

# Parklinik Heiligenfeld

## Stress- und Selbstmanagement- Konzept

Die Fähigkeit zum Selbstmanagement ist einer der wesentlichen Schlüssel für beruflichen Erfolg, für Gesundheit wie auch für eine allgemeine Lebenszufriedenheit von Führungskräften.

Ständig damit konfrontiert, komplex und vernetzt denken und handeln und ein hohes Maß an Verantwortung bei Entscheidungen tragen und dabei höchsten Arbeitsbelastungen und starkem Konkurrenzdruck standhalten zu müssen, „lonely at the top“ zu sein, sich dazu noch mit dem z.T. schlechten Image des Managers herumschlagen zu müssen - dies kann leicht vom Standhalten zum Unterliegen führen. Und Unterliegen kann heißen:

Demotivation, Fixiertsein auf die eigenen Defizite, Burn-out, Depression, psychosomatische Beschwerden, beginnender Suchtmittelmißbrauch u.v.a.

Ähnlich hohen Belastungen sind auch Menschen in helfenden Berufen, Ärzte, Therapeuten, Lehrer, Sozialarbeiter etc., die einen Großteil unseres Klientels ausmachen, ausgesetzt.

---

**Die Parklinik Heiligenfeld bietet i.R der Indikationsgruppe „Coaching, Selbst- und Stressmanagement“ ein Modul an, das erlebnisorientiert (über Veränderung des Atems und der muskulären Anspannung) sowie kognitiv umstrukturierend (über Änderung des „life- scripts“) den Patienten Werkzeuge an die Hand geben soll, sowohl in Stresssituationen adäquater zu reagieren wie auch langfristig solche Situationen zu vermeiden.**

**Dauer ca. 100 Minuten; 3 Abschnitte: Arbeit mit dem Atem, mit muskulärer Verspannung sowie mit stressauslösenden Denkmustern.**

---

Die **Stressforschung** (z.B. Kanner et al: „Comparison of two methods of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events“, Journal of Behaviour Medicine, 4/1981) fand heraus, dass die Widrigkeiten des Alltags (daily hassles) eine bedeutendere Rolle bei der Entstehung von Stress spielen, als große, einschneidende Lebensereignisse („life events“.) Solche Widrigkeiten betreffen uns alle. Daraus folgt, dass ein therapeutisches Übungsprogramm in Stress- und Selbstmanagement integraler Bestandteil einer integrativen stationären Therapie sein sollte.

**Anlage 1:** Beispiele für „life events“ und „daily hassles“

**Selbstmanagement** umfasst zwei Bereiche:

1. die Fähigkeit, in akuten Stresssituationen die eigene Anspannung schnell reduzieren und somit auch in solchen Situationen maximal leistungsfähig bleiben zu können.
2. die eigenen Lebensumstände längerfristig so zu gestalten, dass Stresssituationen gar nicht erst entstehen bzw. effektiv kompensiert werden können, wenn sie dennoch eintreten.

**Stress** bedeutet „Anspannung“, „Belastung“; ursprünglich ein Begriff aus der Materialforschung, übertrug der Pionier der Stressforschung Hans Selye („Stress“, München, Pieper, 1974) diesen Begriff auf biologische Reaktionen. Situationen, die Stress auslösen, werden als

**Stressoren** bezeichnet. Da Stressoren nicht gleich sind für alle Menschen, lautet die allgemeine **Definition** von **Stress**:

**Stress ist eine unspezifische Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, wenn diese als Gefährdung wahrgenommen werden.**

Wir reagieren noch immer mit der gleichen Kampf/ Fluchtreaktion wie unsere Vorfahren vor 10 000 Jahren, da sie vom Stammhirn, einem sehr alten Gehirnteil gesteuert wird, das von den Veränderungen unserer Lebenssituation (die durch den relativ jungen „Überbau“ unseres Großhirns erst möglich wurden) praktisch nichts weiß.

**Anlage 2:** Automatische Reaktion auf Bedrohung (Stresssymptome)

Unser Großhirn gibt uns heute andere Impulse als das Stammhirn; wir verhalten uns nicht mehr gemäß eines alten biologischen Überlebensprogrammes.

**Anlage 3:** Vollständige/ **Anlage 4:** unvollständige Reaktion auf Bedrohung

Diese unvollständige Reaktion hat folgende 4 Konsequenzen:

Das erste unmittelbar spürbare Gefühl ist Unwohlsein und Unruhe, gespeist von der Energie, die der Körper (über das Stammhirn) für die Kampf/ Fluchtreaktion bereitstellt. Je nach Situation interpretieren wir diese Gefühle als Unzufriedenheit, Gehetztsein, Hilflosigkeit, Angst, Hass, Aggression u.v.m.

Die zweite unmittelbare Folge ist eine verringerte Verhaltenseffektivität; wir werden hektisch, konfus, reagieren passiv- aggressiv etc.

Wir verhalten uns am effektivsten und flexibelsten bei mittlerer Aktivierung. Dann haben wir unsere Handlungsalternativen voll zur Verfügung und können sie optimal einsetzen. Das Ziel aller Selbstmanagementtechniken muss daher sein, diesen mittleren Aktivierungsgrad zu erreichen. Hohe Aktivierung engt uns auf Kampf/ Flucht ein, niedrige bedeutet, wir sind noch nicht „warmgelaufen“. Das weitaus größere Problem ist für die meisten Menschen, von dem Bereich der zu großen Aktivierung in den Bereich der mittleren Aktivierung zu gelangen.

## **Kennzeichen**

### zu geringer Aktivierung

- Gefühl von Unwohlsein
- Leichtsinnsfehler
- Geringe Verhaltenseffektivität
- Langeweile

### Optimaler Aktivierung

- Wohlgefühl
- Keine Stresssymptome (s. Anl. 2)
- Hohe Verhaltenseffektivität

### Zu hoher Aktivierung

- Unwohlsein
- Stresssymptome (s. Anl. 2)
- niedrige Toleranz gegen Störungen
- schnelles „Aus-der-Haut-Fahren“

- geringe Verhaltenseffektivität

Die dritte negative Wirkung kann das Entstehen eines Aufschaukelungsprozesses sein. Dabei wird die Wahrnehmung der körperlichen Reaktion auf einen Stressor selbst zum Stressor. (z.B. „ich bin nervös.... die Zuhörer merken, dass ich nervös bin... ich bin ausgeliefert... etc.) Solche Gedanken steigern die Anspannung, diese wiederum negative Gedanken - ein Teufelskreis kann entstehen.

Die vierte negative Wirkung ist ein erhöhtes Risiko chronischer Erkrankung bei Dauerstress. Selye (1974) beschreibt 3 Phasen, die er als „allgemeines Adaptationssyndrom“ bezeichnet:

1. Alarmphase
2. Resistenzphase
3. Erschöpfungsphase

**Anlage 5:** Erkennungsmerkmale für Gefährdung bzw. Erkrankung

### **Experimente von**

Class & Singer, Lärmexposition

Budzinsky, Spannungskopfschmerz

Seligmann, Stress durch Stromschläge

Wong & Watt, Lebensrückschau

**erbrachten folgende Resultate:**

- allein die Möglichkeit, eine stressende Situation beeinflussen zu können, bewirkt Veränderungen, ohne dass von der Möglichkeit Gebrauch gemacht werden muss!
- hat man die Überzeugung, die Situation beeinflussen zu können, so wirkt dies auch, wenn man „in Wirklichkeit“ gar keinen objektiven Einfluss hat!
- hat man objektiv Einflussmöglichkeiten, ist aber der subjektiven Überzeugung, einflusslos zu sein, so können auch Situationen zu einer Bedrohung werden, die „eigentlich“ gar keine Bedrohungen sind.
- stressauslösende Situationen sind sehr individuell und nicht an die objektiven Merkmale einer Situation gebunden.

**Ob ein potentieller Stressor tatsächlich zum Stressor wird, hängt davon ab, ob man glaubt, Einfluss auf das Geschehen zu haben oder nicht.**

## DIE TECHNIKEN

Es werden ausschließlich Methoden eingeübt, für die man keinerlei Hilfsmittel benötigt, um in akuten Stresssituationen Kontrolle über die physiologische und psychologische Aktivierung ausüben zu können. Sie lassen sich daher leicht in alltäglichen Situationen einsetzen.

Die Modifizierung von **Atem**, **muskulärer Spannung** sowie **Denken** sind die drei Säulen des Übungsprogramms.

### Die Atmung

wird von den meisten Menschen zu wenig beachtet. Selbst wenn man darum bittet, körperliche Veränderungen bei Auftreten von Stress zu beschreiben, fehlt häufig eine Erwähnung der Veränderung der Atmung. (Das neuroanatomische Zentrum liegt in einem alten Gehirnteil, im Stammhirn; dies mag als Erklärung dienen, dass sie relativ unbewusst i.S. von „ungewusst“ ist.)

Die Atmung beschleunigt sich bei Gefahr, der Körper schaltet bei Bedrohung automatisch von Bauch- auf Brustatmung um, da hiermit schneller geatmet werden kann und so genügend Sauerstoff für die Kampf/Fluchtreaktion bereitsteht. Diese physiologische Hyperventilation bei Stress bewirkt über eine respiratorische Alkalose (nach 30 sec. Hyperventilation kann die CO<sub>2</sub>- Spannung des Blutes auf 50% abfallen) eine Erhöhung der Erregbarkeit des Nervensystems. Kommt es dann zu keiner Kampf/Fluchtreaktion, führt dies über die zu hohe Anspannung zu Stress und seinen Folgen.

Auf die Frage, wie sollte man seinen Atem verändern, wenn man im Stress ist, ist oft zu hören: „Erst mal tief durchatmen“. Wird darunter „erst mal tief einatmen“ verstanden, erhöht dies nur die Anspannung, anstatt zur Entspannung zu führen!

**Anlage 6:** Hyperventilationsübung, Vgl. Bauch-/ Brustatmung

#### Ziel aller Atemtechniken ist es:

1. die Atmung zu verlangsamen
2. die Ausatemphase relativ zu Einatemphase zu verlängern
3. von Brust- auf Bauchatmung umzuschalten
4. die Pausen zwischen den Atemzügen zu verlängern

Folgende Übungen bitte aufrecht sitzend oder stehend durchführen, ohne einengende Gürtel oder Kleidung. Bitte 5 Minuten lang durchhalten, dann Zeit nehmen zum Nachspüren.

(Um herauszufinden, wie Sie normalerweise atmen, nehmen Sie sich vor den Übungen zwei Minuten Zeit, den eigenen Atem zu beobachten.)

#### 1. Verzögertes Einatmen

Einige Atemzüge normal ein- und ausatmen. Warten Sie dann nach jedem Ausatmen 3-4 sec., bevor Sie wieder einatmen. Wird der jeweils nächste Atemzug etwas tiefer? Das innerliche

Zählen „21..22..23..24“ mag Ihnen dabei helfen. Sie können sich auch andere Hilfsmittel ausdenken. In dieser Ruhephase nach dem Ausatmen befindet sich der Körper im maximalen Ruhezustand. (Sportschützen z.B. nutzen dies, um genau in diesem Moment den Schuss abzugeben.)

Probieren Sie dann aus, wie lange Sie die Ruhepause ausdehnen können; danach können Sie herausfinden, welche Spanne Ihnen gut tut.

Auf das Einatmen brauchen Sie keinerlei Aufmerksamkeit zu richten, es erfolgt ganz von alleine. Ihre ganze Konzentration (und vielleicht schließlich Hingabe) richtet sich ganz und gar auf das Ausatmen und die nachfolgende „Stille“.

### **2. Bauchatmung**

Legen Sie eine Hand locker auf den Bauch, etwa in Höhe des Nabels. Atmen Sie nun so, dass die Hand mit der Bauchdecke sich sehr weit nach außen und sehr weit nach innen bewegt. Drücken Sie anfangs beim Einatmen den Bauch aktiv ganz weit heraus und ziehen Sie ihn beim Ausatmen ganz weit ein.

Drücken Sie nicht mit der Hand, die ist nur „Anzeigeninstrument“. Nehmen Sie die Hand schließlich weg und konzentrieren sich nur auf die Bewegung der Bauchdecke.

### **3. Verlängertes Ausatmen**

Konzentrieren Sie sich ganz auf das Ausatmen, versuchen Sie, dies möglichst in die Länge zu ziehen, pressen Sie am Schluss noch etwas. Ziehen Sie die Bauchdecke maximal ein, bis Sie das Gefühl haben, keine Luft mehr im Körper zu haben. Konzentrieren Sie sich nur auf das Ausatmen. Werden jetzt die Atemzüge automatisch immer tiefer? Das Einatmen läuft reflexhaft, ohne Anstrengung.

### **4. OM - Atmung**

Bei „O“ zieht sich automatisch der Brustkorb zusammen, beim Laut „M“ der Bauchraum.

Auch jetzt bitte nur auf das Ausatmen konzentrieren. Summen Sie erst ein langgezogenes

„Ooooo“, die Luft fließt aus dem Brustraum ab. Dann summen Sie ein langgezogenes

„Mmmm“ und atmen aus dem Bauchraum aus. Achten Sie wieder darauf, dass die ganze Luft aus dem Bauchraum entfernt wird.

Summen Sie anfangs laut hörbar, werden Sie dann immer leiser und stellen sich schließlich die Laute nur noch vor.

### **5. Nase- Mund- Atmung**

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Achten Sie auf das tiefe Ausatmen durch den Mund. Da der Strömungswiderstand der Nase höher ist, verschiebt sich die Bilanz automatisch Richtung Ausatmen.

Sie können dabei auch z.B. beim Einatmen bis 4, beim Ausatmen bis 8 zählen (oder 5 : 10, 4 : 10), um diesen Effekt noch zu verstärken.

### **Anwendung im Alltag:**

Machen Sie regelmäßige, tägliche Übungen vor/ nach der Arbeit, in Pausen oder auch in Realsituationen, z.B. in langweiligen Sitzungen/ Besprechungen. Niemand wird etwas merken außer Sie selbst, wenn Ihr Kopf immer klarer wird. Diese Erfahrung wird Sie ermuntern, die neue Art des Atmens auch in Stresssituationen einzusetzen.

## Muskuläre Spannung

Die Muskulatur unterliegt in hohem Masse der willentlichen Kontrolle. Daher können wir uns mit muskulären Entspannungstechniken binnen Sekunden ein relatives Entspannungsgefühl und damit ein Kontrasterleben zur körperlichen Reaktion auf Stress verschaffen.

Bei Stress erhöht sich blitzartig die Muskelspannung, man ist „auf dem Sprung“. Die erhöhte Vorspannung ermöglicht es uns, Bewegungen schneller auszuführen (s. Fechtsport).

Heute läuft die Vorspannung der Muskulatur und das Mobilisieren von Energie wie seit Urzeiten, z.B. bei einem Streitgespräch. Es folgt aber in der Regel keine motorische Reaktion. Die nicht verwertete Energie spüren wir als Unruhe, Aufregung, Nervosität etc.

Die überschüssige Energie vagabundiert gleichsam durch den Körper, der nicht weiß, wohin damit. Sprichwörtlich „kochen wir über“, „können nicht an uns halten“, „stehen unter Dampf“ etc.

Der Ansatzpunkt der muskulären Abreaktion ist nun, diese vagabundierende Energie tatsächlich in muskuläre Aktivität umzusetzen. Ein weiterer positiver Effekt besteht darin, sich ein Kontrasterleben zur körperlichen Anspannung zu verschaffen. Zudem wird die reflexhaft ablaufende Wahrnehmungseinengung auf die Stresssituation aufgehoben.

Die Übungen sind so angelegt, dass sie, von anderen unbemerkt, in Alltagssituationen ausgeführt werden können.

### 1. Standardübungen

Vorbereitung: Schaffen Sie sich eine möglichst große Kontaktfläche mit Ihrer Sitzgelegenheit, beide Füße fest auf dem Boden, beide Arme auf den Oberschenkeln. Beim Anspannen unbedingt gut atmen, keinesfalls den Atem anhalten.

Eine Kombination mit den zuvor beschriebenen Atemübungen ist möglich.

#### Hände/Arme

Ballen Sie beide Hände zur Faust und spannen maximal an. Dann nehmen Sie die Unterarme und schließlich auch die Oberarme hinzu und spannen Hände, Unter- und Oberarme ca. 30 Sekunden stark an. Zum Schluss erhöhen Sie die Spannung so sehr, dass Arme und Hände zu vibrieren beginnen. Dann lassen Sie schlagartig los. Legen die Arme bequem auf die Oberschenkel. Achten Sie darauf, wie sich die Entspannung auf Hände, Unter- und Oberarme ausbreitet (ca. 1 Minute Entspannung).

#### Füße/Unterschenkel

Ziehen Sie die Fersen hoch, lassen die Fußspitzen am Boden, spannen die Unterschenkel an, verkrampfen dabei aber nicht, halten die starke Anspannung der Unterschenkel wiederum 30 Sekunden, lassen dann plötzlich los und achten darauf, wie sich die Entspannung ausbreitet; 1 Minute Entspannung.

Ziehen Sie die Zehen hoch, lassen die Fersen am Boden und verfahren wie oben. Bitte an das Atmen denken.

(Sollten Sie zu Wadenkrämpfen neigen, üben Sie ganz vorsichtig oder lassen diese Übungen ganz weg.)

### Knie/Oberschenkel

Drücken Sie die Knie ganz fest gegeneinander, spannen zusätzlich die Oberschenkel stark an, atmen dabei möglichst normal weiter. Halten Sie dies 30 Sekunden, danach 1 Minute der Entspannung nachspüren.

### Schultern

Winkeln Sie die Unterarme waagrecht an und ziehen die Schulterblätter so weit nach hinten, dass sie sich fast berühren. Atmen; 30 sec. maximale Spannung; 1 min. Entspannung.

### Nacken

Ziehen Sie mit Hilfe der Nackenmuskulatur den Kopf mit aller Kraft nach vorne auf die Brust; Atmen, 30 sec Anspannen, 1 min Entspannung.

Lassen Sie beide Arme locker nach unten hängen, ziehen die Schultern in Richtung Ohren, drücken den Kopf LEICHT in das Genick, so dass ein Polster entsteht. Rollen Sie den Kopf LANGSAM zwischen den Schultern hin und her und kneten so das Polster zwischen Schultern und Nacken. Lassen Sie nach 30 sec los und nehmen den Unterschied zwischen vorheriger Anspannung und jetziger Entspannung wahr.

### Schultern/Oberarme

Arme waagrecht nach vorne strecken und soweit es geht aus den Schultergelenken herauschieben. Stellen Sie sich etwa vor, sie schieben einen Schrank weg. Anspannung 30 sec, Entspannung 1 min.

### Bauch

Tief ausatmen, Bauch einziehen und dabei Bauchdecke maximal anspannen; 30 sec Spannung spüren, so gut es geht über Brustkorb atmen, dann 1min Entspannung und tiefe Bauchatmung genießen.

Ganz tief einatmen, Bauch wie eine Kugel herausdrücken, Bauchdecke dabei anspannen, Brustatmung, so gut es eben geht; nach 30 sec für 1 min entspannen und Bauchatmung genießen.

### Gesicht

Augen fest zusammenkneifen, Mundwinkel auseinanderziehen, als würden Sie angestrengt lächeln. Jetzt noch Zunge ganz fest an den Gaumen drücken. Nasenatmung; 30 sec Anspannung, 1min Entspannung.

### Oberarme/Brustmuskulatur

Legen Sie beide Oberarme eng um den Brustkorb, drücken Sie diesen für 30 sec fest zusammen, atmen Sie über den Bauch. Entspannen Sie 1 Minute.

## **KOMBINATIONSÜBUNG**

**Die jeweilige Muskulatur maximal anspannen (Abreaktion), dann loslassen, Kontrastgefühl wahrnehmen und sofort eine Atemtechnik einsetzen; dabei die Wahrnehmung 1-2 Minuten zwischen Entspannungsgefühl und der Veränderung der Atmung pendeln lassen (Wahrnehmungslenkung).**

## EINSATZ IN REALSITUATIONEN

Die Übungen bereiten darauf vor, modifizierte Übungen in Realsituationen durchführen zu können.

**Anlage 7:** Beispiel für Anwendungsmöglichkeiten in Realsituationen

## Veränderung des Denkens

Das Bewusstmachen von Stressgedanken ist nicht sehr schwierig, da wir hierbei wenig erfinderisch sind.

### Formblatt

---

#### Stresssituation

Was ist objektiv passiert?

#### Stressgedanken

Was ging mir in dieser Situation durch den Kopf?

---

Wahrscheinlich tauchen Sätze auf, die den Kern nicht treffen. Solche „Oberflächengedanken“ liegen meist etwas daneben, denn automatisch versuchen wir, den Kernstressgedanken auszublenden. Beispiel vor der Prüfung: „Habe ich auch alles gelernt?“ (Oberflächengedanke). Der stressauslösende „Kerngedanke“ kann dann sein: „Ich habe bestimmt nicht genug gelernt, es wird schlimm, wenn der Prüfer das herausfindet.“

Das inhaltliche Kriterium ist: reicht dieser Gedanke aus, um Symptome der Kampf/ Fluchtreaktion zu erzeugen? Ist dies nicht der Fall, gilt es nach stärkeren Gedanken zu suchen.

Die formalen Kriterien sind: Taucht der Gedanke als Frage auf, z.B. „Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Flugzeug abstürzt?“ Der Kernstressgedanke könnte sein: „Dieses Flugzeug stürzt bestimmt ab.“

Ist der Satz nicht zu Ende gedacht, wie z.B. vor einer Prüfung „Noch eine halbe Stunde...“ Dieser Satz für sich genommen, löst keinen Stress aus, denn er könnte auch heißen „...und ich kann mein Wissen endlich an den Mann bringen“. Nicht zu Ende gedachte Gedanken sind i.d.R. Oberflächengedanken!

### Die Veränderungsstrategie

besteht darin, den Kernstressgedanken zu finden, sich auf ihn zu konzentrieren und ihn dabei zu verändern.

Eine Analogie, wie unsere Wahrnehmung funktioniert, bietet die Abbildung Anl. 8.

**Anlage 8** zeigt, wie etwas Dunkles sich auflöst, wenn wir uns darauf konzentrieren

Für die emotionale Bedeutung eines Gedankens ist nicht nur wichtig, wie er INHALTLICH wahrgenommen wird, sondern auch, wie er FORMAL wahrgenommen wird; s. Anlagen 9 und 10.

**Anlage 9:** submodale Veränderungen **Anlage 10:** Betonung ändern

Life- script- Sätze zementieren den Status Quo; logisch richtig formuliert implizieren sie, dass sich in Zukunft etwas ändern kann; s. Anlagen 11 und 12

**Anlage 11:** zeitlich richtige Formulierungen **Anlage 12:** Relativieren

Inhaltliche Veränderungen sind am schwersten, sollten daher erst geübt werden, wenn Erfahrungen mit anderen Veränderungsmöglichkeiten gesammelt worden sind.

**Anlage 13:** inhaltliche Veränderungsmöglichkeiten

**Flow- Erfahrung**

M. Csikszentmihalyi (sprich „Tschiksentmihai“) sagt von kreativen Menschen, sie zeigten Denk- und Handlungstendenzen, die bei den meisten Menschen getrennt seien, vereinten widersprüchliche Extreme in sich, seien eher eine „individuelle Vielheit“ als eine „Einheit“.

---

**Grundlagen:**

Eberhardt Hofmann: Weniger Stress erleben; wirksames Selbstmanagementtraining für Führungskräfte, Neuwied, Luchterhand 2001

Katrin Hansen: Zeit- und Selbstmanagement, Berlin, Cornelsen Verlag 2001