

Probier's mal mit Gelassenheit ...

# KOPFSACHE STRESS



Wir kennen ihn alle, wollen ihn aber nicht haben. Dabei kann Druck richtig nützlich sein – wenn wir ihn ganz neu betrachten

**D**as Räderwerk im Gehirn läuft: Habe ich mich für den Vortrag morgen gut genug vorbereitet? Schaffe ich es hinterher, meine Mails abzuarbeiten? Und abends kommen ja noch Nachbarn und erwarten sicher ein besonderes Essen ... Was für ein Stress! Solche Grübeleien kommen Ihnen sicher auch bekannt vor. Immer öfter ist uns alles zu viel, zu schnell, zu überfordernd. Verantwortlich dafür machen wir äußere Einflüsse wie Termindruck und all die Reize, die auf uns einprasseln. Doch das Wichtigste übersehen wir dabei: UNS. „Der Mensch selbst mit seinen Motiven, Bewertungen, Emotionen, Gedanken spielt eine viel größere Rolle bei der Entstehung von Stress als bislang angenommen“, erklärt Sabrina Haase, Mental Coach in Hamburg. ➤



Wie wir unser „Mindset“, also unsere Denkweise und unsere Überzeugungen so ändern können, dass wir uns durch Stress nicht mehr bedroht, sondern motiviert fühlen, beschreibt Expertin Haase in ihrem Buch „Stress dich nicht“ (Trias).

Ein wichtiger Schritt dabei ist ihr zufolge, sich klarzumachen, wie Stress überhaupt entsteht – nämlich zwischen dem Auslöser („Stressor“) und unserer Reaktion darauf. In dieser kurzen Zeitspanne fängt unser Gehirn an, den Stressor zu bewerten, basierend auf Gewohnheiten und Erfahrungen. Da das ganz automatisch und vor allem unbewusst abläuft, spricht man von einer „Black Box“, in der sich Stress entwickelt.

### Hilfreiche Denkmuster

Um diese Prozesse zu durchschauen, empfiehlt Sabrina Haase, für ein bis zwei Wochen ein Stress-Tagebuch zu führen. Darin notiert man, was jeweils der Auslöser für Stress war, was man dabei gedacht hat und woran man gemerkt hat, dass man gestresst ist – körperlich, kognitiv, emotional und im Verhalten. „Das führt zu Aha-Erlebnissen, weil uns klar wird, wie sehr Denkmuster unser Stressempfinden beeinflussen“, erläutert Haase. „Außerdem gibt es uns die Chance, die Muster zu hinterfragen und zu ändern.“

Ein Beispiel: Wir kriegen Panik, sobald uns jemand kritisiert. Mit Hilfe des Tagebuchs finden wir heraus, dass uns unser Gehirn dann signalisiert: „Ich muss allen gefallen. Kritik heißt also: Ich habe jemanden enttäuscht.“ Sobald uns das bewusst ist, können wir die

Aussage prüfen („Muss ich wirklich allen gefallen?“) und durch positive Gedanken ersetzen („Kritik hilft mir, denn so entwickle ich mich weiter“). Dadurch fühlen wir uns Stress nicht mehr ausgeliefert, sondern erkennen seinen Nutzen.

### Soziales Miteinander

Er will uns nämlich nicht schaden, im Gegenteil: Gerade Frauen zeigen unter Stress häufig die sogenannte „Tend-and-befriend“-Reaktion – statt wie viele Männer in den Kampf- und Flucht-Modus zu schalten. Sie sind dann fürsorglicher, vertrauensvoller, mutiger. Grund dafür ist Oxytocin, das wir als Kuschelhormon kennen. „Aber nicht nur Umarmungen oder Sex

43%

DER DEUTSCHEN  
EMPFINDEN EIGENE HOHE  
ANSPRÜCHE AN SICH SELBST  
ALS STRESSFAKTOR.

Quelle: tk.de

lösen dessen Produktion aus“, erläutert Sabrina Haase, „sondern auch Stress.“ Wir werden unter Druck also nicht, wie oft angenommen, egoistischer, sondern sozialer.

### Gut für die Gesundheit

Spannend: Stress kann sogar unser Leben verlängern, wenn wir positiv über ihn denken. So zeigte eine Langzeitstudie in den USA, dass Teilnehmer, die viel Stress hatten, ihn aber nicht als gesundheitsschädlich ansahen, das niedrigste Sterberisiko hatten – noch

niedriger als diejenigen, die kaum Stress hatten. Wenn wir Stress nicht als Gefahr, sondern als Herausforderung wahrnehmen, schüttet unser Körper außerdem Adrenalin aus, das die Blutgefäße weitet und den Blutdruck stabil hält. Dadurch sind Muskeln und Gehirn mit ausreichend Energie versorgt, wir sind konzentrierter und leistungsfähiger und erholen uns nach der Anstrengung schnell wieder. Praktisch: Unser Körper bildet dabei neue Zellen, die uns für zukünftige Reize stärken. Soll er

also ruhig kommen, der Stress.  
Wir sind bereit!



## Herausforderungen meistern

# 5 HILFREICHE TIPPS

### → Eigene Heldinnen-Story schreiben:

Erinnern Sie sich zurück an Momente, in denen Sie einen Rückschlag erlebt haben oder vor einem großen Hindernis standen. Vielleicht stresst Sie allein der Gedanke daran, wie etwa an einen geplatzten Traum oder eine Niederlage im Beruf. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie durch diese Erfahrungen zur Heldin gewachsen sind. Welche Fähigkeiten haben Ihnen dabei geholfen? Welche Superkräfte haben Sie entwickelt? Wer hat Sie unterstützt? So verwandeln Sie die Erlebnisse in wertvolle Ressourcen, durch die Sie neue Herausforderungen stressfrei meistern.

### → Glaubenssätze positiv verändern:

Fangen Sie an, Aussagen, die negative Stressgefühle auslösen zu hinterfragen. Zum Beispiel „Ich darf keine Fehler machen.“ Wirklich nicht? Wer sagt das? Ersetzen Sie die Aussage durch „Fehler sind mein Wachstumsmotor.“ Gehen Sie auf diese Weise auch mit anderen Glaubenssätzen vor. Aus „Ich bin zu alt dafür“ wird „Alter ist keine Grenze“, aus „Ich kann das nicht“ wird „Ich kann das lernen“.

### → Ab jetzt „Wie“ statt „Warum“ fragen:

Wer sich vor Stress fürchtet, macht aus einer Mücke schnell einen Elefanten: Man steigert sich in negative Emotionen hinein, fühlt sich überfordert und sieht in jedem Hindernis eine Katastrophe. Hilfreich ist dann, das „Warum?“ aus seinem Kopf zu löschen („Warum passiert ausgerechnet mir das?“ „Warum ist alles immer so kompliziert?“) und durch Wie-Fragen zu ersetzen: „Wie kann ich das Problem lösen?“ „Wie bringt mich das meinem Ziel näher?“ So konzentriert man sich automatisch auf den Nutzen stressender Ereignisse und befreit sich aus seiner Opferrolle.

### → Die Anker-Technik anwenden:

Wählen Sie einen Gegenstand als Anker, den Sie immer dabei haben. Das kann eine Uhr, ein Armband oder der Schlüssel sein. Verbinden Sie den Anker nun mit positiven Kognitionen wie „Ich schaffe das“ und „Ich bleibe gelassen“, indem Sie Ihre Augen schließen, ihn berühren und fest an die Sätze denken.

Wiederholen Sie das, bis Sie beim Berühren des Ankers automatisch die gewünschten Gedanken und Gefühle auslösen – wenn mal unerwartet Stress auftaucht, haben Sie so immer ein wirksames „Beruhigungsmittel“ dabei.

### → Aufregung wertschätzen lernen:

Herzklopfen vor einem Vortrag, schwitzige Hände vor einer Prüfung: Solche Stressreaktionen haben wir alle. Versuche, sie zu vermeiden sind vergeblich. Viel besser: Lernen, sie wertzuschätzen. Denn sie zeigen, dass es um eine für uns bedeutsame Sache geht. Ist es nicht großartig, wie viel Kraft das in uns freisetzt?



## REZEPT

Für Sie empfohlen



## Für eine pflanzliche Magen-Darm-Gesundheit

Wenn Östrogen und Progesteron schwer im Magen liegt, hilft Carvomin® Verdauungsgel. Mit drei wichtigen und bewährten pflanzlichen Inhaltsstoffen schmilzt das natürliche Linoleum bei Blähungen und Koliken. Ungestört wirkt danach Carvomin® Verdauungsgel. Carvomin® Verdauungsgel ist ein pflanzliches Verdauungsgel. Es enthält kein Schilbkrout.

Carvomin® Verdauungsgel, 100% pflanzlich, 100% vegan, 100% natürlich. Carvomin® Verdauungsgel ist ein pflanzliches Verdauungsgel. Es enthält kein Schilbkrout.



## „STRESS IST EIN GUTER FREUND“

**H**indernisse und Rückschläge – lange Zeit dachte auch Sabrina Haase, dass beides schädlich für uns sei und wir stressige Situationen grundsätzlich vermeiden sollten. Durch ihre Arbeit als Coach für Unternehmen weiß sie heute: Ob wir an Stress leiden oder an ihm wachsen, hängt immer von unserem eigenen Umgang mit ihm ab.

### Warum ist unser heutiger Umgang mit dem Begriff Stress ein großes Problem?

Wir benutzen das Wort für alles mögliche, das uns in irgendeiner Weise anstrengt. Stress ist dadurch dauerpräsent und überfordert uns. Er wird zum Feind erklärt, doch genau diese Einstellung macht ihn erst schädlich. In Langzeitstudien hat man herausgefunden: Egal, wieviele Anforderungen wir gerade zu bewältigen haben – krank macht Stress nur dann, wenn wir befürchten, dass er uns schaden könne. Stress an sich ist nämlich keine Situation, sondern immer das Ergebnis unserer persönlichen Bewertung dieser Situation. Ob du denkst, Stress macht dich stark oder krank – du wirst recht behalten.

### Wieso können einige Menschen besser mit Belastungen umgehen als andere?

Eine große Rolle spielt dabei die Wahrnehmung unserer Ressourcen. Das sind Schutzfaktoren, die uns Selbstvertrauen und Kraft schenken. Äußere Ressourcen sind zum Beispiel unser soziales Umfeld und ein sicheres Einkommen. Innere sind unsere Eigenschaften und Fähigkeiten wie Optimismus und Kreativität. Wenn wir nun in der Lage sind, unter Druck diese Ressourcen wahrzunehmen, löst das ein

„Kohärenzgefühl“ in uns aus, also ein tiefes Vertrauen, schwierige Situationen angemessen zu bewältigen: Wir erkennen einen Sinn in der Herausforderung, wir verstehen, warum wir ihr begegnen und wir fühlen, dass wir sie mithilfe unserer Ressourcen meistern können.

**In Ihrem Buch schreiben Sie: „In der Krise liegt die Kraft.“ Was bedeutet das?** Zahlreiche Studien belegen, dass Stresserfahrungen uns stressresilienter machen. Der US-Psychologe Mark D Seery fand zum Beispiel heraus, dass Menschen mit mäßig vielen negativen Stress-Erlebnissen im Leben das niedrigste Depressionsrisiko aufwiesen. Durch Krisen-Erfahrungen entwickeln wir mentale Strategien, mit denen wir besser mit Rückschlägen oder Schmerz umgehen können und weniger zum Katastrophisieren neigen. Umgekehrt konnte Seery nachweisen, dass Menschen,



### UNSERE EXPERTIN

Sabrina Haase

ist Mental Coach mit den Schwerpunkten Motivation und Stressbewältigung. Mehr Infos: [performance-institute-hamburg.de](http://performance-institute-hamburg.de)

die weniger mit widrigen Situationen vertraut waren, Schmerz am unangenehmsten empfanden und deshalb bei Herausforderungen schneller aufgaben. **Es ist demzufolge gar nicht sinnvoll, Stress zu meiden oder zu bekämpfen?** Genau! Denn wenn wir uns einreden, wir müssten unbedingt entspannt bleiben, bauen wir noch mehr Druck auf. Statt-

„Wenn wir uns einreden, wir müssten entspannt bleiben, baut das Zusatz-Druck auf“

dessen sollten wir Stress neu bewerten: Als etwas Positives, denn er zeigt, was uns gerade wichtig ist und setzt in sekunden-schnelle maximale Energie in uns frei. Wenn wir uns das bewusst machen, wird Stress zum Freund, der uns hilft zu wachsen, erfolgreich und zufrieden zu sein.

TEXT MAREN ALBERTSEN

Noch mehr zum Thema **STRESS** auf

[www.fuersie.de/magnesium-und-stress](http://www.fuersie.de/magnesium-und-stress)

FÜR SIE



## CHECKUP

Aus Krisen Kraft ziehen

### „STRESS IST EIN GUTER FREUND“

**H**indernisse und Rückschläge – lange Zeit dachte auch Sabrina Haase, dass beides schädlich für uns sei und wir stressige Situationen grundsätzlich vermeiden sollten. Durch ihre Arbeit als Coach für Unternehmen weiß sie heute: Ob wir an Stress leiden oder an ihm wachsen, hängt immer von unserem eigenen Umgang mit ihm ab.

**Warum ist unser heutiger Umgang mit dem Begriff Stress ein großes Problem?**

Wir benutzen das Wort für alles Mögliche, das uns in irgendeiner Weise anstrengt. Stress ist dadurch dauerpräsent und überfordert uns. Er wird zum Feind erklärt, doch genau diese Einstellung macht ihn erst schädlich. In Langzeitstudien hat man herausgefunden: Egal, wie viele Anforderungen wir gerade zu bewältigen haben – krank macht Stress nur dann, wenn wir befürchten, dass er uns schaden könne. Stress an sich ist nämlich keine Situation, sondern immer das Ergebnis unserer persönlichen Bewertung dieser Situation. Ob du denkst, Stress macht dich stark oder krank – du wirst recht behalten.

**Wieso können einige Menschen besser mit Belastungen umgehen als andere?**

Eine große Rolle spielt dabei die Wahrnehmung unserer Ressourcen. Das sind Schutzfaktoren, die uns Selbstvertrauen und Kraft schenken. Äußere Ressourcen sind zum Beispiel unser soziales Umfeld und ein sicheres Einkommen. Innere sind unsere Eigenschaften und Fähigkeiten wie Optimismus und Kreativität. Wenn wir nun in der Lage sind, unter Druck diese Ressourcen wahrzunehmen, löst das ein

„Kohärenzgefühl“ in uns aus, also ein tiefes Vertrauen, schwierige Situationen angemessen zu bewältigen: Wir erkennen einen Sinn in der Herausforderung, wir verstehen, warum wir ihr begegnen, und wir fühlen, dass wir sie mithilfe unserer Ressourcen meistern können.

**In Ihrem Buch schreiben Sie: „In der Krise liegt die Kraft.“ Was bedeutet das?** Zahlreiche Studien belegen, dass Stresserfahrungen uns stressresilienter machen. Der US-Psychologe Mark D. Seery fand zum Beispiel heraus, dass Menschen mit mäßig vielen negativen Stresserlebnissen im Leben das niedrigste Depressionsrisiko aufwiesen. Durch Krisenerfahrungen entwickeln wir mentale Strategien, mit denen wir besser mit Rückschlägen oder Schmerz umgehen können und weniger zum Katastrophisieren neigen. Umgekehrt konnte Seery nachweisen, dass Menschen,



#### UNSERE EXPERTIN

**Sabrina Haase**

ist Mental Coach mit den Schwerpunkten Motivation und Stressbewältigung. Mehr Infos: [performance-institute-hamburg.de](http://performance-institute-hamburg.de)

die weniger mit widrigen Situationen vertraut waren, Schmerz am unangenehmsten empfanden und deshalb bei Herausforderungen schneller aufgaben. Es ist demzufolge gar nicht sinnvoll. Stress zu meiden oder zu bekämpfen? Genau! Denn wenn wir uns einreden, wir müssten unbedingt entspannt bleiben, bauen wir noch mehr Druck auf. Statt-

„Wenn wir uns einreden, wir müssten entspannt bleiben, baut das Zusatz-Druck auf“

# SABRINA HAASE STRESS DICH NICHT

Das 6-Wochen-Programm:  
Denkweise verändern und Stress in  
positive Energie umwandeln

TRIAS

**B12 ANKERMANN®**  
und ich bin wieder voller Energie.



PFT?

nach  
dosierten  
g.  
kung?

**Nr.1**

Die Nr. 1  
bei Ärzten<sup>3</sup>

Vitamin B12-Mangel bedingt  
2.2. Oral cyanocobalamin supple-  
mentierung übertrifft Dose-  
form Darreichungsformen das am  
3. B12-Mangel, B12-Mangel, B12-Mangel

Vita-  
gen der  
Ankermann  
Pharma

