

## Checkliste: Warnsignale für Stress

Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in der letzten Woche an sich feststellen können?

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
<b>Körperliche Warnsignale</b>				
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, »ausgebrannt sein«	2	1	0	
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (»black out«)	2	1	0	
Tagträume	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ Abb. 12.11 Checkliste »Warnsignale für Stress«

	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren«	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte »schleifen lassen«	2	1	0	
Mehr Rauchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
Gesamtpunktzahl				_____

### Bewertung:

#### 0–10 Punkte

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

#### 11–20 Punkte

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.

#### 21 und mehr Punkte

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

## Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
1.	Am liebsten mache ich alles selbst.	3	2	1	0
2.	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage.	3	2	1	0
3.	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	3	2	1	0
4.	Ich muss unter allen Umständen durchhalten.	3	2	1	0
5.	Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich es.	3	2	1	0
6.	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	3	2	1	0
7.	Ich muss den Druck (Angst, Schmerzen etc.) auf jeden Fall aushalten.	3	2	1	0
8.	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein.	3	2	1	0
9.	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein.	3	2	1	0
10.	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	3	2	1	0
11.	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	3	2	1	0
12.	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	3	2	1	0
13.	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	3	2	1	0
14.	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	3	2	1	0
15.	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	3	2	1	0
16.	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	3	2	1	0
17.	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	3	2	1	0
18.	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	3	2	1	0
19.	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	3	2	1	0
20.	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	3	2	1	0
21.	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	3	2	1	0
22.	Ohne mich geht es nicht.	3	2	1	0
23.	Ich muss immer alles richtig machen.	3	2	1	0
24.	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	3	2	1	0
25.	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	3	2	1	0

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 12.22** Checkliste: Stressverschärfende Gedanken

## Persönliches Stressverstärkerprofil

### Auswertung der Checkliste »Stressverschärfende Gedanken«

(1) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13 und 23.

Wert 1 = \_\_\_\_\_

(2) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17 und 19.

Wert 2 = \_\_\_\_\_

(3) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22 und 24.

Wert 3 = \_\_\_\_\_

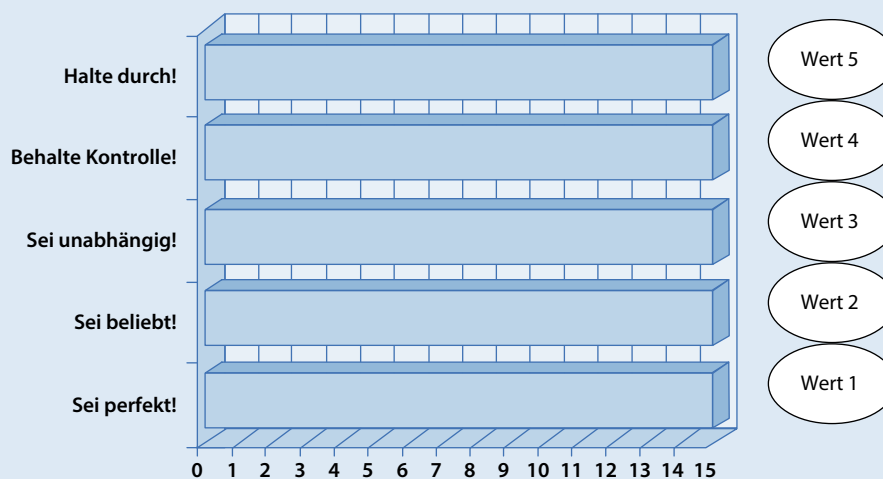
(4) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21 und 25.

Wert 4 = \_\_\_\_\_

(5) Addieren Sie die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7 und 9.

Wert 5 = \_\_\_\_\_

(6) Übertragen Sie die errechneten Werte 1 bis 5 in die untenstehende Graphik.



© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

## Die 5 Stressverstärker und was dahinter steckt

### — Sei perfekt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder - am besten - am besten machen. Wenn dieses Motiv allerdings übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Durch das perfektionistische Leistungsverhalten wird versucht, derartige Situationen unter allen Umständen zu vermeiden. Das Problem besteht hier nicht darin, sich ständig verbessern zu wollen oder nach Höchstleistungen zu streben. Auch gibt es selbstverständlich Aufgabenbereiche, in denen es auf höchste Genauigkeit und Perfektion ankommt. Problematisch wird es dann, wenn das perfektionistische Leistungsstreben in alle Lebensbereiche hineingetragen und auf jede beliebige berufliche Aufgabe oder private Aktivität übertragen wird. Dies führt über kurz oder lang unweigerlich in die Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung.

### — Sei beliebt!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Bindungsmotiv der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommensein und Liebe. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen

Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen. Als besonders belastend wird auch erlebt, wenn man eigene Interessen vertreten und andere enttäuschen muss oder wenn Konflikte, Meinungsverschiedenheiten u.Ä. mit anderen bestehen. Derartige Situationen müssen unter allen Umständen vermieden oder entschärft werden. Dies wird versucht, indem man eigene Interessen zurückstellt und sich bemüht, es buchstäblich allen recht zu machen. Auch eine übergroße Hilfsbereitschaft steht bisweilen im Dienst des »Sei beliebt!«-Verstärkers. Sicher gibt es immer wieder Situationen, in denen es notwendig oder angemessen ist, Kompromisse zu schließen, nachzugeben und anderen zu helfen. Das Problem liegt auch hier wieder in der Übertreibung, in einem »Zuviel des Guten«, das auf längere Sicht in die Selbstüberforderung und ins Burn-out führt.

### — Sei unabhängig!

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen. Menschen, mit einem stark ausgeprägten Autonomiestreben erledigen deshalb ihre Aufgaben am liebsten allein und machen Schwierigkeiten, Sorgen

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

und Ängste mit sich allein aus. Es fällt ihnen schwer, andere um Hilfe oder Unterstützung zu bitten und sich anderen anzuvertrauen. Sie versuchen unter allen Umständen gegenüber sich und anderen das Bild der Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten. Dass ein solches Verhalten längerfristig leicht in die Selbstüberforderung bis zur Erschöpfung führen kann, liegt auf der Hand. Stressverschärfend wirkt hier nicht das an sich gesunde Streben nach Unabhängigkeit, sondern wieder dessen einseitige Übertreibung, die es nicht erlaubt, sich auch einmal bei anderen anzulehnen und sich helfen zu lassen.

#### ■ **Behalte die Kontrolle!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wenn dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben wird, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Um solche Situationen zu vermeiden, versuchen Menschen mit einem starken Kontrollstreben möglichst alles selbst unter Kontrolle zu haben. Es fällt ihnen schwer zu delegieren. Sie neigen dazu, sich ständig Sorgen über mögliche Risiken und Gefahren zu machen, und es kostet sie viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst, mögliche Risiken zu übersehen. So kann auch dieser Stressverstärker längerfristig Selbstüberforderung und Ausbrennen begünstigen, da eine hundertprozentige Sicherheit und Kontrolle nicht zu erreichen sind. Gerade in Zeiten zunehmender Unsicherheit

bedarf das Sicherheitsstreben eines Ausgleichs durch Mut zum kalkulierten Risiko, durch Loslassen und durch Vertrauen.

#### ■ **Halte durch!**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist, wie das bei anderen Stressverstärkern der Fall ist, sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime. Dies kann dann dazu führen, dass man sich keine Pausen erlaubt, dass man Signale eigener Erholungsbedürftigkeit ignoriert oder verleugnet, dass man an unrealistischen Zielen oder unlösbaren Aufgaben zu lange festhält, und sich so selbst langfristig in die Erschöpfung treibt. Natürlich ist es eine wichtige, ja notwendige Fähigkeit, das Luststreben überwinden, sich bei der Verfolgung von Zielen auch unangenehmen Aufgaben stellen zu können und die eigene Komfortzone zu verlassen. Problematisch ist hier wieder die Übertreibung, ein »Zuviel des Guten«, das es nicht erlaubt, sich auch einmal auszuruhen und sich unangenehmen Dingen zu entziehen.

## Persönliche Stressverstärker hinterfragen

Mit den folgenden Fragen können Sie stressverschärfende Einstellungen hinterfragen und förderliche Einstellungen entwickeln.

Um welchen Stressverstärker geht es?

---

Frage 1: Was ist das Gute an diesem Stressverstärker? Welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen sind damit verbunden?

---

---

---

---

Frage 2: Was spricht gegen diesen Stressverstärker? Was sind negative Aspekte?

---

---

---

---

Frage 3: Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Stressverstärker?

---

---

---

---

Frage 4: Wie könnte eine förderliche, entlastende Einstellung lauten?

---

---

---

---

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

## Förderliche Einstellungen

Mögliche förderliche Gedanken		Mein Satz
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Auch ich darf Fehler machen.</li> <li>■ Aus Fehlern werd ich klug.</li> <li>■ Ich bin okay trotz Fehlern.</li> <li>■ Gut/brauchbar/80% ist oft gut genug.</li> <li>■ Weniger ist manchmal mehr.</li> <li>■ So gut wie möglich, so gut wie nötig.</li> <li>■ Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.</li> <li>■ Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.</li> <li>■ Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.</li> </ul>	
Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich darf »nein« sagen.</li> <li>■ Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.</li> <li>■ Ich Sorge auch für mich.</li> <li>■ Ich bin gut zu mir.</li> <li>■ Ich darf andere enttäuschen.</li> <li>■ Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.</li> <li>■ Ich darf anecken.</li> <li>■ Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.</li> <li>■ Ich darf kritisiert werden.</li> </ul>	
Sei unabhängig!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich darf auch mal Schwäche zeigen.</li> <li>■ Schwächen sind menschlich.</li> <li>■ Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.</li> <li>■ Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.</li> <li>■ Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.</li> <li>■ Ich lasse mich unterstützen/mir helfen.</li> <li>■ Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.</li> <li>■ Ich darf/kann delegieren.</li> <li>■ Ich darf meine Gefühle zeigen.</li> <li>■ Ich darf mich anlehnen.</li> </ul>	
Behalte die Kontrolle!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich darf loslassen.</li> <li>■ Risiko/Unsicherheit gehört dazu.</li> <li>■ Ich darf ein Risiko eingehen.</li> <li>■ Ich traue mich.</li> <li>■ Ich kann/darf entscheiden für jetzt.</li> <li>■ Mut tut gut.</li> <li>■ Ich kann Entscheidungen korrigieren.</li> <li>■ Ich kann/darf spontan sein.</li> <li>■ Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.</li> <li>■ Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.</li> <li>■ No risk, no fun!</li> </ul>	
Halte durch!	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ich Sorge für mich.</li> <li>■ Ich pass auf mich auf.</li> <li>■ Ich darf mich ausruhen/entspannen.</li> <li>■ Ich darf es mir leicht machen.</li> <li>■ Ich darf loslassen.</li> <li>■ Ich darf aufgeben</li> <li>■ Ich habe Grenzen, und das ist gut.</li> </ul>	

© 2018, Springer-Verlag GmbH Deutschland. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 12.26** Förderliche Einstellungen



## Fallbeispiel Herr Hansen

Herr Hansen ist ein 45-jähriger Handwerker, der als Selbstständiger einen kleinen Betrieb mit drei Mitarbeitern leitet. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder im Alter von 7 und 10 Jahren. Herr Hansen lebt stark in seinem Beruf; er hat sich beruflich allmählich hochgearbeitet und einen eigenen Betrieb aufgebaut, worauf er sehr stolz ist. Der Betrieb läuft über viele Jahre sehr gut, es gibt viele Aufträge in der Bauwirtschaft, sodass er expandieren konnte und gut verdient. Herr Hansen arbeitet selbst mit und leitet den Betrieb; das bedeutet vor allem in den Aufbaujahren intensiven Einsatz, um den Betrieb hochzubringen. Er arbeitete über viele Jahre weit mehr als die üblichen Arbeitsstunden, ist unter ständigen Zeit- und Termindruck und trägt die gesamte Verantwortung für die Ausführung der Arbeiten und den Betrieb. Die Arbeit an Wochenenden gehört selbstverständlich dazu und wird vor allem für Büro- und Schreibarbeiten genutzt.

Herr Hansen hat es zu einem ansehnlichen Besitz gebracht, hat u.a. ein großes Haus gebaut. Er ist stolz darauf und auf seine Kinder, denen er bessere materielle Bedingungen schaffen will, als er es in seiner Kindheit erlebt hat. Allerdings hat er wenig Zeit für seine Familie, da er kaum Freizeit hat und auch seit vielen Jahren keinen Urlaub mehr geleistet hat. Seine Frau kümmert sich um die familiären Angelegenheiten und die Kindererziehung; er ist zufrieden damit und möchte nicht, dass seine Frau beruflich tätig wird. Frau Hansen nörgelt zwar gelegentlich darüber, dass ihr Ehemann so wenig Zeit für die Familie hat, aber sie sieht auch nicht, wie es verändert werden könnte.

Herr Hansen ist deutlich übergewichtig. Außer seiner Arbeit hat er wenig Bewegung. In seinen jungen Jahren war er aktiver Fußballspieler, aber seit er seinen eigenen Betrieb hat, ist er aus Zeitmangel nicht mehr sportlich aktiv gewesen. Herr Hansen ist beruflich ziemlich ehrgeizig, er wollte es im Vergleich zu den bescheidenen Verhältnissen seiner Herkunftsfamilie zu etwas bringen – und das hat er aus seiner Sicht geschafft (aber viele seiner ehemaligen Kollegen nicht). Von seiner Persönlichkeit her ist er immer unruhig und ein eher hektischer Typ; er neigt dazu, gelegentlich etwas aufbrausend zu sein, bei Konflikten reagiert er aggressiv und ist leicht verärgert. Herr Hansen raucht seit seiner Jugend, anfangs eher mäßig, aber seit er beruflich so engagiert ist, ist es immer stärker geworden.

Seit einigen Jahren läuft der Betrieb aufgrund konjunktureller Schwierigkeiten und starker Konkurrenz am Ort nicht mehr so gut. Herr Hansen ist zunächst nicht weiter beunruhigt darüber, glaubt vielmehr, diese vorübergehenden Probleme durch mehr eigenen Arbeitseinsatz meistern zu können; das sei er schon seinen Mitarbeitern schuldig, für die er große Verantwortung spürt, weil sie den Betrieb mit ihm aufgebaut haben.

Für gesundheitliche Belange interessiert sich Herr Hansen wenig. Er glaubt, dass er eine stabile Konstitution habe und daher gesundheitlich nicht anfällig sei. Dennoch merkt er, dass es ihm in letzter Zeit nicht so gut geht: Er fühlt sich oft müde und kraftlos, und er wird beim Treppensteigen schnell atemlos. Auch seine Frau merkt das, spricht ihn an, wenn er sehr müde aussieht oder rot im Gesicht ist; er wehrt das immer ab, aber seine Frau drängt ihn, doch mal zum Arzt zu gehen, wo er seit langer Zeit außer Zahnarztbesuchen nicht mehr war. Nach langem Zögern geht er dann doch – seiner Frau zuliebe – zu einer ärztlichen Vorsorgeuntersuchung, zu der ihm seine Frau anmeldet. Die Untersuchung ergibt Hinweise auf einen zu hohen Blutdruck und ein deutlich erhöhtes Cholesterin im Blut. Der Arzt erklärt ihm, dass die Risikofaktoren sind und behandelt werden sollten; er rät ihm, vor allem sein Übergewicht zu

reduzieren und mit dem Rauchen aufzuhören. Herr Hansen ignoriert aber diese ärztlichen Hinweise und geht nach dieser Untersuchung nicht mehr hin; seiner Frau verschweigt er diese Befunde, es sei alles in Ordnung und kein Grund zur Aufregung.

Seit einiger Zeit hat nun der Betrieb von Herrn Hansen doch ernste Schwierigkeiten, die Auftragslage ist schlecht, und seit kurzem gibt es schwerwiegende finanzielle Probleme. Er muss sogar über Entlassung nachdenken, was ihn sehr belastet, weil er sich gegenüber seinen langjährigen Mitarbeitern sehr verpflichtet fühlt. Eine Zuspitzung ergibt sich, weil dem Betrieb durch die fehlerhafte Ausführung eines Bauauftrages eine juristische Auseinandersetzung mit hohen finanziellen Forderungen droht. Herr Hansen versucht alles, um seinen Betrieb zu retten, redet aber mit niemandem darüber. Er kann aus Sorge kaum mehr schlafen und hat starke Schmerzen in der Schulter. Kurz nachdem er ein Schreiben des Gerichtes erhält, in dem, wie zu befürchten war, hohe Regressforderungen an seine Firma gestellt werden, erleidet Herr Hansen einen Herzinfarkt.