

## WORKBASE

Chronischer Stress gilt als einer der größten Krankmacher unserer heutigen Zeit.



# Mentales Stressmanagement

*Gelassen im Stress mit dem richtigen Mindset  
Stress macht krank, doch das muss nicht sein.  
Wie unser Denken unsere Gesundheit beeinflusst.*

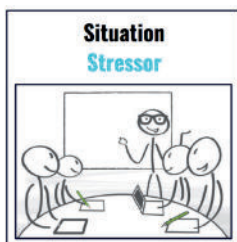
Text: Sabrina Haase

Chronischer Stress gilt als einer der größten Krankmacher unserer heutigen Zeit. Ständige Erreichbarkeit, Überstunden, Familie und zu wenig Zeit – der innere und äußere Druck wächst stetig in unserer Wachstumsgesellschaft. Wer da nicht mithalten kann, bleibt auf der Strecke. Und das auf Kosten der eigenen Gesundheit. Übergewicht, psychische Erkrankungen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen zählen zu den größten gesundheitlichen Folgen, mit denen auch Unternehmen wirtschaftlich zu kämpfen haben. Dem aktuellen Gesundheitsreport der DAK zufolge leiden 80% aller Erwerbstätigen unter Schlafproblemen. Und wer müde und erschöpft

ist, arbeitet nachweislich unproduktiver und macht Fehler.

Doch warum macht Stress uns auf Dauer so krank? Und warum führen gleiche Beanspruchungen von Mensch zu Mensch zu unterschiedlichen Reaktionen? Während "Stress" jahrelang verteufelt wurde, weiß man heute, dass weniger der Stress selbst, sondern vielmehr die innere Einstellung das Problem für gesundheitliche Beeinträchtigungen ist. Ausgelöst wird Stress durch sogenannte Stressoren, die in der Regel als belastend wahrgenommen **wird** wie z.B. ein Vortrag oder eine volle To-do Liste.

**STRESSOR** x **STRESSVERSTÄRKER** = **STRESSREAKTION**



**Situation  
Stressor**  
z.B. eine neue Aufgabe vom Chef



**Denkmuster  
Stressverstärker**  
z.B. "Das schaffe ich nie.", "Ich darf jetzt keinen Fehler machen.", "Ich werde mich blamieren."



**Gefühle/ Verhalten  
Stressreaktion**  
z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Angstgefühl, Gereiztheit, Wut, mehr Rauchen

Wer Stress erfolgreich managen möchte, sollte daher immer im Kern ansetzen, dort wo Stress entsteht.



Zu Stressoren werden Situationen jedoch erst durch die kognitive Bewertung, die vor allem von **den** Erfahrungen, Ängsten, Bewältigungsstrategien abhängt. Wer in seiner Vergangenheit beispielsweise schlechte Erfahrungen mit Vorträgen gesammelt hat, wird diese voraussichtlich als Stressor wahrnehmen. Verstärkt wird das Ganze durch persönliche Denkmuster, Überzeugungen und Glaubenssätze. So können Stressverstärker wie z.B. "Ich kann das nicht" den Stress um ein Vielfaches erhöhen. Je nach Ausprägungsgrad resultiert eine physiologische Stressantwort – die Ausschüttung von Stresshormonen und körperliche Reaktionen wie z.B. Herzklopfen oder zittrige Hände.

### **Stress ist nicht die Situation, sondern das Ergebnis der persönlichen Bewertung dieser Situation**

Wer wären wir nur ohne diese Bewertungen und stressverstärkenden Gedanken, ohne diese Form der Selbstsabotage? Entspannter, glücklich und vor allem gesünder? Die Wissenschaft sagt eindeutig JA! Diese Frage hat sich auch die amerikanische Gesundheitspsychologin Kelly McGonigal gestellt und kam zum verblüffenden Ergebnis, dass eine veränderte Einstellung zu Stress gesünder macht. So haben Forscher in einer 8-jährigen Langzeitstudie mit 29.000 Amerikanern herausgefunden, dass Menschen unter Stress ein zu 43% höheres Sterberisiko

haben. Das galt aber nur für jene, die Stress als schädlich für ihre Gesundheit bewerteten! Im Gegensatz dazu wiesen jene Personen, die ebenfalls Stress hatten, diesen aber nicht als schädlich ansahen, das niedrigste Sterberisiko auf – wie die Personen ohne Stress!

### **Eine veränderte Einstellung zu Stress ändert die Stressreaktion im Körper**

In weiteren Studien konnte gezeigt werden, dass sich die Bewertung von Stress unmittelbar auf die körperliche Stressreaktion auswirke. Im Vergleich zu Personen mit einer positiven Einstellung zu Stress wiesen jene mit einer negativen Einstellung stärkere körperliche Stressreaktionen und mehr chronische Stresssymptome wie z.B. Verspannungen oder Schlafprobleme auf. Veränderungen zu einem "Stress ist hilfreich"-Mindset hingegen führten zu signifikanten Verbesserungen von Gesundheit und Arbeitsleistung – trotz Stress! Die körperliche Stressantwort war zwar da, allerdings nicht so intensiv und lange. Und das funktionierte allein dadurch, dass die Probanden gelernt haben, ihre Stressreaktion wie z.B. ein pochendes Herz als hilfreich zu bewerten. Denn der Körper bereitet sich auf eine bevorstehende Aktion vor, indem er wertvolle Energie freisetzt. Kelly McGonigal plädiert daher für ein Umdenken, demzufolge Stress nicht als Feind, sondern als Freund anzusehen ist.

### **In 3 Schritten zum richtigen Mindset**

Wer Stress erfolgreich managen möchte, sollte daher immer im Kern ansetzen, dort wo Stress entsteht: im eigenen Kopf. Das bedeutet, sein Mindset mit den Überzeugungen und Glaubenssätzen zu verändern, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Dazu verhelfen die 3 folgenden Strategien, die im mentalen Stressmanagement und Mindset Training erfolgreich eingesetzt werden:



1. Positive Einstellung zur Stressreaktion entwickeln – Neubewertung körperlicher Reaktionen wie Herzklopfen: "Stress schenkt mir Energie für meine Leistung"
2. Umprogrammieren des Mindset – kognitive Umstrukturierung von dysfunktionalen in funktionale Denkmuster und Glaubenssätze: "Ich schaffe das"
3. Loslassen von belastenden Gedanken mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditationen – weniger kognitive Bewertungen und reduzierte körperliche Stressreaktion

Wer Stress als Herausforderung statt als Einschränkung bewertet, wird die im Körper freigesetzte Energie zielgerichtet und wirkungsvoll nutzen können. Er wird auch größere Herausforderungen souveräner meistern und sich an seinem persönlichen Wachstum bei mentaler und körperlicher Gesundheit erfreuen.

### **Worauf also noch warten, her mit dem Stress!**

#### **Sabrina Haase**

Mental Coach, Gesundheitsexpertin und GF der DynaMe GmbH. Sie studierte Sportwissenschaft und Psychologie und hat sich auf die Motivationspsychologie spezialisiert. Seit der Gründung von DynaMe in 2015 berät und coacht sie Menschen und Unternehmen, die sich gesund und erfolgreich verändern möchten.