

Stress und Burnout

Umgangssprachlich ist Stress unsere Reaktion auf belastende Situationen und Aufgaben, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Wir fühlen uns überfordert und sind „gestresst“. Dauert dieser Zustand längere Zeit an, ohne dass wir uns ausreichend erholen können, führt dies zu einem allgemeinen Erschöpfungszustand. Wenn dann noch die Hoffnung auf eine Veränderung und Bewältigung der Situation verloren gegangen ist, so kommt es zum Burnout. Wir sind vollkommen ausgebrannt – unsere Batterien sind leer. Die gesundheitlichen Auswirkungen reichen von anfänglichen Stimmungsschwankungen über innere Unruhe und Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Gefühlen der Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit bis hin zu körperlichen Auswirkungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungsproblemen, erhöhter Anfälligkeit für Asthma, Migräne, Infektionskrankheiten und Krebs, wenn wir längere Zeit starker Stressbelastung ausgesetzt sind.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf bestimmte Situationen und Anforderungen. Was für den einen eine spannende Herausforderung darstellt ist für den anderen Stress pur. Eine Situation an sich löst noch keinen Stress aus. Erst unsere subjektive Wahrnehmung und Bewertung der Situation und der uns – tatsächlich oder auch nur vermeintlich – zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten und -strategien entscheiden darüber, ob wir in Stress geraten oder nicht. Stress entsteht somit erst in unserem Geist.

Wir geraten nicht in Stress, wenn wir eine Situation nicht als störend, beeinträchtigend, belastend oder bedrohend bewerten. Wir reagieren auch kaum mit Stress, wenn wir überzeugt sind oder auch nur glauben, dass wir die Situation meistern können und Herr der Lage sind. Erst wenn wir uns nicht mehr in der Lage sehen, eine Situation zu bewältigen, die für uns eine Bedrohung, einen Verlust oder einen Schaden beinhaltet, reagieren wir mit Stress. Je grösser die subjektive Bedeutung einer Beeinträchtigung oder Bedrohung und je geringer die subjektive Einschätzung der Bewältigungsmöglichkeiten, desto stärker die Stressreaktion.

Die Stressreaktion an sich hat sich während der Evolution des Menschen bewährt. Sie mobilisiert die für die Überwindung der Bedrohung benötigte Energie für den Kampf oder die Flucht. Das Denken wird blockiert, weil es ein schnelles Reagieren verzögern würde. Und so verhindert Stress noch heute intelligente und nachhaltige Konfliktlösungen.

Strategien gegen Stress und Burnout

- Packen Sie Stress und Burnout an den Wurzeln: Überprüfen Sie Ihre Überzeugungen, Einstellungen, Vorstellungen und Erwartungen an sich selbst, Ihre Mitmenschen und an das Leben generell – und ändern Sie sie gegebenenfalls.
- Achten Sie auf konkrete und erreichbare Ziele. Lassen Sie sich nicht auf unerreichbare Ziele ein.
- Lernen Sie "nein" zu sagen und mit wirkungsvollen Ich-Botschaften Ihren Standpunkt zu vertreten.
- Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Vergeuden Sie Ihre Zeit nicht mit Unwichtigem und Nebensächlichkeiten.
- Verbessern Sie Ihre persönlichen und fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie in Ihrem Job und im Alltag dringend benötigen.
- Betreiben Sie konsequentes Selbstmanagement.
- Haushalten Sie mit Ihrer psychischen und geistigen Energie. Stopfen Sie Energielecks und suchen Sie Energiequellen.
- Vereinfachen Sie Ihr Leben.
- Lösen Sie belastende Konflikte partnerschaftlich und nachhaltig.
- Steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit durch eine adäquate Ernährung. Bei akuter Belastung kann die zusätzliche Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sinnvoll sein.
- Körperliche Bewegung hilft, die durch die Stressreaktion bereit gestellte Energie auf natürliche Weise abzubauen und den nächsten Stress besser durchzustehen.
- Halten Sie sich Zeiträume frei für die Entspannung und Regeneration.
- Finden Sie die innere Kraft und Ruhe in der Stille und in der Meditation.

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine einfache und wirksame Entspannungsübung bei chronischem und akutem Stress. Sie wurde ursprünglich vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Seine Überlegung: Stress bewirkt eine Anspannung und Verkrampfung der gesamten Muskulatur. Umgekehrt können wir über die Entspannung der Muskulatur dem Stress entgegen wirken. Allerdings ist es nicht so einfach, unsere Muskulatur willentlich zu entspannen. Da hilft der Umweg über eine verstärkte Muskelanspannung, denn nach jeder besonders starken Anspannung zeigt unsere Muskulatur eine Eigentendenz zur Entspannung. Also nützen wir diese Eigenschaft unserer Muskulatur, indem wir alle Körperbereiche nacheinander zuerst fest anspannen und dann die Anspannung einfach wieder loslassen und spüren wie das Blut in die entspannten Körperbereiche einströmt und ein Gefühl der wohltuenden Entspannung entsteht, das sich immer weiter ausbreitet.

Die meisten Übungen können in fast jeder Situation angewendet werden – ein Vorteil gegenüber vielen anderen Entspannungstechniken. In akuten Stresssituationen können Sie unbemerkt die Faust (in der Tasche) ballen, die Zehen (im Schuh) krallen oder die Beckenmuskulatur anspannen – und wieder loslassen.

Die Anspannungsphase dauert etwa zehn Sekunden, die Entspannungsphase in lockerer Körperhaltung etwa 30 bis 45 Sekunden. Das Ganze dauert knapp 10 Minuten. Sie können die Übungen im Sitzen oder Liegen durchführen. Schliessen Sie die Augen und atmen Sie während der ganzen Übung ruhig und tief durch. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Gefühl der Anspannung und der nachfolgenden Entspannung – und geniessen Sie es, wie sich dieses Gefühl der Entspannung in Ihrem ganzen Körper ausbreitet.

Muskelgruppe	Übung (Anspannungsphase)
Hände	Beide Hände zur Faust ballen.
Arme	Beide Oberarme mit zum Unterarm angewinkelten Fäusten anspannen - wie wenn Sie jemandem mit den Fäusten drohen wollten.
Schultergürtel	Beide Schultern so weit wie möglich hoch ziehen und den Kopf dabei nach hinten in den Nacken beugen.
Hals- und Nacken	Den Kopf zuerst nach vorn kippen und mit dem Kinn gegen die Brust drücken. Dann den Kopf zuerst links und dann rechts auf die Schultern legen, ohne diese hoch zu ziehen. Schliesslich den Kopf nach hinten in den Nacken drücken.
Brustkorb	Halten Sie beide Unterarme senkrecht vor Ihren Brustkorb, die

- Hände zur Faust geballt. Kippen Sie die Schultern leicht nach vorn und spannen Sie die Arm- und Brustmuskulatur kräftig an.
- Drücken Sie dann als Gegenbewegung den Brustkorb nach aussen und spannen Sie die Rippenmuskulatur an.
- Rücken Drücken Sie die Schultern nach hinten und spannen Sie den gesamten Rücken- und Beckenbereich an.
- Bauch Heben Sie die Beine und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Das geht im Liegen wie im Sitzen. Vorsicht bei Bruchleiden.
- Beine und Füsse Strecken Sie beide Beine und ziehen Sie die Fussspitzen nach oben, bis das gesamte Bein richtig angespannt ist.
- Drücken Sie dann als Gegenbewegung die Fussspitzen nach unten, wobei Sie gleichzeitig die Zehen einkrümmen.
- Da die Verkrampfungsfahr bei der Beinmuskulatur besonders gross ist, spannen Sie bitte nur so weit an, wie keine Schmerz- oder Verkrampfungsfahrgefühle auftreten.
- Gesicht Machen Sie ein grimmiges Gesicht und ziehen Sie die Stirn nach unten. Kneifen Sie die Augen zusammen, wie wenn Sie in grelles Licht schauen. Rümpfen Sie die Nase, spitzen Sie den Mund, wie wenn Sie ein "ü" aussprechen, und spannen Sie die Kaumuskulatur an.
- Ziehen Sie als Gegenbewegung die Stirn und die Augenbrauen hoch (Stirnrunzeln). Halten Sie dabei die Augen geschlossen. Formen Sie mit dem Mund ein breites "e".