgaben (dringend, aber nicht wichtig) → Abgeben, z. B. „Kollegen erinnern“
- D-Aufgaben (weder wichtig noch dringend) → Reduzieren oder weglassen, z. B. „dauernd WhatsApp checken“

Einige Menschen geben Schwierigkeiten bei der Zuordnung der verschiedenen Aufgaben zu einem Bereich an. In diesem Fall können folgende Fragen helfen:

- Ist die Aufgabe für meine Zielerreichung wichtig?
- Wird meine Arbeitsleistung an ihr bemessen?
- Hängen andere von meiner Aufgabe ab?
- Was würde passieren, wenn ich diese Aufgabe erst in zwei Tagen erledige?
- Welches Risiko besteht, wenn die Aufgabe nicht sofort erledigt wird?

- Ist es eine Aufgabe, die ich nicht an andere abgeben kann?

5.6.3 ABC-Analyse zur Aufgabenpriorisierung

Die ABC-Analyse ist eine einfache und effektive Methode des Zeit- und Selbstmanagements, die dabei hilft, Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit zu klassifizieren. Sie basiert auf dem Grundsatz, dass nicht alle Aufgaben gleich bedeutsam für das Erreichen eines Ziels sind. Entwickelt wurde die Methode ursprünglich für betriebswirtschaftliche Zwecke (z. B. Lagerwirtschaft), wird aber heute erfolgreich im persönlichen Aufgabenmanagement eingesetzt (Kaluza, 2018).

Die ABC-Analyse zielt darauf ab, den Fokus gezielt auf die wichtigsten Aufgaben zu richten – also auf jene Tätigkeiten, die den größten Nutzen bringen. Dadurch wird die verfügbare Zeit effizienter genutzt und die Gefahr reduziert, sich mit weniger bedeutsamen Aufgaben aufzuhalten.

Die Aufgaben werden in drei Gruppen unterteilt:

- A-Aufgaben:
 - hohe Priorität, hoher Nutzen für Zielerreichung.
 - müssen unbedingt erledigt werden.
 - betreffen meist strategisch bedeutsame Entscheidungen oder Aufgaben mit engen Fristen.
 - machen nur ca. 15–20 % der Aufgaben aus, haben aber einen hohen Wirkungsgrad (z. B. 65–80 % des Erfolges).
 - Beispiele: Projektabschluss, wichtige Kundentermine, Prüfungsaufgaben.
- B-Aufgaben:
 - mittlere Priorität, unterstützend für Zielerreichung.
 - sollten erledigt werden, sind aber nicht zeitkritisch.
 - machen etwa 30–40 % der Aufgaben aus und tragen mittelmäßig zum Erfolg bei.

- Beispiele: Recherchen, vorbereitende Tätigkeiten, interne Besprechungen.
- C-Aufgaben:
 - niedrige Priorität, oft routinemäßige oder wenig effektive Tätigkeiten.
 - können eventuell delegiert oder zeitlich verschoben werden.
 - stellen etwa 50 % oder mehr der Aufgaben dar, tragen jedoch nur geringfügig zum Ergebnis bei.
 - Beispiele: E-Mails sortieren, Kopieren, Protokolle archivieren.

Vorteile der ABC-Analyse:

- Erleichtert die Entscheidung, was zuerst getan werden sollte.
- Unterstützt dabei, Zeitfresser zu erkennen und zu reduzieren.
- Fördert den zielgerichteten und bewussten Umgang mit Ressourcen.

Anwendung:

1. Sammle alle anstehenden Aufgaben.
2. Bewerte jede Aufgabe hinsichtlich ihres Beitrags zur Zielerreichung.
3. Ordne sie in die Kategorien A, B oder C ein.
4. Plane den Tag so, dass zuerst die A-Aufgaben erledigt werden.
5. Delegiere oder verschiebe möglichst viele C-Aufgaben.

In diesem Zusammenhang erwähnenswert ist auch die 80/20-Regel bzw. das Pareto-Prinzip, welches an einem einfachen und alltäglichen Beispiel kurz beschrieben werden soll. Der Hausputz steht an. Nach dem Pareto-Prinzip werden mit 20 Prozent des Aufwands 80 % des Hausputzes erledigt. Für die restlichen 20 Prozent, überspitzt gesagt für die lupenreine Wohnung, sind dann aber noch 80 Prozent des Aufwands notwendig.

Unterm Strich bedeutet es, mit einem geringen Energieaufwand bereits einen Großteil einer Aufgabe effizient erledigen zu können (Juran, 1951).

5.6.4 Die ALPEN-Methode – Struktur für den Arbeitstag

Die ALPEN-Methode wurde von dem Zeitmanagement-Experten Lothar J. Seiwert entwickelt. Sie gehört heute zu den bekanntesten und wirkungsvollsten Techniken zur Tagesstrukturierung und hilft dabei, Überlastung zu vermeiden, Prioritäten zu setzen und Zeitreserven für Unvorhergesehenes einzuplanen.

Der Begriff ALPEN ist ein Akronym. Jeder Buchstabe steht für einen konkreten Handlungsschritt:

A – Aufgaben notieren

Zuerst werden alle Aufgaben, Termine und Verpflichtungen des Tages aufgelistet. Das können berufliche und private Dinge sein. Alles, was heute erledigt werden soll oder muss, wird schriftlich festgehalten. Dies schafft Klarheit und sorgt dafür, dass nichts vergessen wird.

L – Länge schätzen

Im zweiten Schritt wird geschätzt, wie viel Zeit die jeweilige Aufgabe in Anspruch nehmen wird. Dabei sollte realistisch kalkuliert werden – inklusive Pausen. Diese Einschätzung verbessert die eigene Zeitwahrnehmung und fördert einen gesunden Umgang mit Belastung.

P – Pufferzeiten einplanen

Da kaum ein Tag exakt nach Plan verläuft, ist es wichtig, Puffer einzuplanen. Die Faustregel lautet: Nur etwa 60 Prozent der Tageszeit sollte konkret verplant werden, während 40 Prozent als Reserve für unvorhergesehene Unterbrechungen oder

zusätzliche Aufgaben dienen. Diese 60:40-Regel sorgt dafür, dass Planabweichungen nicht sofort zu Stress führen.

E – Entscheidungen treffen

Nun wird überlegt, welche Aufgaben wirklich wichtig sind und welche eventuell verschoben oder delegiert werden können. Es geht darum, bewusst Prioritäten zu setzen. Dabei können andere Methoden wie die ABC-Analyse oder das Eisenhower-Prinzip hilfreich sein.

N – Nachkontrolle

Am Ende des Tages wird überprüft, was geschafft wurde und was nicht. Unerledigte Aufgaben können für den nächsten Tag übernommen werden. Die Nachkontrolle hilft dabei, die eigene Planung zu reflektieren und schrittweise zu verbessern. Außerdem unterstützt sie ein Gefühl von Kontrolle und Übersicht.

Vorteile der ALPEN-Methode

- Sie hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- Sie beugt Zeitdruck und Überforderung vor.
- Sie fördert einen bewussten Umgang mit der eigenen Zeit.
- Sie ist leicht erlernbar und sofort im Alltag anwendbar.

6 Kognitives Stressmanagement

Kognitives Stressmanagement ist eine zentrale Strategie im Umgang mit psychischer Belastung und zielt darauf ab, unsere Denkweisen, Überzeugungen und subjektive Bewertungen von Stressoren zu verändern. Wie bereits beschrieben, ist Stress keine objektive Größe, sondern entsteht vor allem durch die individuelle Einschätzung einer Situation (Lazarus & Folkman, 1984). Dieselbe Situation kann von einer Person als

bedrohlich, von einer anderen als Herausforderung empfunden werden – abhängig von den inneren Bewertungsmustern.

6.1 Wertehierarchie

Im Kontext der Frage, wovon unser Verhalten abhängt, spielen unsere Werte ebenfalls eine große Rolle. In der folgenden Tabelle gibt es die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild seiner Wertbedeutsamkeit zu erstellen. Hinweis zur Nutzung erhalten Sie am Tabellenende.

Meine Wertehierarchie

Bitte bewerten Sie die folgenden Werte entsprechend ihrer persönlichen Bedeutung. Kreuzen Sie pro Wert die zutreffende Spalte an. Es darf nur ein Kreuz gesetzt werden.

Tabelle 11

Tabelle zur Bewertung der eigenen Werte (eigene Erstellung nach Schwartz, 1992)

Wert	Sehr bedeutsam	Bedeutsam	Mittelmäßig bedeutsam	Kaum bedeutsam	Spielt keine Rolle
Achtsamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktualität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akzeptanz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altruismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anerkennung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anmut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anstand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufgeschlossenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufmerksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausgeglichenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Authentizität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Begeisterung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beharrlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bescheidenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besonnenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dankbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disziplin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effektivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effizienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ehrlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empathie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entscheidungsfreude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fairness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fleiß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freiheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Freude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fröhlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fürsorglichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Geduld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelassenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemütlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gerechtigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glaubwürdigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Großzügigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Güte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harmonie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hilfsbereitschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hingabe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoffnung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höflichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idealismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innovation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inspiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Integrität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intelligenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intuition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klugheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kreativität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leidenschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leichtigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Loyalität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachhaltigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nächstenliebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Offenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Optimismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ordnungssinn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Präsenz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rücksichtnahme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstdisziplin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sicherheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Solidarität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorgfalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spaß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sympathie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toleranz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unabhängigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verantwortung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verlässlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vertrauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzeihen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Würde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zielstrebigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuversicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zuneigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hinweis zur Wertauswahl:

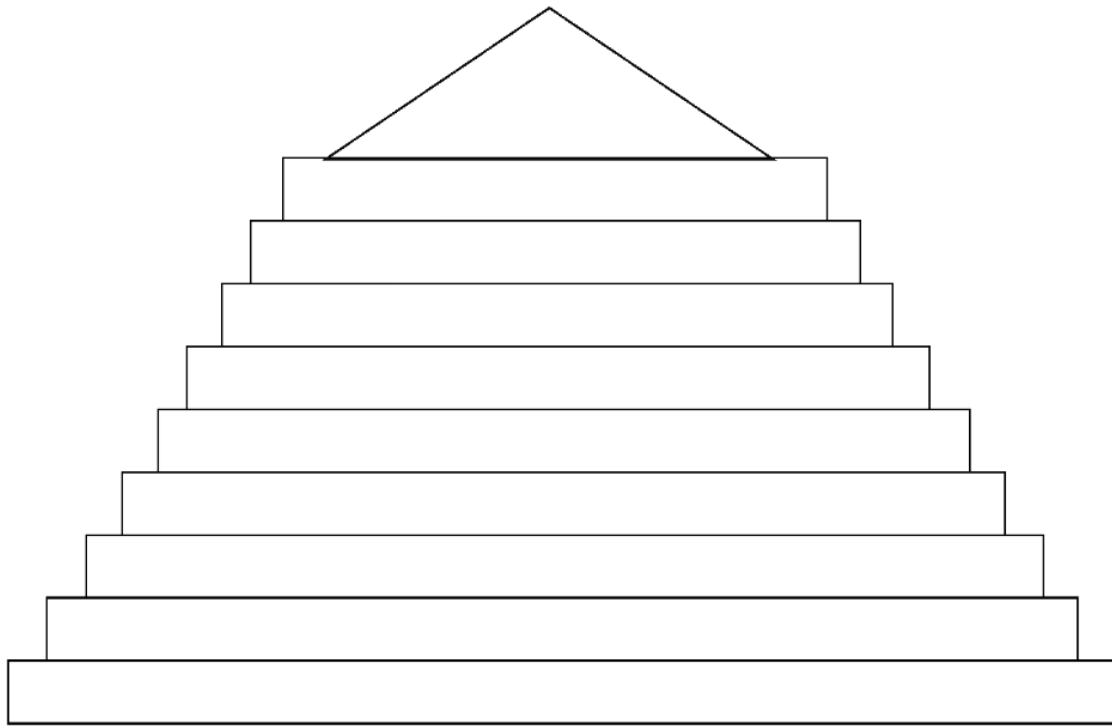
Diese Liste basiert auf der Sammlung von über 100 Lebenswerten der Values Academy (www.values-academy.de/werte-lexikon/alle-werte/). Dort finden Sie zu jedem Begriff eine kurze, alltagsnahe Erläuterung. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was genau hinter einem bestimmten Wert steckt, können Sie auf der genannten Website nähere Informationen nachlesen.

So nutzen Sie die folgende Wertepyramide:

1. Wählen Sie 8–10 Werte aus Ihrer Bewertung aus.
2. Ordnen Sie sie nach persönlicher Wichtigkeit.
3. Tragen Sie sie von unten nach oben in die Pyramide ein – oben steht der für Sie wichtigste Wert.

Diese Übung unterstützt Sie dabei, persönliche Ziele besser auszurichten und eindeutiger Entscheidungen zu treffen.

Meine Wertehierarchie



6.2 Ressourcen erkennen und nutzen

Ressourcen sind Kraftquellen, die uns helfen, mit Belastungen umzugehen. Die zentralen Kategorien sind in folgender Tabelle zu sehen.

Tabelle 12

Überblick Ressourcen-Kategorien

<i>Persönliche (interne) Ressourcen</i>	<i>Soziale Ressourcen</i>	<i>Materielle Ressourcen</i>	<i>Infrastrukturelle / institutionelle Ressourcen</i>
Fähigkeiten und Talente	Familie	Geld/Vermögen	Schule / Kita/ Arbeitsplatz
Überzeugungen & Werte	Freunde	Wohnung / Haus	Öffentlicher Nahverkehr
Selbstwertgefühl	Kolleg:innen	Auto	Ärztliche Versorgung
Optimismus	Bekannte	Sportgeräte	Vereine
Soziale Kompetenz	Soziale Netzwerke	Handy, Laptop etc.	Wohnumfeld / Nachbarschaft
Intelligenz			Einkaufsmöglichkeiten, Arbeitsplätze
Souveränität			
Willenskraft			
Vitalität			

Zur Eigenanalyse füllen Sie bitte die folgende Tabelle aus.

Tabelle 13

Reflexion: Meine Stresssituation & persönliche Ressourcen

<i>Meine Stresssituation</i>	<i>Was fehlt mir an Fähigkeiten, um die Situation zu meistern?</i>	<i>Welche Fähigkeiten besitze ich, die mir in der Situation helfen könnten?</i>	<i>Ich habe es probiert – wie war das Ergebnis? (Skala 1–10)</i>

Hinweis zur Bearbeitung:

- Füllen Sie die Tabelle möglichst konkret und ehrlich aus.
- Die Skala (1–10) hilft Ihnen, eigene Entwicklungen einzuschätzen und gezielter an Stärken zu arbeiten.

6.3 Kognitive Bewertung als Schlüssel

Stress entsteht häufig weniger durch äußere Umstände als durch die bewusste oder unbewusste Interpretation dieser Umstände. Nach Lazarus' transaktionalem Stressmodell hängt das Stressempfinden stark davon ab, wie eine Person die Anforderungen einer Situation und ihre eigenen Bewältigungsmöglichkeiten einschätzt (Lazarus & Folkman, 1984).

Beispiel: Eine Präsentation vor Publikum kann von der einen Person als Bedrohung („Ich werde mich blamieren“) wahrgenommen werden, von einer anderen als Herausforderung („Ich kann zeigen, was ich weiß“).

Schritte zur kognitiven Umstrukturierung

1. Situation bewusst machen:
Zuerst sollte die belastende Situation sachlich beschrieben werden, ohne direkte Wertung („Ich habe morgen eine Präsentation“ statt „Ich werde versagen“).
2. Perspektivwechsel einnehmen:
Es hilft, sich zu fragen: *Wie würde eine andere Person die Situation sehen?* oder *Was würde ich einem Freund raten, der in meiner Lage ist?*
3. Denkfehler identifizieren:
Häufige kognitive Verzerrungen sind z. B. Katastrophisieren („Wenn ich einen Fehler mache, ist alles vorbei“) oder Schwarz-Weiß-Denken („Alles oder nichts“). Diese Denkmuster sollten bewusst erkannt werden.
4. Neue, hilfreiche Gedanken formulieren:
Ziel ist es, eine neutrale oder konstruktive Sichtweise zu entwickeln: „Ich bin gut vorbereitet, und es ist okay, wenn nicht alles perfekt läuft.“
5. Verankerung durch Wiederholung:
Eine neue Bewertung wirkt nur dann langfristig, wenn sie regelmäßig wiederholt und im Alltag angewendet wird. Die tägliche Reflexion über erfolgreiche Situationen unterstützt diese kognitive Umstrukturierung (Wagner-Link, 2009).

6.4 Glaubenssätze erkennen - und verändern

Unsere Gedanken formen unsere Wirklichkeit – und oft stehen uns dabei sogenannte Glaubenssätze im Weg. Das sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen oder das Leben an sich. Viele davon sind unbewusst und können uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen – selbst wenn wir es noch so sehr wollen.

Glaubenssätze erkennen und verändern – Schritt für Schritt

Liste möglicher Glaubenssätze, die Ihrem Selbstvertrauen schaden:

- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Nur wenn ich den ganzen Tag fleißig bin, werde ich von meinen Mitmenschen anerkannt.
- Ich werde nur dann respektiert, wenn ich die Erwartungen meiner Familie / meiner Freunde / meines Chefs / meiner Chefin erfülle.
- Wenn ich die Erwartungen meines Partners / meiner Partnerin nicht erfülle, dann werde ich nicht geliebt.
- Gut wird etwas nur dann erledigt, wenn man es selbst macht.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Wenn ich erfolgreich bin, dann erzeugt das nur Neid.
- Viele Menschen in meiner Umgebung wollen mir nur Schlechtes.
- Man arbeitet, um zu überleben. Arbeit ist Arbeit, weiter nichts.
- Wenn ich keinen angesehenen Job habe, dann halten mich alle für einen Verlierer.
- Befördert werden immer nur die anderen, ich werde jedes Mal übergangen.
- Ich bin vollkommen unsportlich.
- Um abzunehmen, muss man stundenlang trainieren und strengste Diät halten, sonst funktioniert es nicht.
- Ich nehme sowieso nicht ab.
- Frauen/Männer beachten mich gar nicht. Ich bin hässlich.
- Männer/Frauen können nicht treu sein.
- Man kann keinem Mann / keiner Frau trauen.
- Wenn ich vor einer Gruppe von Leuten spreche, dann bekomme ich keinen Ton heraus.
- XY ist viel besser als ich, deshalb werde ich nie so erfolgreich sein können wie er/sie.

Quelle: coachinglovers.com/coaching-tool/negative-glaubenssaetze/

Schritt 1: Wähle einen belastenden Glaubenssatz.

Schauen Sie sich die Liste typischer Glaubenssätze noch einmal an oder lesen Sie, was Sie selbst notiert haben.

Frage Sie sich:

- Welcher dieser Sätze belastet mich am meisten?
- Welcher hält mich zurück oder erzeugt inneren Druck?

Beispiel:

„Nur wenn ich leiste, bin ich etwas wert.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich werde nie erfolgreich sein.“

-> Schreibe diesen Satz auf.

Schritt 2: Hinterfrage den alten Glaubenssatz

Viele dieser Sätze beruhen nicht auf Fakten, sondern auf alten Erfahrungen oder fremden Meinungen.

Stelle Sie sich folgende Fragen:

- Muss dieser Satz wirklich immer stimmen?
- Gibt es Situationen, in denen er nicht zutrifft?
- Wie würden andere Menschen diese Situation sehen?

Schreiben Sie drei Gründe auf, warum der Satz vielleicht nicht (mehr) stimmt:

1.
2.
3.

Schritt 3: Formuliere Sie den Satz positiv um

Jetzt überlegen Sie sich:

Wie würde dieser Satz klingen, wenn er mich stärkt statt blockiert?

Achte Sie darauf, dass er sich realistisch und aufbauend anfühlt.

Beispiele:

„Ich bin wertvoll – auch ohne ständig zu leisten.“

„Ich bin gut genug, so wie ich bin.“

„Erfolg ist möglich – auch für mich.“

Mein neuer, unterstützender Glaubenssatz:

Schritt 4: Finde Beweise für den neuen Satz

Überlegen Sie sich, wann der neue Satz bereits wahr war – auch kleine Dinge zählen.

- Wann haben Sie etwas geschafft, ohne sich zu überfordern?
- Wann wurden Sie wertgeschätzt – einfach so, ohne etwas leisten zu müssen?
- Wer glaubt an Sie?

Gründe, warum mein neuer Glaubenssatz zutrifft:

1.
2.
3.

Schritt 5: Vergib – und befreie Dich selbst

Denken Sie an die Menschen oder Umstände, durch die alte Glaubenssätze entstanden ist.

Frage Sie sich:

- Wer hat diesen Satz (bewusst oder unbewusst) in mir verstärkt?
- Kann ich erkennen, dass sie vielleicht selbst überfordert waren?

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- Vergebung heißt nicht: "Es war okay."
- Vergebung heißt: „Ich lasse los, was mich nicht mehr weiterbringt.“

Mach Sie sich klar:

Die Vergangenheit können Sie nicht ändern – aber Ihre Haltung dazu schon.

Schritt 6: Lebe Deinen neuen Glaubenssatz

Jetzt geht's darum, ins Handeln zu kommen.

Frag Sie sich:

- Was würde ich tun, wenn ich diesen neuen Satz wirklich glauben würde?

Was ich konkret tue, um meinen neuen Glaubenssatz zu stärken:

1.
2.
3.

Beispiele:

- Ich sage heute bewusst „Nein“, ohne schlechtes Gewissen.
- Ich gönne mir eine Pause – weil ich es mir wert bin.
- Ich spreche offen, was ich denke, ohne Angst vor Ablehnung.

Schritt 7: Führe ein Erfolgstagebuch.

Notieren Sie regelmäßig:

- Wann haben Sie nach dem neuen Glaubenssatz gehandelt?
- Was hat sich dadurch verändert – innerlich oder äußerlich?

Das können ganz kleine Dinge sein – wichtig ist die Bestätigung:

„Ich kann anders denken – und es funktioniert.“

Beispiel-Einträge:

- „Ich habe mich heute nicht gerechtfertigt, sondern ruhig Nein gesagt.“
- „Ich habe eine Aufgabe abgegeben und nichts ist zusammengebrochen.“
- „Ich habe ein Lob angenommen, ohne es abzuwerten.“

Erlebnisse oder Situationen, in denen mein neuer Glaubenssatz gestimmt hat:

.....
.....

6.5 Übung: Gedanken-Stopp-Technik – ein Werkzeug zur kognitiven Unterbrechung bei Grübelschleifen

Das unkontrollierte Kreisen von Gedanken gehört zu den häufigsten mentalen Reaktionen auf Stress. In der psychologischen Forschung wird dieses Phänomen als Rumination bezeichnet – also das wiederholte, passive Nachdenken über belastende Situationen, ohne zu einer Lösung zu gelangen (Nolen-Hoeksema, 2000). Dieses Verhalten kann nicht nur das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen, sondern auch Stress, Angstzustände und depressive Symptome verstärken (Brosschot, Gerin & Thayer, 2006).

Die Gedanken-Stopp-Technik ist eine bewährte kognitive Methode aus der Verhaltenstherapie, die darauf abzielt, solche negativen Denkspiralen aktiv zu unterbrechen (Meichenbaum, 1977). Dabei wird der innere Gedankenfluss bewusst gestoppt – durch ein klares mentales oder auch laut ausgesprochenes „Stopp“ –, um die kognitive Kontrolle zurückzugewinnen.

Anleitung zur Durchführung

1. Erkennen Sie das Gedankenkreisen.

Achte darauf, wann Ihre Gedanken beginnen, sich im Kreis zu drehen – oft begleitet von Grübeln, Selbstvorwürfen oder Katastrophisieren („Was ist, wenn...?“).

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

2. **Sagen oder denken Sie deutlich „Stopp!“.**

Dies kann innerlich oder laut erfolgen. Verstärken Sie den Effekt durch ein körperliches Signal, z. B. indem Du die Hand zur Faust ballen oder mit dem Fuß leicht auf den Boden tippen.

3. **Nutzen Sie den gewonnenen Moment.**

Dieser kurze Moment der Unterbrechung öffnet ein Zeitfenster, in dem Du bewusst eingreifen kannst. Folgende Strategien bieten sich an:

- 4–7–8-Atemtechnik: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden halten, acht Sekunden ausatmen (nach Weil, 2011).
- Positive Selbstinstruktion: „Ich lasse diesen Gedanken jetzt ziehen.“
- Kurzfristige Ablenkung: Gehen Sie einen Schritt, trinken Sie Wasser, blicken Sie aus dem Fenster.
- Perspektivwechsel: Fragen Sie sich: „Was würde ich meinem besten Freund in dieser Situation raten?“

4. **Wiederholen Sie die Technik bei Bedarf.**

Gedanken-Stopp ist eine Übung. Anfangs braucht es bewusste Wiederholung, doch mit der Zeit automatisiert sich die Reaktion.

Hintergrund und Wirkung

Die Methode basiert auf der Theorie der kognitiven Umstrukturierung. Sie zielt darauf ab, automatische, nicht hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern (Beck, 1976). Durch die Kombination aus sprachlicher Markierung („Stopp“) und einem körperlichen Signal wird eine neue neuronale Verknüpfung zwischen Gedanke und Verhalten geschaffen – weg von der automatisierten

Gedankenspirale, hin zu aktiver Regulation (Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer & Fang, 2012).

Studien zeigen, dass Techniken zur Gedankenunterbrechung das emotionale Erleben unmittelbar verbessern und langfristig zu mehr kognitiver Kontrolle und Resilienz beitragen können (Wells, 2009).

6.6 Übung: Die Päckchenübung – mentaler Abstand durch achtsame Vorstellungskraft

Im Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen stoßen wir im Alltag oft an unsere Grenzen. Wenn Sorgen, Konflikte oder ungelöste Probleme uns psychisch stark einnehmen, fehlt häufig die notwendige innere Distanz, um klar zu denken oder zu regenerieren. Die sogenannte Päckchenübung ist eine Form der kognitiven Entlastung, die aus der Achtsamkeitspraxis und der imaginativen Psychotherapie stammt (Kabat-Zinn, 1990; Röhrich, 2000).

Durch eine gezielte mentale Visualisierung wird der belastende Inhalt – etwa eine Sorge, ein Konflikt oder ein stressauslösendes Thema – symbolisch „verpackt“ und bewusst außer Sichtweite gelegt. Die Methode dient nicht der Verdrängung, sondern dem temporären Perspektivwechsel und der emotionalen Selbstfürsorge. In der therapeutischen Praxis wird dies auch als „Distanzierung durch Symbolarbeit“ bezeichnet (Singer, 2006).

Anleitung zur Durchführung

Schritt 1: Einen geschützten Raum schaffen

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schalten Sie mögliche Störquellen aus und signalisieren Sie sich selbst: „Jetzt nehme ich mir Zeit für mich.“

Schritt 2: Den Körper bewusst spüren

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Beginnen Sie bei den Füßen und wandern Sie gedanklich langsam nach oben. Spüren Sie bewusst jede Region Ihres Körpers. Diese Methode entspricht dem sogenannten „Body Scan“, der in der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR) regelmäßig eingesetzt wird (Kabat-Zinn, 1990). Verweilen Sie schließlich mit der Aufmerksamkeit auf der Mitte Ihrer Stirn, etwa an der Nasenwurzel. Dieser Punkt wird in vielen Traditionen als Zugang zu innerer Achtsamkeit bezeichnet.

Schritt 3: Den belastenden Gedanken bündeln und symbolisieren

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die Sorgen, Gedanken oder Probleme, die Sie momentan belasten. Versuchen Sie, diese gedanklich vollständig zu erfassen: Was ist der Auslöser? Welche Personen, Erinnerungen oder Gefühle gehören dazu? Stellen Sie sich vor, Sie legen diese Gedanken in ein symbolisches Gefäß – das kann ein kleines Päckchen, ein Karton, ein Luftballon, ein Koffer oder auch ein Tresor sein. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass Sie eine starke Verbindung zu dieser Verpackung spüren. Verschließen Sie das Päckchen in Ihrer Vorstellung bewusst. Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Schritt 4: Distanz schaffen

Bestimmen Sie nun einen inneren Ort, an dem Sie das Päckchen ablegen. Das kann eine imaginäre Schublade, eine Kiste unter dem Bett oder eine Ecke eines Raumes sein. Alternativ können Sie sich vorstellen, wie das Päckchen mit einem Ballon in den Himmel steigt oder von einer Welle fortgetragen wird. Beobachten Sie, wie sich Ihr körperliches und emotionales Empfinden verändert, sobald Sie diesen gedanklichen Abstand herstellen konnten. Studien zeigen, dass derartige Imaginationsübungen helfen können, die emotionale Intensität von Gedanken zu reduzieren und eine neue Perspektive zu gewinnen (Holmes, Arntz & Smucker, 2007).

Schritt 5: Rückkehr ins Hier und Jetzt

Kehren Sie behutsam zurück. Bewegen Sie Ihre Hände und Füße, atmen Sie ein paar Mal tief durch, recken und strecken Sie sich. Öffnen Sie dann die Augen. Spüren Sie bewusst nach: Wie fühlt sich Ihr aktueller Zustand an?

Wirkung und psychologischer Hintergrund

Die Päckchenübung nutzt Prinzipien aus der Imagery Rescripting-Therapie, bei der belastende Gedanken durch neue, kontrollierte Bilder ersetzt oder verändert werden (Arntz, 2012). Indem die Gedanken nicht unterdrückt, sondern bewusst in eine mentale Struktur überführt werden, entsteht eine emotionale Entlastung bei gleichzeitigem Bewusstsein für die Belastung.

Diese Art der temporären Ablage stärkt die Selbstwirksamkeit, da sie zeigt: Ich habe Kontrolle über den Umgang mit meinen Gedanken, selbst wenn ich die Probleme noch nicht lösen kann (Bandura, 1997). Zusätzlich können solche Übungen die kognitive Flexibilität fördern – ein zentraler Aspekt psychischer Widerstandskraft (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Diese Übung ersetzt keine Problemlösung. Aber sie schafft inneren Freiraum, um klarer zu denken, emotional zu entspannen und neue Lösungsansätze zuzulassen. Sie ist

besonders hilfreich für Menschen mit Neigung zum Grübeln oder chronischer Stressbelastung.

6.7 Übung: Entkatastrophisieren – aus der Gedankenspirale in die Handlungskraft

Katastrophisierendes Denken bezeichnet die Tendenz, aus einem potenziellen Problem automatisch das schlimmstmögliche Szenario zu entwickeln – oft ohne gesicherte Informationen oder realistische Grundlage (Beck, 1976). Dieser Denkstil tritt häufig in Verbindung mit Angst, Stress und depressiven Verstimmungen auf und gilt als ein zentraler Risikofaktor für emotionale Belastung (Clark & Beck, 2010).

Die Übung des Entkatastrophisierens verfolgt das Ziel, sich dieser Denkweise bewusst zu werden, sie schrittweise zu relativieren und durch rationalere, realitätsnähere Einschätzungen zu ersetzen. Sie basiert auf kognitiven Umstrukturierungstechniken der kognitiven Verhaltenstherapie (Ellis, 1991) und wird erfolgreich in der Behandlung von Angststörungen, Panikattacken sowie bei generalisierter Grübelneigung eingesetzt.

Warum wir zur Katastrophe neigen

Das menschliche Gehirn ist evolutionär darauf programmiert, Bedrohungen frühzeitig zu erkennen. In Stresssituationen reagiert das limbische System, insbesondere die Amygdala, überaktiv – oft schneller als der präfrontale Kortex bewerten kann. In Folge dieser schnellen Alarmreaktion entstehen negative Szenarien, die jedoch selten vollständig durchdacht oder hinterfragt werden (LeDoux, 1996).

Katastrophendenken ist daher zwar biologisch sinnvoll als Warnsystem, führt aber im Alltag oft zu einer dysfunktionalen Überbewertung von Risiken und einer lähmenden Opferhaltung (Beck & Dozois, 2011).

Anleitung zur Durchführung

Schritt 1: Worst-Case-Szenario bewusst zu Ende denken

Nehmen Sie sich ein aktuelles Problem oder eine stressauslösende Vorstellung vor. Fragen Sie sich: **Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?** Gehen Sie dieses Szenario gedanklich konsequent zu Ende – ohne es zu beschönigen oder zu vermeiden.

Beispiel:

„Ich verliere meinen Job.“

- „Dann kann ich meine Miete nicht mehr zahlen.“
- „Ich werde meine Wohnung verlieren.“
- „Ich lande auf der Straße.“

Das klingt drastisch – aber genau darum geht es: Wenn Sie den schlimmsten Fall vollständig durchdenken, holen Sie sich ein Stück Kontrolle zurück. Studien zeigen, dass diese Technik – die sogenannte **paradoxe Intention** – Ängste verringern kann, weil sie die Bedrohung greifbar macht und relativiert (Frankl, 1946; Hofmann et al., 2012).

Schritt 2: Realitätsprüfung und Alternativen erkennen

Sehen Sie sich Ihr durchgespieltes Worst-Case-Szenario noch einmal genau an. Wo könnten auf diesem Weg realistische Ressourcen ins Spiel kommen? Wer oder was könnte Sie unterstützen? Welche Stärken, Informationen oder Hilfen stehen Ihnen zur Verfügung?

Beispiel:

- „Ich könnte rechtzeitig Unterstützung vom Arbeitsamt bekommen.“
- „Meine Familie würde mich nicht auf der Straße sitzen lassen.“

Insight GbR – Hültekoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- „Ich habe schon andere schwierige Situationen überstanden.“

Jetzt beginnt der eigentliche Perspektivwechsel: Sie durchbrechen den automatischen, katastrophisierenden Gedankenstrom. Laut Clark & Beck (2010) ist es entscheidend, solche **kognitiven Weggabelungen** bewusst wahrzunehmen, um die Stressdynamik zu unterbrechen.

Schritt 3: Handlungsoptionen und Prävention entwickeln

Jetzt geht es darum, konkret zu werden. Fragen Sie sich: Was kann ich aktiv tun, um eine Eskalation zu verhindern? Welche kleinen, realistischen Schritte helfen mir, wieder handlungsfähig zu werden?

Notieren Sie Ihre Maßnahmen. Formulieren Sie einfache, umsetzbare Schritte. Ziel ist es, Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken – das Gefühl: „*Ich kann etwas bewirken.*“ (Bandura, 1997)

Beispielhafte Schritte:

- Ein klärendes Gespräch mit meinem Vorgesetzten führen
- Einen Haushaltsplan erstellen
- Einen Termin bei einer Beratungsstelle vereinbaren

Selbstreflexion: Wie verändert sich Ihr Empfinden?

Vergleichen Sie Ihren emotionalen Zustand vor und nach der Übung. Viele berichten, dass sich die anfängliche Angst spürbar reduziert, sobald sich eine innere Distanz zur Katastrophe einstellt und realistische Alternativen sichtbar werden (Wells, 2009).

Die 4-A-Strategie nach Gert Kaluza

Die **4-A-Strategie** nach **Kaluza (2023)** ist eine **praktische Methode**, mit der Menschen lernen können, in **akuten Belastungssituationen** handlungsfähig zu bleiben und bewusst auf Stress zu reagieren.

Sie besteht aus vier Schritten:

Das Annehmen

Der erste Schritt beinhaltet, die Situation anzunehmen, wie sie ist. Wichtig in diesem Zusammenhang ist, die eigenen individuellen Stresssignale zu kennen und möglichst frühzeitig wahrzunehmen, sich außerdem klar und bewusst für das Annehmen zu entscheiden. Damit kann ein weiteres Hineinsteigern in die Erregung verhindert werden, um wieder eine Grundlage für eine konstruktivere Auseinandersetzung mit der jeweiligen Herausforderung zu schaffen.

Das Abkühlen

Im zweiten Schritt geht es darum, einen kühlen Kopf zurückzuerlangen. Wieder ist die bewusste Entscheidung für diesen Schritt wichtig. Hilfreich können eine kurze Bewegungsübung, ein langes Ausatmen oder ein innerer Dialog sein.

Das Analysieren

Bewusst und kurzfristig sollen im dritten Schritt nun Handlungsoptionen erkannt bzw. abgewogen werden an Hand folgender hilfreicher Fragen: „Kann ich jetzt etwas dagegen tun?“ und „Ist es mir das wert?“. Je nach gefundener Antwort „Ja oder Nein“ (s. Abbildung Ziffer) kann im vierten Schritt die Aktivität folgen:

Das Aktiv-werden im Sinne einer

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Ablenkung: Ziel ist es, sich von der Situation zu distanzieren und für das eigene Wohlergehen zu sorgen z.B. durch angenehme Gedanken, Lesen oder Unterhaltungen.

oder

Aktion: Die Aktion beinhaltet eine Maßnahme, die Situation zu beeinflussen z.B. durch Abgrenzung, Delegieren oder der Suche nach sozialer Unterstützung.

7 Emotionales Stressmanagement

Emotionen spielen eine zentrale Rolle in unserem Stresserleben – sowohl als Auslöser als auch als Verstärker von Belastung. Wenn wir uns ärgern, ängstigen oder überfordert fühlen, reagiert unser Körper mit klassischen Stresssymptomen wie Anspannung, beschleunigtem Herzschlag oder innerer Unruhe. Gleichzeitig beeinflussen unsere emotionalen Reaktionen maßgeblich, wie wir mit Herausforderungen umgehen und welche Bewältigungsstrategien wir wählen (Lazarus & Folkman, 1984).

Emotionales Stressmanagement zielt darauf ab, Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und regulieren zu lernen. Es stärkt die Fähigkeit zur Selbststeuerung, verbessert die Beziehungsgestaltung und unterstützt ein gesünderes, ausgeglicheneres Leben. Dabei geht es nicht darum, „negative“ Emotionen zu vermeiden, sondern sie als Signalgeber und Ressource ernst zu nehmen. Erst wenn wir unsere emotionalen Muster erkennen, können wir wirksam gegensteuern, beispielsweise durch Achtsamkeit, kognitive Umstrukturierung oder Selbstmitgefühl.

Emotionale Selbstregulation ist lernbar – und sie ist ein wesentlicher Schlüssel zur Resilienz und zur Erhaltung psychischer Gesundheit in einem oft komplexen, fordernden Alltag.

7.1 Was sind Emotionen?

Emotionen sind komplexe psychophysiologische Reaktionen auf innere oder äußere Reize. Sie bestehen aus mehreren Komponenten, darunter u.a. körperliche Reaktionen, kognitive Bewertungen und subjektives Erleben (Gefühl). Emotionen helfen dem Menschen, schnell auf seine Umwelt zu reagieren, soziale Signale zu senden und Erlebtes zu bewerten (Scherer, 2005).

7.2 Übung: Emotionen zulassen

Schritt 1: Emotion beobachten

- Unterdrücken Sie die Emotion nicht. Erlauben Sie sich bewusst, das Gefühl zu spüren – ohne es zu bewerten oder zu bekämpfen.
- Werden Sie still und achtsam. Nehmen Sie wahr: Welche Emotion zeigt sich gerade?

Schritt 2: Körperwahrnehmung

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vollständig auf Ihren Körper:
 - Spüren Sie Muskelanspannung?
 - Wie ist Ihre Atmung?
 - Gibt es ein Ziehen im Bauch oder eine Enge in der Brust?
- Bleiben Sie dabei, bleiben Sie neugierig – und beobachten Sie jede Veränderung, ohne einzugreifen.

Schritt 3: Emotion benennen

- Sagen Sie sich innerlich: „Ich fühle Wut.“ oder „Ich fühle Trauer.“
- Wenn es hilft, benennen Sie die Emotion stufenweise: „Ich fühle Angst ... ängstlich ... überwältigt.“

Schritt 4: Selbstmitgefühl entwickeln

- Sprechen Sie mit sich selbst in einem verständnisvollen Ton:
 - „Es ist okay, dass ich jetzt so fühle.“
 - „Ein Teil von mir fühlt sich gerade wirklich verletzt.“
- Erinnern Sie sich: Sie sind nicht allein – viele Menschen erleben ähnliche Gefühle.
- Atmen Sie ruhig und tief. Mit jeder Ausatmung geben Sie sich selbst Raum und Akzeptanz.

Schritt 5: Mitgefühl anwenden

- Machen Sie sich bewusst: Diese Emotion übernimmt nicht die Kontrolle – sie kommt und sie geht.
- Wenn neue Gedanken auftauchen wie „Ich schaffe das nicht“, beobachten Sie sie aufmerksam – ohne sich direkt mit ihnen zu identifizieren.
- Bleiben Sie Beobachter – wie jemand, der Wolken am Himmel vorüberziehen sieht.

7.3 Übung: Das leichte Lächeln – eine einfache Technik zur Emotionsregulation

Die Übung des leichten Lächelns beruht auf der Erkenntnis, dass unsere Körpersprache und unser Gesichtsausdruck nicht nur Gefühle ausdrücken, sondern diese auch beeinflussen können. Dieser Zusammenhang wird in der Psychologie als „Embodiment“ bezeichnet: Der Körper wirkt auf die Psyche zurück (Niedenthal, 2007).

Bereits ein sanftes, bewusst ausgeführtes Lächeln – auch wenn es nicht spontan erfolgt – kann über Rückkopplungsprozesse im Nervensystem positive Emotionen auslösen. Forschungen zeigen, dass diese Veränderung im Gesichtsausdruck messbare Auswirkungen auf Stimmung und Stressniveau hat (Ekman & Davidson, 1993).

Wenn die Gesichtsmuskeln aktiviert werden, insbesondere der sogenannte Musculus zygomaticus major, sendet das Gehirn Signale aus, die mit Freude und Wohlbefinden assoziiert sind. Dabei werden unter anderem Dopamin und Endorphine freigesetzt, was

das emotionale Erleben aufhellt (Strack, Martin & Stepper, 1988). Gleichzeitig kann die Stressreaktion des Körpers reduziert werden, etwa durch eine Senkung des Cortisolspiegels (Kraft & Pressman, 2012).

Anleitung zur Durchführung

1. Nehmen Sie eine aufrechte, aber entspannte Körperhaltung ein. Achten Sie darauf, dass Gesicht, Nacken und Schultern locker sind.
2. Um Verspannungen zu lösen, können Sie diese Bereiche für 5 bis 7 Sekunden gezielt anspannen und dann bewusst entspannen. Beobachten Sie, wie sich die Lockerung im ganzen Oberkörper ausbreitet.
3. Lassen Sie nun langsam und bewusst die Mundwinkel leicht nach oben steigen – ohne Anstrengung, fast spielerisch. Dieses sanfte, sogenannte „innere Lächeln“ muss nicht sichtbar für andere sein.
4. Denken Sie an eine angenehme Erinnerung oder etwas, das Sie berührt oder zum Lächeln bringt.
5. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem und halten Sie dieses Lächeln für mindestens drei langsame Atemzüge aufrecht.

Alltagsintegration

Diese Übung kann zu verschiedenen Tageszeiten oder in emotional herausfordernden Situationen helfen:

- Morgens nach dem Aufwachen: Platzieren Sie ein Symbol (z. B. ein Foto, eine Karte oder das Wort „Lächeln“) in Sichtweite, das Sie an das leichte Lächeln erinnert. Nehmen Sie sich vor dem Aufstehen einen Moment Zeit, bewusst zu atmen und leicht zu lächeln.

- In freien Momenten: Üben Sie das leichte Lächeln bei kleinen Gelegenheiten – beim Blick aus dem Fenster, auf eine Pflanze oder ein lachendes Kind. Diese Momente stärken die emotionale Resilienz.
- Bei Gereiztheit: Wenn Sie merken, dass Sie verärgert oder unruhig sind, stoppen Sie kurz, atmen Sie bewusst und finden Sie Ihr leichtes Lächeln wieder. Selbst in angespannter Stimmung kann es die emotionale Reaktion abschwächen (Fredrickson, 2001).

Diese Übung ist auch ein zentraler Bestandteil achtsamkeitsbasierter Programme wie MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), bei denen es darum geht, Körperempfindungen und Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu regulieren.

Warum das funktioniert

Die Wirkung des leichten Lächelns basiert auf der sogenannten facial-feedback-Hypothese. Sie besagt, dass Gesichtsausdrücke die zugrunde liegenden Gefühle nicht nur widerspiegeln, sondern auch erzeugen oder verstärken können (Strack et al., 1988). Studien haben gezeigt, dass Menschen, die beim Halten eines Stiftes im Mund zu einem „Lächeln“ gezwungen wurden, Comics als lustiger beurteilten als solche, die dies nicht taten.

Obwohl spätere Replikationen diese Wirkung teilweise infrage stellten, bleibt der grundlegende Befund bestehen: Das bewusste Aktivieren positiver Mimik kann die emotionale Grundhaltung beeinflussen, insbesondere bei regelmäßiger Anwendung (Kraft & Pressman, 2012; Niedenthal, 2007).

7.4 Übung: Anker von positiven Emotionen

Das sogenannte „emotionale Anker“ ist eine bewährte Technik aus der Psychologie und dem Coaching, mit der positive emotionale Zustände bewusst aktiviert und im Alltag nutzbar gemacht werden können. Die Methode basiert auf der Verknüpfung eines positiven inneren Zustands mit einem äußeren oder inneren Reiz, etwa einem Symbol, einem Bild oder einem körperlichen Empfinden (Dilts, 1998).

Die Übung hilft insbesondere dabei, in stressreichen oder emotional herausfordernden Momenten schnell Zugang zu einem ressourcenreichen Zustand zu finden. Sie verbindet Elemente der Achtsamkeit, der Imaginationsarbeit sowie Prinzipien aus der klassischen Konditionierung.

Anleitung zur Durchführung

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie darauf, dass Sie für einige Minuten ungestört sind. Schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst ganz auf Ihren Körper. Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit durch den Körper – beginnend bei den Füßen bis zum Kopf – und versuchen Sie, jede Region bewusst wahrzunehmen.

Sobald Sie innerlich zur Ruhe gekommen sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedankenwelt. Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sehr glücklich, erfüllt oder stolz waren. Dies kann ein kleiner Alltagsmoment sein – etwa ein spontanes Lachen mit einem Freund – oder ein besonderer Erfolg wie ein Abschluss, eine bestandene Prüfung oder ein liebevoller Moment in der Familie.

Versuchen Sie, die Szene so lebendig wie möglich zu machen: Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf? Welche Gefühle spüren Sie im Körper? Welche Gedanken hatten Sie in diesem Moment? Gibt es Gerüche, Geräusche, Bewegungen oder vielleicht sogar Geschmäcker, die Sie mit diesem Moment verbinden?

Wenn Sie den Höhepunkt dieser Erinnerung erreicht haben, versuchen Sie, ein Symbol oder Bild zu finden, das diesen Zustand für Sie repräsentieren kann. Viele Menschen denken dabei intuitiv an ein Tier, ein Licht, eine Farbe oder ein einfaches Objekt. Wichtig ist, dass Sie eine persönliche emotionale Verbindung dazu empfinden.

Verlassen Sie die Vorstellung mit einem ruhigen, inneren Lächeln. Verknüpfen Sie das positive Gefühl bewusst mit Ihrem Symbol. Wenn Sie möchten, können Sie diesen Anker auch physisch stärken, etwa durch ein kleines Objekt (z. B. einen Schlüsselanhänger, ein Kuscheltier oder ein Schmuckstück), das Sie im Alltag bei sich tragen.

Wirkung und Anwendung

Durch wiederholtes Abrufen dieser positiven Erinnerung in Verbindung mit dem Symbol kann eine feste Assoziation entstehen, ähnlich wie bei klassischen Konditionierungsprozessen (Pavlov, 1927). In herausfordernden Momenten genügt dann oft schon der Anblick oder die gedankliche Vorstellung des Symbols, um das positive Gefühl zu aktivieren.

Diese Methode ist eng verwandt mit Techniken aus der Positiven Psychologie, die gezielt daran arbeiten, positive Affekte zu kultivieren und zu nutzen, um Resilienz zu fördern (Fredrickson, 2001). Studien zeigen, dass die bewusste Erinnerung an positive Ereignisse das emotionale Wohlbefinden verbessern, Stress reduzieren und die kognitive Flexibilität steigern kann (Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015).

Die Methode eignet sich besonders als tägliche Mikroübung im Rahmen einer achtsamen Lebensführung oder in der Stressbewältigung, zum Beispiel vor herausfordernden Gesprächen, Prüfungen oder in belastenden Alltagssituationen.

7.5 Übung: Der innere Schutzmantel – mentale Ressourcen aktivieren durch Imaginationsarbeit

Die Übung „Der innere Schutzmantel“ gehört zu den ressourcenorientierten Imaginationsverfahren. Sie wird in verschiedenen psychologischen und

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

psychotherapeutischen Kontexten eingesetzt, etwa zur Stabilisierung bei hoher emotionaler Belastung, in der Traumatherapie oder zur allgemeinen Resilienzförderung (Reddemann, 2004; Hölzel et al., 2011).

Ziel der Übung ist es, eine gedankliche Verbindung zu positiven inneren Bildern und Erinnerungen herzustellen, um akuten Stress, negative Gedanken oder äußere Belastungen besser regulieren zu können. Dabei geht es nicht darum, unangenehme Gefühle zu verdrängen, sondern eine bewusste mentale Distanz zu schaffen und durch positive innere Anker das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen.

Diese Übung ist besonders hilfreich, wenn äußere Umstände nicht sofort veränderbar sind – etwa bei zwischenmenschlichen Konflikten, beruflichem Druck oder belastenden Nachrichten aus der Umwelt. Die eigene Vorstellungskraft dient dabei als Schutzraum.

Psychologischer Hintergrund

Die Methode stützt sich auf Erkenntnisse der positiven Psychologie und der Achtsamkeitspraxis. In belastenden Situationen wird das Denken oft von negativen Emotionen dominiert. In der Folge kann der präfrontale Kortex – zuständig für rationales Denken und Handlungsplanung – nur eingeschränkt arbeiten (LeDoux, 1996). Durch die bewusste Hinwendung zu positiven inneren Bildern können emotionale Systeme beruhigt und Schutzfaktoren aktiviert werden (Fredrickson, 2001).

Diese Art von innerer Visualisierung nutzt zudem das Prinzip der Neuroplastizität: Wiederholte Vorstellungen angenehmer Erlebnisse können neuronale Muster für Sicherheit, Vertrauen und Entspannung stärken (Singer, 2006; Davidson & McEwen, 2012). Studien zeigen, dass gezielte Imaginationsübungen messbar den Stresspegel senken und die subjektive Belastbarkeit erhöhen (Holmes, Arntz & Smucker, 2007).

Anleitung zur Durchführung

1. Bewusstes Erkennen der Belastung

Nehmen Sie wahr, dass Sie sich emotional überfordert, angespannt oder bedroht fühlen. Statt in der Situation zu verharren oder sich weiter hineinzusteigern, entscheiden Sie sich bewusst für einen gedanklichen Wechsel – ähnlich dem Ziehen eines „inneren Vorhangs“.

2. Aktivieren Sie positive innere Bilder

Rufen Sie sich einen positiven Ort, eine geliebte Person oder eine angenehme Erinnerung in den Sinn. Dies kann ein Urlaubsort, das Gesicht eines vertrauten Menschen, ein geliebtes Haustier oder eine Szene aus Ihrer Kindheit sein – etwas, das bei Ihnen innere Ruhe oder Geborgenheit auslöst. Diese Bilder dienen als „innerer Schutzmantel“.

3. Intensivieren Sie die Vorstellung

Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Szene lebendig werden. Was sehen Sie?

Welche Farben, Lichtverhältnisse oder Gegenstände sind zu erkennen? Können Sie Geräusche, Gerüche oder Körperempfindungen wahrnehmen?

Tauchen Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit in diese Situation ein – ähnlich wie bei einer geführten Meditation oder Traumreise. Spüren Sie die Emotionen, die mit dieser Erinnerung verbunden sind: Wärme, Sicherheit, Freude oder Gelassenheit.

4. Nutzen Sie die körperliche Resonanz

Achten Sie auf Ihren Atem. Meistens wird er ruhiger und tiefer, wenn Sie sich mit Ihrem inneren Schutzraum verbinden. Der Parasympathikus – der „Ruhenerve“ – wird aktiviert, was zu einer Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck führt (Porges, 2011). Ihr Körper signalisiert Sicherheit.

5. Integration in den Alltag

Sie können diese Übung mehrfach täglich durchführen – als Mikrointervention am Arbeitsplatz, vor dem Einschlafen oder in akuten Stressmomenten. Manche Menschen tragen symbolisch ein kleines Objekt bei sich, das sie an ihren Schutzort erinnert (z. B. ein Foto, Stein oder Schmuckstück).

Wirkung

Die regelmäßige Praxis dieser Übung stärkt das Gefühl innerer Sicherheit und Selbstwirksamkeit. Anstatt sich ausgeliefert zu fühlen, können Menschen lernen, durch gezielte Vorstellung eine Art emotionalen Rückzugsort zu erschaffen. Dies wirkt protektiv gegenüber chronischem Stress, reduziert depressive Verstimmungen und steigert langfristig die psychische Resilienz (Davidson et al., 2003; Germer, Siegel & Fulton, 2013).

Besonders in der Traumatherapie wird diese Übung als sogenannter „sicherer Ort“ eingesetzt – als vorbereitende Maßnahme zur Stabilisierung vor einer intensiven Auseinandersetzung mit belastenden Inhalten (Reddemann, 2004).

Strategien der Emotionsarbeit

Emotionsarbeit bezeichnet den Prozess, bei dem Menschen in bestimmten beruflichen Rollen ihre eigenen Gefühle regulieren, um äußere emotionale Ausdrücke zu zeigen, die den Erwartungen entsprechen – z. B. im Kundenservice, in der Pflege oder im Lehrberuf. Der Begriff wurde durch **Arlie Hochschild (1983)** geprägt, die zwischen zwei Hauptformen der Emotionsarbeit unterscheidet: **Surface Acting** und **Deep Acting**.

Surface Acting (Oberflächenhandeln)

Beim Surface Acting **täuschen** Personen ein Gefühl lediglich **äußerlich vor**, das sie innerlich nicht empfinden. Mit anderen Worten: Sie tun so als ob und modulieren

lediglich ihren emotionalen Ausdruck. Die eigenen tatsächlichen Emotionen werden unterdrückt, um ein „passendes“, situativ-gewünschtes Gefühl zu zeigen – etwa ein Lächeln gegenüber einem unfreundlichen Kunden.

Vorteile am Surface Acting: Es kann schnell umgesetzt werden und kurzfristig helfen, soziale oder berufliche Situationen zu entschärfen. Besonders bei kurzfristigen Kontakten – bspw. im Kundenkontakt mit hoher Frequenz - kann Surface Acting praktikabel sein.

Nachteile: Das Auseinanderklaffen zwischen echtem Gefühl und gezeigtem Ausdruck (emotionale Dissonanz) kann auf Dauer zu innerem Stress führen. Studien zeigen, dass Surface Acting mit höherer emotionaler Erschöpfung und geringerer Arbeitszufriedenheit verbunden ist (Brotheridge & Grandey, 2002). Kunden oder Klienten können das „aufgesetzte“ Verhalten erkennen, was die Interaktion als unauthentisch erscheinen lässt.

Deep Acting (Tiefenhandeln)

Beim Deep Acting versucht die Person, **ihre inneren Gefühle aktiv zu verändern**, um authentisch das erwartete Gefühl zu empfinden – z. B. durch Perspektivwechsel oder Empathie. Ziel ist es, das gewünschte Gefühl „von innen heraus“ zu erzeugen, statt es nur zu spielen. Verschiedene Strategien können in diesem Zusammenhang genutzt werden wie Perspektivwechsel, kognitive Umstrukturierung/ Neubewertung, Empathie oder Aufmerksamkeitslenkung.

Vorteile: Da ein echtes Gefühl erzeugt wird, entsteht weniger innerer Konflikt (geringere emotionale Dissonanz). Beziehungen zu Kund:innen und Klient:innen wirken ehrlicher und werden oft angenehmer erlebt. Deep Acting kann mit höherem Arbeitsengagement und geringerer emotionaler Erschöpfung verbunden sein (Hülshager & Schewe, 2011).

Nachteile: Das bewusste Regulieren innerer Zustände erfordert mentale Ressourcen. Außerdem lassen sich nicht alle Emotionen willentlich beeinflussen, v. a. unter Druck oder bei Überforderung. Hinzu kommt, dass die ständige Anpassung innerer Gefühle auch zur Entfremdung vom Selbst führen kann, wenn sie nicht mit der eigenen Identität übereinstimmt.

Gross (1998) konnte zeigen, dass **Deep Acting** langfristig mit **besserem psychischem Wohlbefinden**, mehr **positiven Emotionen** und **weniger Stress** verbunden ist, **Surface Acting** dagegen oft zu **mehr negativem Affekt, schlechterer sozialer Interaktion** und **emotionaler Erschöpfung** führt. Diese Ergebnisse wurden durch viele weitere Studien bestätigt und bilden heute die Grundlage moderner Emotionsarbeitsforschung (z. B. Grandey, Hülsheger).

8. Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Palliativ-regeneratives Stressmanagement bezeichnet Ansätze der Stressbewältigung, die darauf ausgerichtet sind, die unmittelbaren Folgen von Stress zu lindern und die psychische sowie körperliche Regeneration zu fördern. Im Gegensatz zu problemorientierten oder präventiven Strategien zielt dieses Verfahren nicht primär auf die Veränderung der Stressursachen, sondern auf die Stärkung der Selbstfürsorge, den Erhalt von Funktionsfähigkeit und die Wiederherstellung innerer Balance ab. Es wird insbesondere dann eingesetzt, wenn Belastungen aktuell nicht oder nur begrenzt beeinflussbar sind – etwa in akuten Krisensituationen oder bei chronischer Überforderung.

Typische Elemente palliativ-regenerativer Verfahren sind bewusste Pausen, achtsamkeitsbasierte Übungen, Entspannungstechniken, positive Selbstinstruktionen sowie körperorientierte Methoden wie Atemarbeit oder leichte Bewegung. Ziel ist es, Stressfolgen wie Erschöpfung, innere Anspannung oder Reizbarkeit zu reduzieren und individuelle Ressourcen zur Regeneration zu aktivieren. Diese Form des

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Stressmanagements dient damit als stabilisierende Grundlage für nachhaltige Veränderung.

8.1 Achtsamkeit – Ein wirksamer Weg zur Stressbewältigung

Achtsamkeit (engl. *mindfulness*) ist eine Form der bewussten Aufmerksamkeitslenkung auf den gegenwärtigen Moment – ohne Bewertung und mit einer offenen, akzeptierenden Haltung (Kabat-Zinn, 2003). Sie beschreibt die Fähigkeit, das aktuelle Erleben mit allen Sinnen wahrzunehmen, ohne sich in Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges zu verlieren. In der heutigen, stark beschleunigten und reizüberfluteten Welt stellt dies für viele Menschen eine Herausforderung dar. Unser Geist schweift häufig ab, ist in „Autopilot“-Modus gefangen oder verstrickt sich in Grübelschleifen, die Stress und innere Anspannung verstärken (Kuyken et al., 2015).

Zentraler Bestandteil achtsamer Praxis ist das bewusste Wahrnehmen des Hier und Jetzt – nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und kognitiver Ebene. Diese Form der Gegenwartsorientierung ist insbesondere in der Stressbewältigung hilfreich, da sie dabei unterstützt, automatisierte Stressreaktionen zu unterbrechen. Wer im Moment präsent ist, kann sich auch von belastenden Gedanken über Vergangenes („Warum habe ich das getan?“) oder Zukunftssorgen („Was ist, wenn...?“) distanzieren. Studien zeigen, dass regelmäßiges Achtsamkeitstraining die Aktivität der Amygdala (emotionales Alarmsystem des Gehirns) senkt und gleichzeitig Regionen stärkt, die mit Emotionsregulation verbunden sind (Hölzel et al., 2011).

Achtsamkeitsübungen dienen dabei als konkrete Werkzeuge zur Selbstregulation und zur bewussten Wahrnehmung angenehmer Empfindungen. Sie aktivieren das parasympathische Nervensystem, was physiologisch mit Entspannung, reduziertem Herzschlag und gesteigerter innerer Ruhe einhergeht (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Die folgenden Übungen stellen einfache, alltagstaugliche Praktiken dar, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting genutzt werden können.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Ein Beispiel: Eine Führungskraft, die in Meetings regelmäßig unter Druck gerät, bemerkt mit Hilfe achtsamer Selbstwahrnehmung körperliche Stresszeichen wie flachen Atem oder einen angespannten Kiefer. Durch das bewusste Wahrnehmen kann sie innehalten, tief durchatmen und sich wieder zentrieren – bevor sie automatisch in hektische Reaktionen verfällt. So ermöglicht Achtsamkeit mehr Handlungsspielraum und reduziert Stressreaktionen langfristig (Chiesa & Serretti, 2009).

8.1.1 Achtsamkeit ist erlernbar

Achtsamkeit kann durch regelmäßiges Training gezielt entwickelt werden. Besonders verbreitet sind strukturierte Programme wie das Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn, das in zahlreichen Studien seine Wirksamkeit nachgewiesen hat. MBSR hilft nicht nur bei chronischem Stress, sondern auch bei Angststörungen, Depressionen und psychosomatischen Beschwerden (Grossman et al., 2004).

Auch kürzere Interventionen wie „mindful minutes“ oder digitale Achtsamkeitsapps (wie 7mind, Mindable) zeigen positive Effekte – insbesondere bei Berufstätigen mit begrenzter Zeit (Howarth et al., 2019).

8.1.2 Praktische Wege zu mehr Achtsamkeit

Achtsamkeit muss nicht ausschließlich in stiller Meditation praktiziert werden. Vielmehr geht es darum, im Alltag regelmäßig kleine Inseln bewusster Präsenz zu schaffen:

- **Achtsames Essen:** Schmecken, riechen, kauen und spüren – ohne nebenbei zu lesen oder aufs Smartphone zu schauen.
- **Atemfokus:** Kurz innehalten und den eigenen Atem beobachten, ohne ihn zu verändern.
- **Sinneswahrnehmung schärfen:** Beim Spaziergang bewusst Farben, Geräusche, Gerüche wahrnehmen.

- **Achtsame Übergänge:** Vor dem Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten einen Moment innehalten.

Ein hilfreiches Instrument in der Anfangsphase ist ein **Achtsamkeitstagebuch**, in dem positive, gegenwärtige Erlebnisse notiert werden – etwa ein freundlicher Blick, eine warme Dusche oder der Duft von Kaffee. Dies fördert das Bewusstsein für nährenden Momente und wirkt wie ein emotionales Gegengewicht zum Stressalltag.

Tabelle 14

Beispiel für ein Achtsamkeitstagebuch in Tabelleform

Achtsamkeitstagebuch – Woche vom: _____ bis _____

<i>Wochentag</i>	<i>Mein achtsamer Moment (kurze Beschreibung)</i>	<i>wahrgenommen (✓)</i>	<i>bewusst kreiert (✓)</i>	<i>Positive Wirkung auf mein Empfinden (Skala 1–10)</i>
<i>Montag</i>				
<i>Dienstag</i>				
<i>Mittwoch</i>				
<i>Donnerstag</i>				
<i>Freitag</i>				
<i>Samstag</i>				
<i>Sonntag</i>				

8.1.3 Übung: Qi-Gong-Kugeln – achtsame Bewegung mit Klang und Berührung

Qi-Gong-Kugeln (auch Baoding-Kugeln genannt) sind traditionelle chinesische Übungskugeln, die Körperwahrnehmung, Konzentration und Feinmotorik fördern. Sie bestehen meist aus emailliertem Metall und enthalten eine zweite Klangkugel im Inneren,

die bei Bewegung einen hellen oder tiefen Ton erzeugt – symbolisch für Yin und Yang. Die Herstellung von Gleichgewicht zwischen diesen beiden Kräften ist zentral für das Konzept der Lebensenergie (Qi), welches dem traditionellen Qi-Gong zugrunde liegt (Lee et al., 2004).

Durchführung

Nehmen Sie zwei Qi-Gong-Kugeln in eine Hand. Bewegen Sie diese im Uhrzeigersinn umeinander, ohne dass sie sich berühren (Drehen), oder bewusst mit Kontakt zueinander (Schieben). Der Fokus liegt dabei auf dem Klang, dem Gewicht und dem Rhythmus der Bewegung. Atmen Sie ruhig und bewusst. Nach etwa fünf Minuten wechseln Sie die Hand.

Wirkung und Evidenz

Studien zeigen, dass achtsame Bewegungspraktiken wie Qi-Gong oder Tai Chi das Stresserleben reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern können (Wang et al., 2010). Die Kombination aus sensorischer Stimulation (Klang, Gewicht) und gezielter Aufmerksamkeit macht die Qi-Gong-Kugeln zu einem besonders niederschweligen Einstieg in die Achtsamkeitspraxis – auch für Menschen mit hohem Stressniveau oder motorischen Einschränkungen.

Beispiel

Eine Pflegekraft nutzt die Kugeln in Pausen zur kurzen mentalen Zentrierung und beschreibt nach einigen Wochen eine verbesserte Fähigkeit zur Selbstberuhigung bei Belastungsspitzen.

Abbildung 11

Darstellung der Übung mit Qi-Gong-Kugeln (KI-generiert)



8.1.4 Übung: Fußreflexzonenmassage – achtsame Selbstfürsorge durch Berührung

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Annahme, dass bestimmte Zonen an den Füßen mit Organen und Körperregionen korrespondieren. In der Achtsamkeitspraxis geht es hier weniger um medizinische Wirkzusammenhänge als vielmehr um die bewusste Zuwendung zu den eigenen Füßen – ein oft vernachlässigter Bereich des Körpers – und das achtsame Spüren von Druck, Wärme und Reaktion.

Durchführung

Nehmen Sie sich 5–10 Minuten Zeit. Reiben Sie Ihre Fußsohlen mit warmen Händen oder einem neutralen Öl in kreisenden Bewegungen. Üben Sie leichten bis mittleren Druck auf verschiedene Stellen der Fußsohle aus. Achten Sie auf Unterschiede zwischen rechts und links, sowie auf Ihre Atmung und inneren Reaktionen.

Wirkung und Evidenz

Studien aus der Komplementärmedizin zeigen, dass die Fußreflexzonenmassage zu einer signifikanten Reduktion von Angstsymptomen und Stressindikatoren führen kann,

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

insbesondere wenn sie mit Achtsamkeit kombiniert wird (McVicar et al., 2007). Die taktile Selbstzuwendung fördert zudem Körperakzeptanz und stärkt das Körper-Ich-Bewusstsein.

Beispiel

Eine berufstätige Mutter integriert die Massage in ihre Abendroutine und beschreibt, dass sie dadurch nicht nur körperlich entspannter, sondern auch geistig besser zur Ruhe kommt.

Abbildung 16

Beispiel einer Fußreflexzonenmassage (KI-generiert)



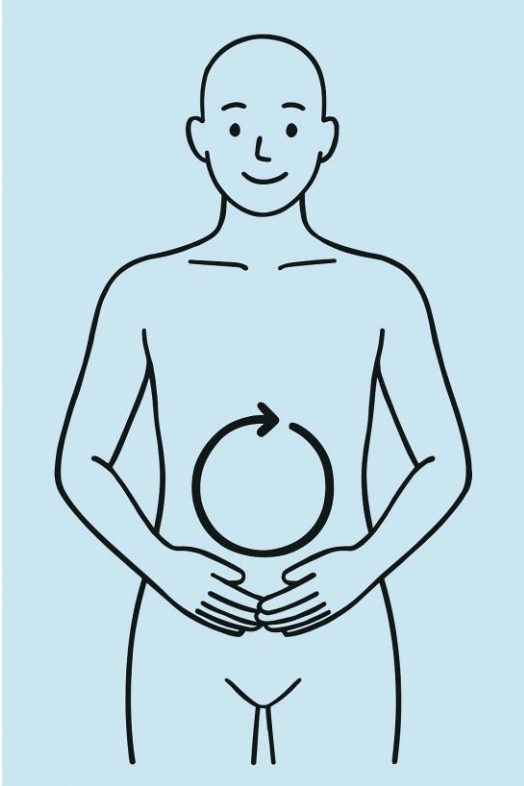
8.1.5 Bauchnabelübung

Die Bauchnabelkreis-Übung stammt aus körperorientierten Entspannungstechniken und wird häufig im Bereich der Körperwahrnehmung, der Achtsamkeit und der somatischen Regulation eingesetzt. Sie fördert die bewusste Verbindung zwischen Körper und Geist und unterstützt dabei, Spannungen im Bauch- und Beckenbereich sanft zu lösen.

Durch die gleichmäßige, kreisende Bewegung des Bauchnabels wird der Fokus auf das Körperzentrum gelenkt. Dies führt zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung, aktiviert die tiefliegende Rumpfmuskulatur und kann gleichzeitig das autonome Nervensystem beruhigen. Die Übung eignet sich besonders zur Regulation innerer Unruhe, zur Förderung von Gelassenheit und als vorbereitende Maßnahme für meditative oder körpertherapeutische Prozesse.

Abbildung 14

Darstellung der Bauchnabelübung (eigene Darstellung)



Anleitung: Bauchnabelkreis-Übung

1. Setze oder stelle dich entspannt hin.
Deine Schultern sind locker, der Atem fließt ruhig.
2. Lege beide Hände flach auf deinen Unterbauch.
Die Fingerspitzen liegen locker übereinander – etwa auf Höhe des Bauchnabels.
3. Beginne, deinen Bauch ganz leicht kreisförmig zu bewegen.
Stell dir vor, dein Bauchnabel malt einen kleinen Kreis – innen oder außen, ganz fein.
4. Mache die Bewegung langsam und gleichmäßig.
Der Kreis kann im Uhrzeigersinn oder entgegengesetzt verlaufen – beides ist möglich.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

5. Atme ruhig und bewusst.

Spüre, wie sich mit jedem Atemzug dein Bauch hebt und senkt. Lass die Bewegung weich und fließend bleiben.

6. Bleibe 1–3 Minuten bei der Übung.

Spüre, wie sich Spannung im Bauch löst und dein Körper zur Ruhe kommt.

8.1.6 Der Bodyscan

Der Bodyscan ist eine grundlegende Achtsamkeitsübung zur Förderung der Körperwahrnehmung, Entspannung und Selbstregulation. Er stammt aus der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Methode nach Jon Kabat-Zinn (1990) und zielt darauf ab, den eigenen Körper systematisch und mit offener, nicht-wertender Aufmerksamkeit zu erkunden.

Ziel und Wirkung

Durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperregionen wird die Verbindung zwischen Geist und Körper gestärkt. Dabei geht es nicht um Veränderung, sondern um das achtsame Wahrnehmen von Empfindungen wie Wärme, Kribbeln, Enge, Leichtigkeit oder auch Abwesenheit von Empfindung – alles darf da sein. Studien zeigen, dass regelmäßiges Bodyscan-Training zu einer signifikanten Reduktion von Stresssymptomen, verbessertem Schlaf und erhöhter Emotionsregulation führen kann (Creswell et al., 2012; Hölzel et al., 2011).

Anleitung zum Bodyscan (Dauer ca. 15–30 Minuten)

Vorbereitung

- Wählen Sie einen ruhigen Ort.
- Legen Sie sich auf den Rücken, Arme neben dem Körper, Beine locker ausgestreckt.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- Schließen Sie die Augen und erlauben Sie sich, zur Ruhe zu kommen.

Durchführung

1. Ankommen

Spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers mit dem Boden. Nehmen Sie wahr, wie der Atem kommt und geht – ohne ihn zu beeinflussen.

2. Aufmerksamkeit auf die Füße lenken

Beginnen Sie mit der Aufmerksamkeit bei den Zehen des linken Fußes. Nehmen Sie wahr, was dort zu spüren ist – Temperatur, Berührung, vielleicht gar nichts. Fahren Sie langsam fort über Ballen, Ferse, Fußsohle zum Sprunggelenk.

3. Körperabschnitt für Körperabschnitt weitergehen

Wandern Sie mit der Aufmerksamkeit langsam über

- das linke Bein (Unterschenkel, Knie, Oberschenkel),
- das rechte Bein (analog),
- Becken und Gesäß,
- Bauchraum (Atembewegung),
- Brustraum (Herzschlag, Atem),
- Rücken (Schulterblätter, Wirbelsäule, Lenden),
- linke Hand und Arm (Finger bis Schulter),
- rechte Hand und Arm (analog),
- Nacken, Hals, Kiefer, Gesicht, Stirn, Hinterkopf.

4. Akzeptieren, was ist

Wenn Sie an einer Stelle keine Empfindung spüren oder unangenehme Wahrnehmungen auftreten – einfach beobachten, nicht bewerten.

5. Zum Abschluss

Spüren Sie den ganzen Körper als Einheit. Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in diesem Zustand der Ganzheit, bevor Sie sich langsam wieder in Bewegung bringen.

Tipps für die Praxis

- Üben Sie regelmäßig, idealerweise täglich zur gleichen Zeit.
- Nutzen Sie eine angeleitete Audio-Version, um sich besser führen zu lassen. Kostenlose Downloads gibt es bspw. Unter https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/?utm_source=chatgpt.com
- Akzeptieren Sie abschweifende Gedanken – wichtig ist die Rückkehr zur Aufmerksamkeit, nicht die „Perfektion“ der Übung.

8.2 Atemübungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Atemübungen gezielt auf Dein Nervensystem einzuwirken. Wir haben Dir eine Auswahl zusammengestellt, die sich gut im Alltag anwenden lässt. Im Mittelpunkt steht dabei die Ausatmung – denn sie aktiviert den Parasympathikus, also den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Entspannung, Erholung und innere Beruhigung zuständig ist.

Wie bereits beim vegetativen Nervensystem erklärt: Beim Einatmen wird der Sympathikus angesprochen, der Körper wird aktiv und leistungsbereit. Beim Ausatmen übernimmt der Parasympathikus – der Körper fährt herunter. Eine ruhige, tiefe Atmung in den Bauch hinein unterstützt diesen Prozess zusätzlich. Genau das ist das Ziel: Du stärkst durch bewusste Atmung Deine eigene Fähigkeit zur Beruhigung.

Wenn Du langsam und gleichmäßig ausatmest, sendet Dein Körper ein Signal an das Nervensystem. Die Herzfrequenz sinkt, die Muskelspannung nimmt ab, und Dein Organismus wechselt vom aktiven in den entspannten Modus. Besonders wirksam ist es, wenn die Ausatmung etwas länger dauert als die Einatmung – zum Beispiel vier Sekunden

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

einatmen, sechs Sekunden ausatmen. Dieser Rhythmus verstärkt die beruhigende Wirkung spürbar.

Deshalb liegt in vielen Atemübungen der Fokus auf dem verlängerten Ausatmen. Es hilft Dir nicht nur, körperlich zur Ruhe zu kommen, sondern auch Deinen Geist zu klären und innere Anspannung loszulassen.

Bauchatmung (Zwerchfellatmung)

Beschreibung: Eine tiefgehende Atmung, bei der das Zwerchfell aktiv eingesetzt wird.

Anleitung

1. Setzen Sie sich oder legen Sie sich bequem hin.
2. Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch.
3. Atmen Sie tief durch die Nase ein, sodass sich Ihr Bauch hebt (die Hand auf dem Bauch bewegt sich, die Hand auf der Brust bleibt relativ ruhig).
4. Atmen Sie langsam durch den Mund aus, spüren Sie, wie sich Ihr Bauch senkt.
5. Wiederholen Sie dies für 5-10 Minuten.

4-7-8 Atemtechnik

Beschreibung: Eine rhythmische Atemübung, die eine beruhigende Wirkung hat.

Anleitung

1. Setzen Sie sich oder legen Sie sich bequem hin.
2. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 4.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis 7.
4. Atmen Sie durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 8.
5. Wiederholen Sie diesen Zyklus 4-8 Mal.

Wechselatmung

Beschreibung: Eine Yoga-Atemtechnik, die die Nasenlöcher abwechselnd nutzt. Dabei wird der Parasympathikus aktiviert sowie mentale Entspannung gefördert.

Anleitung

1. Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade.
2. Schließen Sie das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen und atmen Sie tief durch das linke Nasenloch ein.
3. Schließen Sie das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger, öffnen Sie das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch aus.
4. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein.
5. Schließen Sie das rechte Nasenloch, öffnen Sie das linke Nasenloch und atmen Sie durch das linke Nasenloch aus.
6. Dies ist ein Zyklus. Wiederholen Sie für 5-10 Minuten.

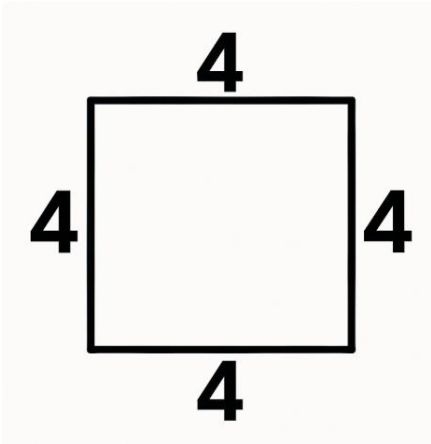
Box-Breathing

Beschreibung: Eine einfache Atemtechnik mit gleichmäßigen Atemphasen (bis 4 zählend). Der Name „Box“ bezieht sich auf die Struktur dieser Atemtechnik, bei der das Einatmen, das Halten des Atems, das Ausatmen und das erneute Halten jeweils für die gleiche Dauer von vier Sekunden erfolgen. Dabei wird der Parasympathikus aktiviert sowie mentale Entspannung gefördert.

Abbildung 15

Darstellung der gleichmäßigen Atemzyklen (KI-generiert)

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78



Anleitung

1. Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade.
2. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 4.
3. Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis 4.
4. Atmen Sie langsam durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis 4.
5. Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis 4.
6. Wiederholen Sie diesen Zyklus für 5-10 Minuten.

Atemzählung

Beschreibung: Eine meditative Atemübung, bei der die Atemzüge gezählt werden.

Wirkung wodurch?

Anleitung

1. Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade.
2. Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus.
3. Zählen Sie jeden Atemzug: „Einatmen, eins. Ausatmen, zwei. Einatmen, drei.“

Ausatmen, vier...“ bis zehn.

4. Beginnen Sie wieder bei eins.
5. Wiederholen Sie für 5-10 Minuten.

8. Progressive Muskelentspannung (PMR/PME)

Die progressive Muskelentspannung (PME), auch progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, ist eine Entspannungstechnik, die von Edmund Jacobson in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Das Ziel der Methode ist es, durch bewusstes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen im Körper ein tieferes Gefühl der Entspannung zu erreichen. Diese Technik kann helfen, Stress abzubauen, Angst zu verringern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Als Übungen gibt es hierzu die 16er, 8er, 4er und Vergegenwärtigungsübung.

Vorteile von PME

- **Reduktion von Stress und Angst:** Regelmäßige Praxis kann helfen, das allgemeine Stressniveau zu senken.
- **Verbesserung des Schlafs:** PME kann Schlafprobleme lindern, indem sie hilft, körperliche und geistige Spannungen vor dem Schlafengehen abzubauen.
- **Linderung von Kopfschmerzen und Migräne:** Durch die Verringerung von Muskelverspannungen kann PME dazu beitragen, die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen zu reduzieren.
- **Verbesserung der allgemeinen körperlichen Entspannung:** Regelmäßige Übung kann helfen, ein besseres Körperbewusstsein und eine tiefere körperliche Entspannung zu entwickeln.

Die Übungen

16er Übung (Progressive Muskelentspannung in 16 Schritten)

Beschreibung: Die umfassendste Variante, bei der 16 verschiedene Muskelgruppen systematisch angespannt und entspannt werden.

Anleitung

1. **Rechte Hand und Unterarm:** Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie den Unterarm an. Halten Sie die Anspannung für 5-10 Sekunden und entspannen Sie dann.
2. **Linke Hand und Unterarm:** Wiederholen Sie das Gleiche mit der linken Seite.
3. **Rechter Oberarm:** Spannen Sie den rechten Oberarm an, indem Sie den Unterarm gegen den Oberarm drücken. Halten und entspannen.
4. **Linker Oberarm:** Wiederholen Sie das Gleiche mit dem linken Oberarm.
5. **Stirn:** Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, als ob Sie sich wundern. Halten und entspannen.
6. **Augen und Nase:** Schließen Sie die Augen fest und rümpfen Sie die Nase. Halten und entspannen.
7. **Mund und Kiefer:** Beißen Sie die Zähne zusammen und spannen Sie den Kiefer an. Halten und entspannen.
8. **Nacken:** Drücken Sie den Kopf leicht nach hinten, ohne den Nacken zu belasten. Halten und entspannen.
9. **Schultern:** Ziehen Sie die Schultern nach oben zu den Ohren. Halten und entspannen.
10. **Brust:** Atmen Sie tief ein und spannen Sie die Brustmuskeln an. Halten und entspannen.
11. **Bauch:** Ziehen Sie den Bauch ein, als ob Sie ihn gegen die Wirbelsäule drücken. Halten und entspannen.

12. **Rechter Oberschenkel:** Spannen Sie den rechten Oberschenkel an, indem Sie das Bein nach vorne strecken. Halten und entspannen.

13. **Linker Oberschenkel:** Wiederholen Sie das Gleiche mit dem linken Oberschenkel.

14. **Rechter Unterschenkel:** Ziehen Sie die Zehen des rechten Fußes nach oben, um den Unterschenkel zu spannen. Halten und entspannen.

15. **Linker Unterschenkel:** Wiederholen Sie das Gleiche mit dem linken Unterschenkel.

16. **Rechter und linker Fuß:** Spannen Sie die Füße an, indem Sie die Zehen nach unten drücken. Halten und entspannen.

8er Übung (Progressive Muskelentspannung in 8 Schritten)

Beschreibung: Eine mittlere Variante, die sich bereits recht gut in den Arbeitsalltag integrieren lässt.

Anleitung

1. **Rechte Hand und Arm:** Ballen Sie die rechte Hand zur Faust und spannen Sie den Arm an. Halten und entspannen.

2. **Linke Hand und Arm:** Wiederholen Sie das Gleiche mit der linken Seite.

3. **Gesicht:** Ziehen Sie die Gesichtsmuskeln zusammen (Stirn runzeln, Augen fest schließen, Zähne zusammenbeißen). Halten und entspannen.

4. **Nacken und Schultern:** Ziehen Sie die Schultern nach oben zu den Ohren und spannen Sie den Nacken an. Halten und entspannen.

5. **Brust und Bauch:** Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem, während Sie die Brust- und Bauchmuskeln anspannen. Entspannen Sie beim Ausatmen.

6. **Rechtes Bein:** Spannen Sie das rechte Bein, indem Sie das Bein nach vorne strecken und die Zehen nach oben ziehen. Halten und entspannen.

7. **Linkes Bein:** Wiederholen Sie das Gleiche mit dem linken Bein.

8. **Füße:** Spannen Sie beide Füße an, indem Sie die Zehen nach unten drücken. Halten und entspannen.

4er Übung (Progressive Muskelentspannung in 4 Schritten)

Beschreibung: Die kürzeste Variante, bei der nur 4 Muskelgruppen angespannt und entspannt werden. Ideal für kurze Entspannungspausen.

Anleitung

1. **Arme und Hände:** Ballen Sie beide Hände zur Faust und spannen Sie die Arme an. Halten und entspannen Sie die Ober- und Unterarme
2. **Gesicht und Nacken:** Ziehen Sie die Gesichtsmuskeln zusammen und spannen Sie den Nacken an. Halten und entspannen.
3. **Brust, Bauch und Schultern:** Atmen Sie tief ein und halten Sie den Atem, während Sie die Brust-, Bauch- und Schultermuskeln anspannen. Entspannen Sie beim Ausatmen.
4. **Beine und Füße:** Spannen Sie beide Beine und Füße an, indem Sie die Beine nach vorne strecken und die Zehen nach oben ziehen. Halten und entspannen.

Empfehlungen zur Praxis

- **Regelmäßigkeit:** Üben Sie regelmäßig, idealerweise täglich, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- **Umgebung:** Suchen Sie sich eine ruhige Umgebung, in der Sie nicht gestört werden.
- **Entspannung:** Nehmen Sie sich nach jeder Übung Zeit, um die Entspannung zu spüren und den Effekt zu genießen.
- **Kombination:** Kombinieren Sie PME mit anderen Entspannungstechniken wie Achtsamkeit oder Atemübungen, um den Effekt zu maximieren.

9. Imaginative Verfahren

Phantasieren sind geführte imaginative Verfahren, bei denen innere Bilder über Sprache und sinnliche Vorstellungen erzeugt werden, um Entspannung, Stressabbau und inneres Wohlbefinden zu fördern. Sie aktivieren den Parasympathikus, reduzieren Muskelspannung und können positive Emotionen sowie Kreativität steigern. Auch in Therapie und Prävention finden sie Anwendung, etwa bei Angst, Schlafstörungen oder Schmerzen.

Eine Studie von Koszycki et al. (2018) zeigte, dass geleitete Imagination Ängste und Stresssignale signifikant verringern und das emotionale Wohlbefinden verbessern kann. Beispielhafte Wirkungen sind die Förderung von Entspannung, die Stärkung emotionaler Resilienz und die Unterstützung kreativer Problemlösung.

Angebliche Quelle laut Chatgpt:

Wölk, J. (2014). *Phantasieren: Theorie, Praxis und Wirkung geführter Imaginationen*. München: Reinhardt Verlag. ISBN 978-3-497-02541-5.

Phantasieren: Der magische Wald

Mach es Dir bequem, schließe Deine Augen, wenn Du magst, und nimm einen tiefen Atemzug... und noch einen... Spüre, wie mit jedem Atemzug Ruhe in Deinen Körper fließt.

Stell dir nun vor, Du stehst am Anfang eines kleinen, geheimen Pfades. Die Sonne scheint warm auf deine Haut, und Du hörst das leise Zwitschern der Vögel. Vor Dir liegt ein wunderschöner Wald – friedlich, einladend, fast magisch.

Langsam beginnst Du, diesen Pfad entlangzugehen.

Mit jedem Schritt spürst Du, wie die Sorgen des Alltags leiser werden... Du gehst ganz ruhig, ganz achtsam... Der Boden unter Deinen Füßen ist weich, bedeckt mit Moos, und die Luft riecht nach Erde und frischem Grün.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

Ein leiser Wind rauscht sanft durch die Baumkronen, und in der Ferne plätschert ein kleiner Bach.

Du folgst dem Klang... und nach ein paar Schritten entdeckst Du ihn: Ein glasklarer Bach schlängelt sich durch den Wald. Du kniest Dich hin, berührst das kühle Wasser – es fühlt sich belebend an, als würde es Dir neue Kraft schenken. Vielleicht nimmst Du sogar einen Schluck und spürst, wie Energie und Frische durch Deinen Körper strömen.

Weiter führt Dich der Weg durch den Wald, bis Du auf eine kleine Lichtung kommst. In der Mitte steht ein wunderschöner, alter Baum – mächtig, ruhig, strahlend vor Kraft.

Du setzt Dich an seinen Fuß, lehnst Dich an den Stamm. Er fühlt sich warm an, stark und beruhigend.

Hier darfst Du einfach sein.

Du atmest tief ein... und aus... und spürst, wie mit jedem Atemzug Ruhe in Dich hineinfließt. Der Baum gibt Dir Schutz, Geborgenheit und neue Kraft. Vielleicht hast Du eine Frage oder einen Wunsch – der Baum hört Dir zu, ohne zu urteilen. Lass alles los, was Du loslassen möchtest.

Bleib noch einen Moment in dieser Stille.

...

Und wenn Du bereit bist, verabschiede Dich langsam von dem Ort. Du weißt, Du kannst jederzeit hierher zurückkehren.

Atme nun etwas tiefer... bewege langsam deine Finger und Zehen... öffne Deine Augen...

Willkommen zurück.

10. Weiterführende Literaturempfehlungen (optional)

Die folgenden Empfehlungen dienen der freiwilligen Vertiefung der Kursinhalte. Sie sind optional und nicht Bestandteil des zertifizierten Präventionskurses.

Antoniou, A.-S., Cooper, C. L., & Gatrell, C. (2017). *Women, business and leadership: Gender and organisations*. Edward Elgar Publishing.

Bandura, A. (1979). *Sozial-kognitive Lerntheorie*. Klett-Cotta.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press

Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397–409.

<https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>

Brosschot, J. F., Gerin, W., & Thayer, J. F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: A review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, 60(2), 113–124.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.06.074>

Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “people work.” *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17–39.

Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the “planning fallacy”: Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 366–381.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- University Press.
- Chandola, T., Brunner, E., & Marmot, M. (2006). Chronic stress at work and the metabolic syndrome: Prospective study. *BMJ*, *332*(7540), 521–525.
<https://doi.org/10.1136/bmj.38693.435301.80>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *15*(5), 593–600.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, *36*(2), 255–276.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Chronic stress and cardiovascular events. (2023). *American Journal of Preventive Medicine*.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0749379723005160>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA*, *298*(14), 1685–1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- Covey, S. R. (1994). *The 7 habits of highly effective people*. Free Press.
- Davidson, R. J., Pizzagalli, D., Nitschke, J. B., & Kalin, N. H. (2000). Parsing the subcomponents of emotion and disorders of emotion: Perspectives from affective neuroscience. In R. D. Lane & L. Nadel (Eds.), *Cognitive neuroscience of emotion* (pp. 8–24). Oxford University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dilts, R. (1998). *Modelling with NLP*. Meta Publications.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, *70*(11), 35–36.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, *6*(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>

- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science*, 4(5), 342–345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1993.tb00575.x>
- Ellis, A. (1991). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Carol Publishing Group.
- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Ellis, A. (1997). *Grundlagen und Methoden der Rational-emotiven Verhaltenstherapie*. Pfeiffer.
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313–337). Guilford Press.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Grandey, A. A. (2003). When "the show must go on": Surface acting and deep acting as determinants of emotional exhaustion and peer-rated service delivery. *Academy of Management Journal*, 46(1), 86–96.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Greif, S. (2021). Begriffliche und konzeptionelle Grundlagen. In S. Greif (Hrsg.), *Stress und Gesundheit: Grundlagen, Konzepte und Perspektiven* (S. 13–31). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37438-9_2
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293–319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>

- Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*.
University of California Press.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Holmes, E. A., Arntz, A., & Smucker, M. R. (2007). Imagery rescripting in cognitive behaviour therapy: Images, treatment techniques and outcomes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 297–305. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2007.10.007>
- Hülshager, U. R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of emotional labor: A meta-analysis of three decades of research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 361–389.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>
- Juran, J. M. (1951). *Quality control handbook*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Kaluza, G. (2015). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch*. Springer Medizin Verlag.
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (6. & 7. Aufl.). Springer.
- Kaluza, G., & Renneberg, B. (2012). Wirksamkeit eines Stressbewältigungstrainings: Eine kontrollierte Interventionsstudie. *Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 33(1), 55–72.
- Kaluza, G. (2023). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch*. 8. Auflage. Springer.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>

Kivimäki, M., Nyberg, S. T., Batty, G. D., Fransson, E. I., Heikkilä, K., Alfredsson, L., ... & Theorell, T. (2012). Job strain as a risk factor for coronary heart disease: A collaborative meta-analysis. *The Lancet*, 380(9852), 1491–1497.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60994-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60994-5)

Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science*, 23(11), 1372–1378. <https://doi.org/10.1177/0956797612445312>

Kuyken, W., et al. (2015). siehe Teil 1

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon and Schuster.

Leitner, A. (2017). *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Ursachen, Auswirkungen und Interventionen*. Springer VS.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: The mediating role of burnout.

Journal of Nursing Management, 17(3), 331–339.

<https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2009.01004.x>

Liston, C., McEwen, B. S., & Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(3), 912–917.

<https://doi.org/10.1073/pnas.0807041106>

Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) & Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78

- for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 8, 41. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
- Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 107–110). ACM.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Nagel, R. (2014). *Psychologie für die Soziale Arbeit*. Kohlhammer.
- Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing.
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *Science*, 316(5827), 1002–1005. <https://doi.org/10.1126/science.1136930>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Pavlov, I. P. (1927). *Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex* (G. V. Anrep, Trans.). Oxford University Press.
- Petermann, F., & Vaitl, D. (2005). *Stressbewältigung: Ein Manual für die psychologische Praxis*. Hogrefe.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655–693. <https://doi.org/10.1037/a0038648>

- Reinecker, H. (2003). *Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie*. Hogrefe.
- Rohleder, N., Marin, T. J., Ma, R., & Miller, G. E. (2009). Biologic cost of caring for a cancer patient: Dysregulation of pro- and anti-inflammatory signaling pathways. *Psychosomatic Medicine, 71*(3), 256–262.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31819c3b64>
- Röhrich, F. (2000). Body oriented psychotherapy – the state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 1*(1), 5–16.
<https://doi.org/10.1080/17432970500363639>
- Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., & Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27*(4), 763–797.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information, 44*(4), 695–729.
<https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology, 25*, 1–65. DOI: 10.1016/S0065-2601(08)60281-6
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Singer, T. (2006). *Emotionen regulieren, besser leben: Training emotionaler Intelligenz mit Meditation und Reflexion*. O.W. Barth.
- Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From stress to inflammation and major depressive disorder: A social signal transduction theory of depression. *Psychological Bulletin, 140*(3), 774–815. <https://doi.org/10.1037/a0035302>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development

- and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2013). Stress and cardiovascular disease: An update on current knowledge. *Annual Review of Public Health*, 34, 337–354.
<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031912-114452>
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768–777.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.5.768>
- Stress, cardiovascular diseases and exercise – A narrative review. (2023). *Health and Human Performance International*, 2(1), 25–39.
https://journals.lww.com/hhmi/fulltext/2023/07010/stress%2C_cardiovascular_diseases_and_exercise__a.5.aspx
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.
<https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Warrier, V., Grasby, K. L., Uzefovsky, F., Toro, R., Smith, P., Chakrabarti, B., ... & Baron-Cohen, S. (2018). Genome-wide meta-analysis of cognitive empathy: Heritability, and correlates with sex, education, and personality. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41398-018-0152-6>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Weil, A. (2011). *Breathing: The master key to self healing*. Sounds True.
- Wagner-Link, C. (2010). *Stress: Ursachen, Bewältigung, Prävention*. Beltz.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15298860309021>
- Schulz von Thun, F. (2001). *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen – Allgemeine*

Psychologie der Kommunikation (43. Aufl.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Insight GbR – Hültkoppel 6g, 22359 Hamburg, Fachlicher (KursleiterIn) &
Technischer Support (Ole Millhagen): insight@mail.de / +49 163 250 58 78