



SIEBEN MENTALSTRATEGIEEN GEGEN STRESS

STRESSABBAU PER DRUCK
Sanfter Druck und kreisende Bewegungen an den Schläfen, der Stirn und im Nacken bringt Gelassenheit. Schon ein paar Minuten Akupressur am Tag reichen aus. Ideal am Arbeitsplatz.

ENTSPANNUNG DURCH ANSPANNUNG
So gehts: Locker hinsetzen und die Augen schließen. Nacheinander die Muskeln in den Händen, Armen, Beinen und im Gesicht jeweils kurz anspannen und wieder entspannen. Am Ende zehn Mal tief ein- und ausatmen, in Gedanken ruhig mitzählen. Die Augen wieder öffnen – und der Stress ist abgebaut.

KURZURLAUB
Der Milchkaffee in der Mittagspause, der Spaziergang nach Feierabend, die Antipasti mit Rotwein als Belohnung nach einem harten Tag. Wer täglich gezielt Genießer-Pausen einplant, ist viel belastbarer – und kann Stressphasen sogar kreativ für sich nutzen

TEMPOLIMIT
Manchmal kommt es richtig dick – dann hilft nur eines: das Tempo herunterfahren. Beim Gehen bewusst der Schritt verlangsamen und ein paar Minuten lang die Kunst der Langsamkeit entdecken. Effekt: Die Zeitlupe bringt Entspannung für die grauen Zellen. Danach geht die Arbeit viel rascher vor der Hand.

AUSDAUER-SPORT
Wer vor Stress davonläuft, ignoriert ihn nicht, sondern baut ihn ab. Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren sind die besten Wege, Psycho-Druck abzubauen. Positiver Nebeneffekt: Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt

ZUKUNFTSPÄNE
Was will ich erreichen, wo will ich hin? Bei größeren Aufgaben hilft es, das Ganze in überschaubare Schritte zu zerlegen. Realistische Zukunftspläne mit konkreten Zeitzielen geben Sicherheit. Nicht vergessen: Geschafftes bewusst im Kopf abhaken!

RICHTIG VERGLEICHEN
Wer ständig zu denen aufschaut, die eigentlich unerreichbar sind, setzt sich unter Druck und landet in der Stress Falle. Heilsam sind Abwärtsvergleiche! Es hätte schlimmer enden können! Das wirkt wie ein Stimmungsaufheller.

Er kommt immer häufiger, hat uns alle fest im Griff – der Stress. Schluss damit! Psychologe Dr. Werner Ehrhardt sagt, wie Sie ihm die kalte Schulter zeigen.

DR. WERNER EHRHARDT
Der Psychologe bietet Seminare an, bei denen man lernt, Stress und andere „Krafftresser“ zu bezwingen



Sie glauben, eine mündliche Prüfung sei stressiger, als sich einen blutigen Actionfilm anzusehen? Irrtum. Oder dass ein 10-Stunden-Arbeits-tag mehr schlaucht als das beschauliche Rentnerdasein? Auch falsch. Die Wahrheit sieht anders aus. Neue Ergebnisse der Stressforschung belegen: Der größte Stress entsteht nicht durch Leistungsdruck und Zeitnot. Der wirklich entscheidende Faktor für extreme Nervenanspannung ist das Gefühl, eine Situation nicht beeinflussen zu können oder die Kontrolle darüber zu verlieren.

Stress stärkt das Immunsystem

Jetzt haben US-Forscher der Ohio State University sogar entdeckt, dass aktiver Stress das Immunsystem stärkt. In einer Studie wurden 30 Studenten zwei unterschiedliche Stress-Situationen vorgegeben. Zu Beginn mussten sie sich einer mündlichen Prüfung unterziehen. Im zweiten Teil sahen sich die Teilnehmer ein Video an, das blutige chirurgische Eingriffe zeigte. Beide Situationen dauerten je zwölf Minuten. Anschließend wurde die Konzentration

Kraft- quelle Stress

der Immunglobuline (spezielle Abwehrstoffe) im Speichel der Studenten gemessen. Das Ergebnis verblüffte: Beim Ansehen des Videos (passiver Stress) verringerte sich die Konzentration des Immunfaktors IgA – die Abwehr war deutlich geschwächt. Nach der mündlichen Prüfung, die enorme Gedächtnisleistungen erforderte (aktiver Stress), wurde jedoch ein erhöhter Wert festgestellt. Hieraus schließt Testleiter Jos A. Bosch, dass passiver Stress schädlich für das Immunsystem ist, aktiver Stress jedoch zur Stärkung der Abwehrkräfte führt. ▶