

5/2014
Okt./Nov. Nr. 115

OFFIZIELLES ORGAN DSSV E.V. UND BFB E.V.

C 31071

Deutschland
Österreich
Schweiz

fitness[®]

besonnung
wellness
gesundheit

MANAGEMENT

I N T E R N A T I O N A L

DEM **WEIHNACHTSSTRESS**
EINEN **RIEGEL** VORSCHIEBEN...



Bescherung auf Seite 9 ►



...erlebbar besser!

Gesundheitsmanagement

Mit Stress richtig umgehen



Stress ist etwas, mit dem sich viele in unserer modernen Kommunikationsgesellschaft gegenübersehen. Dabei macht Stress nicht per se krank, er kann auch fordernd und positiv wirken, zu neuen Höchstleistungen anregen. Gleichzeitig wünschen sich immer mehr Menschen praxisnahe Tipps für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress. Mitarbeiter in Fitness- und Gesundheits-Anlagen können hier ein guter Ansprechpartner sein, da sie allgemein als Experten zu gesundheitlichen Themen wahrgenommen werden. Um dieser Funktion entsprechen zu können, ist ein Grundlagenwissen zum Thema Stressentstehung und -management wichtig. Dieser Artikel liefert interessante Ansatzpunkte, die auch in der eigenen beruflichen Praxis genutzt werden können.

“

Stress ist unser ständiger Begleiter, solange wir leben. Er sitzt mit uns am Tisch, er geht mit uns schlafen, er ist dabei, wenn leidenschaftliche Küsse ausgetauscht werden. Manchmal geht uns seine Anhänglichkeit auf die Nerven; dennoch verdanken wir ihm jeden persönlichen Fortschritt und erreichen durch ihn höhere Stufen geistiger und körperlicher Weiterentwicklung.“

Dieses Zitat stammt von dem österreichisch-kanadischen Mediziner Hans Selye (1907-1982), der als „Vater der Stressforschung“ bezeichnet wird. Es beschreibt wunderbar die positiven Seiten von Stress. Denn Stress kann

auch als eine besondere Anforderung an das „System Mensch“ mit seinen verschiedenen Regulationsebenen gesehen werden. Von vielen Menschen wird Stress allerdings nicht nur positiv wahrgenommen. Viele von uns „..leiden unter Stress, wenn sie wahrnehmen, dass zwischen den Anforderungen, die an sie gestellt werden, und den Mitteln, die ihnen zur Bewältigung dieser Anforderungen zur Verfügung stehen, ein Ungleichgewicht besteht“ (Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, 2014).

In der Folge können sich typische Stress-Signale, wie Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen (kognitiv), Herz-Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen (vegetativ-hormonell), Nervosität, Gereiztheit (emotional) und/oder Rückenschmerzen bzw. Spannungs-

kopfschmerz (muskulär) herausbilden. Dabei ist immer zu bedenken, dass Stress-Signale sehr vielschichtig und individuell sind. Jeder Mensch, jeder Organismus reagiert in seiner ganz eigenen Weise. Daher empfiehlt es sich, mit schnellen Beurteilungen, Verallgemeinerungen bzw. Bewertungen zurückhaltend zu sein.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin führt regelmäßig Befragungen zum Thema Stress am Arbeitsplatz durch und stellt im Stressreport der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2013 fest, dass 34 % der Befragten das häufige Auftreten von starkem Termin- und Leistungsdruck, 26 % Arbeitsunterbrechungen und Störungen, 17 % Multitasking und 9 % Monotonie als belastend wahrnehmen (BAuA, 2013). „Von den Beschäftigten, die angeben körperlich

Stress macht krank

Anteil der Befragten nach Stressbelastung und Beschwerden

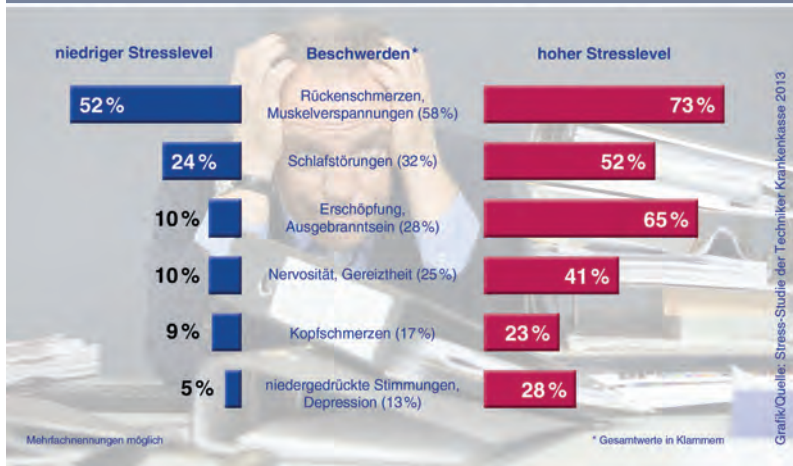


Abb. 1: Anteil der Befragten nach Stressbelastung und Beschwerden (TK, 2013)

und emotional erschöpft zu sein, arbeiten 70 % häufig unter Stress, d. h. unter häufigem starken Termin- und Leistungsdruck (BAuA, 2013)“. Interessant für die Betrachtung ist, dass sich seit der letzten Befragung in den Jahren 2005/2006 nicht viel verändert hat, d. h. „von einer Entwarnung kann jedoch nicht gesprochen werden (BAuA, 2013)“.

Neben Belastungen am Arbeitsplatz können auch schwere Erkrankungen, außergewöhnliche Situationen und/oder besondere Anforderungen im privaten Bereich das körperliche, psychische und/oder emotionale Gleichgewicht eines Menschen stören.

Die generelle Frage ist, was kann man gegen den negativ empfundenen Stress tun, um die Gesundheit zu erhalten, sich wohlfühlen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen? Dabei ist

es natürlich nicht immer möglich, die Stressursache komplett und sofort aufzulösen, aber man kann in kleinen Schritten lernen, mit Belastungen anders umzugehen und sich im Vorfeld gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu stärken.

Sieben hilfreiche Ideen zum erfolgreichen Umgang mit Stress

Tagebuch schreiben

Je nach Belieben kann es ein digitales Tagebuch sein oder ein kleines Büchlein, das in jede Tasche passt. Wichtig ist, das Tagebuch immer dabei zu haben, um je nach Bedarf die Gedanken aufzuschreiben zu können. Hier kann man z. B. ganz sachlich notieren, was alles erledigt wurde, wie das Wetter ist, wie man sich körperlich fühlt, was einen besonders aufgeregt hat und/oder beson-

1/3
ANZ

Weglaufen, durchhalten, loslegen – So reagieren die Deutschen auf Stress

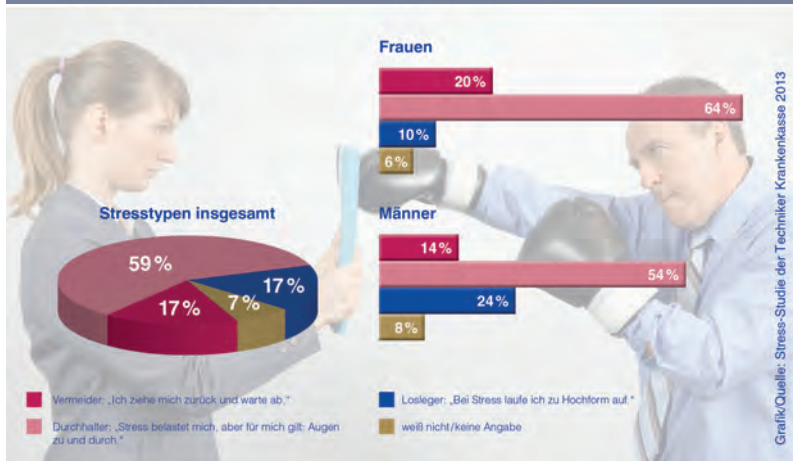


Abb. 2: So reagieren die Deutschen auf Stress (TK, 2013)

Literaturliste

Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, 2014
https://osha.europa.eu/de/topics/stress/definitions_and_causes

BAuA, Stressreport, 2012
http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?__blob=publicationFile

Stressreport TK, 2013
<http://www.tk.de/themen/kampagne-stress/609552>

ders gefreut hat. Das regelmäßige Schreiben hilft beim ersten Verarbeiten von Gedanken bzw. Situationen und dient auch als „Nachschlagewerk“, um Lebensabschnitte zu analysieren bzw. einzuschätzen. Hier kann man beispielsweise nachlesen, dass man sich von bestimmten Vorkommnissen vor einiger Zeit noch gestresst fühlte und nun, ein halbes Jahr später, gar nichts mehr davon wahrnimmt. Oder man stellt beim Nachlesen fest, dass man schon seit mehreren Wochen über Schlafstörungen eine Notiz gemacht hat. Auch kann es sein, dass man an mehreren Tagen nur positive Dinge aufgeschrieben hat, ohne dass es einem wirklich bewusst ist, wie gut die Dinge laufen.

Zehn Gedanken des Tages

Wenige Minuten am Abend reichen, um fünf negative und fünf positive Gedanken zum Tag aufzuschreiben (möglicherweise gleich in das Tagebuch). Was hat einen gestresst und/oder worüber hat man sich geärgert? Und was hat einen erfreut, positiv gestimmt, zum Lachen gebracht und glücklich gemacht? Eine Aufgabe, die manchmal gar nicht so leicht ist. Dabei geht es einfach darum, den Tag nochmals objektiv Revue passieren zu lassen, denn manches – vermeintlich Negatives – sieht am Abend vielleicht schon gar nicht mehr so schlimm aus.

Den Tag „begrüßen“ und den Tag „verabschieden“

Das klingt für manche Leser sicherlich sehr fremd, aber es geht hier einfach um ein kurzes Innehalten im Moment, ein aufmerksam werden auf die Erlebnisse des Tages. Dafür sollte man sich morgens einen kurzen Moment Zeit nehmen und den Tag „begrüßen“. Dabei kann man gedanklich den Tag

vor dem geistigen Auge ablaufen lassen und sich auf die anstehenden Herausforderungen freuen, immer vertrauensvoll auf die eigenen Stärken. Und genauso verabschiedet man sich am Abend ganz bewusst vom Tag. Man lässt das Erlebte nochmals in Gedanken an sich vorbeiziehen und freut sich auf den erholsamen Schlaf. Es geht bei dieser Übung um das Thema Achtsamkeit (geprägt durch Jon Kabat Zinn), das in der Stressbewältigung eine große Rolle spielt und helfen kann, den Alltag bewusster zu erleben und ein wenig zu entschleunigen.

„Sauerstofftherapie“ (1x/Tag)

Optimalerweise sollte man 30 Min. pro Tag an der frischen Luft verbringen, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Tageslicht und Sauerstoff sind substantiell für uns und können uns gerade an anstrengenden Tagen stärken. Am besten man kombiniert das mit leichter Bewegung an der frischen Luft, was helfen kann, aufgebaute Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol abzubauen, die Atmung zu vertiefen und Verspannungen zu lösen.

Entspannungsübungen (3x/Tag)

Regelmäßige kurze Entspannungsphasen im Tagesablauf sind gut, um vor oder nach anstrengenden Phasen dem Organismus eine Ruhepause zu gönnen. Hierfür eignen sich z. B. einfache Atemübungen, Grundübungen aus dem QiGong, Lockerungsübungen, eine Körperreise bzw. Bodyscan, eine Kurzmeditation und/oder auch Übungen aus der Progressiven Relaxation. Viele dieser Übungen können völlig unkompliziert, ohne großen Aufwand überall ausgeführt werden und dauern nicht länger als ein paar Minuten.

Belohnung muss sein!

Auf dem Weg zum erfolgreichen Umgang mit Stress werden immer wieder Steine liegen, die einen möglicherweise von den eigenen guten Vorsätzen abbringen. Daher ist es wichtig, sich für jedes Umsetzen eines guten Vorsatzes, aber auch nach Phasen großer Anstrengung, zu belohnen. Am besten belohnt man sich mit etwas, das die Erholung und Entspannung unterstützt z. B. mit einer schönen Entspannungs-CD, einer Wohlfühlmassage oder einem Probetermin in einem Entspannungskurs oder einem gemeinsamen Abend mit guten Freunden.

Reminder kreieren und platzieren

Gute Vorsätze allein reichen nicht aus, um etwas zu ändern. Das Wichtigste und auch das Schwierigste ist, Vorsätze in die Tat umzusetzen. Der oft turbulente Alltag lässt die guten Ideen schnell wieder in den Hintergrund verschwinden. Deshalb ist es sehr hilfreich, sich kreative, auffällige oder auch lustige „Reminder“ zu überlegen und diese an den richtigen Stellen zu platzieren. So können uns motivierende Sprüche oder Mantras neben dem Badezimmerspiegel schon morgens positiv stimmen, ein Handschmeichler z. B. in der Jackentasche an die Entspannungsübung erinnern oder eine Lieblingsmelodie als Erinnerungsfunktion über das Mobiltelefon auf die „Sauerstofftherapie“ (einen kurzen Spaziergang) hinweisen.

Infokasten

Die nebenberuflichen Qualifikationen im Fachbereich Mentale Fitness/Entspannung der BSA-Akademie bieten die Möglichkeit einer schrittweisen Weiterbildung im Themengebiet Mentale Fitness/Stressbewältigung. So kann eine Qualifikation bspw. mit dem Basislehrgang „Mentaltrainer/in-B-Lizenz“ begonnen und bis zur individuellen Spezialisierung wie z. B. als „Berater/in für Stressmanagement“ ausgebaut werden. Mit der Profiquifikation als „Lehrer/in für Mentale Fitness“ sind Lehrgangsteilnehmer in der Lage, gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen für sich, Kunden oder Mitarbeiter zu planen und erfolgreich umzusetzen. Auch die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement DHfPG bietet bspw. im Rahmen des Studienganges „Master of Arts“ Prävention und Gesundheitsmanagement die Möglichkeit, gezielt Studenschwerpunkte in diesem Bereich zu setzen. Mit der Schwerpunktwahl „Stressmanagement“ werden Studierende zu Präventionsspezialisten qualifiziert, die professionelle Stressmanagementprogramme durchführen. Weitere Informationen unter:

www.dhfgp-bsa.de

**Uschi Moriabadi**

ist Dozentin der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement/BSA-Akademie in den Fachbereichen Gesundheitsförderung und Mentale Fitness/Entspannung. Frau Moriabadi betreut zudem beruflich stark eingespannte Personen wie z. B. Unternehmer in ihrem Spezialgebiet Entspannung, Pilates und Gesundheitsförderung. Diverse ihrer Bücher beschäftigen sich mit dem Zusammenspiel körperlicher und mentaler Fitness.