

# Verhindern – Verbrennen – Verdünnen: Effektives Stressmanagement im Berufsalltag



*Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, promovierter Jurist, Unternehmer und Bestsellerautor, gibt Seminare und hält Vorträge zu den Themen Motivation, Selbstmanagement und Work-Life-Balance. Weitere Informationen zu Seminaren und Veröffentlichungen finden Interessierte unter [www.vonmuenchhausen.de](http://www.vonmuenchhausen.de).*

Viele Menschen fühlen sich gehetzt und gestresst. Stress ist ein körpereigener Anpassungsmechanismus auf Umweltreize. Wer versteht, wie und warum diese Reaktion abläuft, kann ihr mit effektivem Stressmanagement begegnen.

„Ich bin total im Stress!“ – ein häufig gehörter, zeitlos moderner Satz. Diese Aussage hat sicher auch so mancher Apotheker schon formuliert. Eben war noch alles in bester Ordnung und Ruhe und auf einmal ist der Verkaufsraum voller ungeduldiger Kunden: Ein handgeschriebenes, aber leider unleserliches Rezept erfordert eine telefonische Nachfrage beim Arzt; die Mitarbeiterin hat ein Problem mit dem Kassensystem und die ältere Dame versteht nicht, warum aufgrund einer Vorgabe der Krankenkasse das gewohnte Medikament gegen ein billigeres, wenn auch inhaltsgleiches ausgetauscht werden muss. Dieses Medikament ist auch nicht vorrätig und muss bestellt werden. Denn für alle Medikamente, die eine Apotheke aufgrund der häufig geänderten Richtlinien der Krankenkassen vorhalten sollte, reicht der Lagerraum schon lange nicht mehr. Die Kundin ist sauer. Wer gerät da nicht in Stress?

## Reaktion auf die Umwelt

Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem schillernden Begriff? In der Fachliteratur gibt es eine Vielzahl von Defini-

tionen. Einfach und anschaulich hat der renommierte Stressforscher Hans Selye formuliert: Stress ist nichts anderes als eine körperliche Anpassungsreaktion auf Umweltreize. Wer eine Feder zusammendrückt, spürt schnell, dass diese unter Spannung gerät. Ähnlich ist es bei uns Menschen. Wenn wir unter Druck sind, geraten wir als Anpassungsreaktion darauf in Spannung.

Stress ist allerdings nicht gleich Stress. Vielmehr unterscheiden Experten zwischen negativem **Distress** und positivem **Eustress**. Nur der Distress ist schädlich und auf Dauer sogar lebensbedrohlich. Er sollte soweit es geht vermieden werden. Denn er verursacht Leid, Krankheit und Depression. Eustress dagegen kann Freude ins Leben bringen und sogar die Gesundheit fördern. Er gilt als vitalisierend und lebensnotwendig.

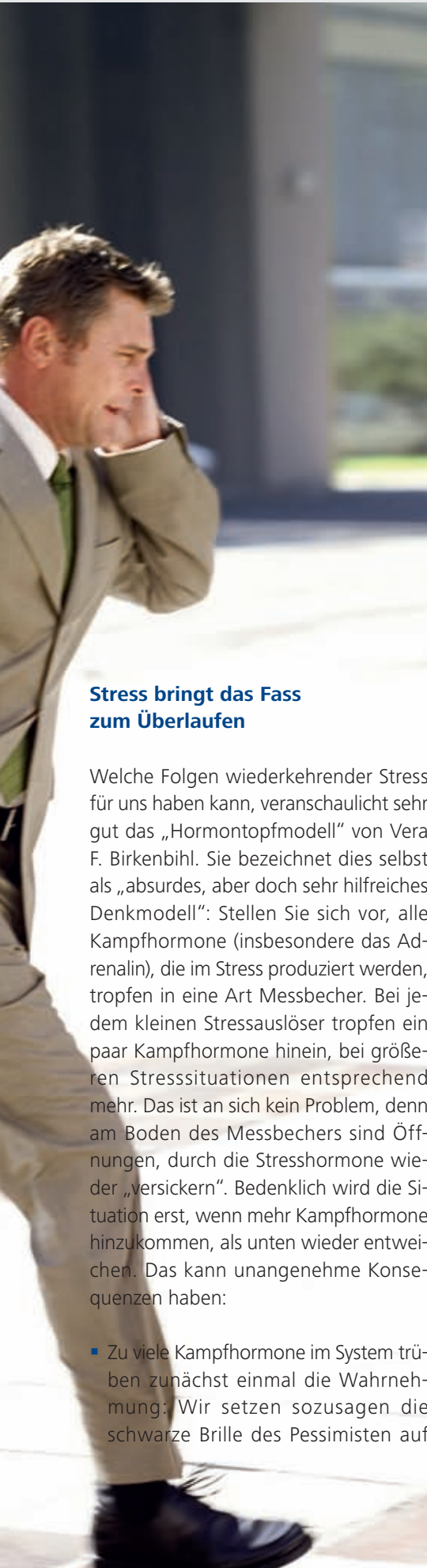
Um mit Distress besser umgehen zu können, ist es sinnvoll zu wissen, was bei Stress im Körper geschieht, wie der Mensch am besten darauf reagiert und mit welchen Strategien er Stresssituationen im Alltag managen kann.



### Drama in drei Akten

Etwas überspitzt könnte man die Stressreaktion als ein „Drama in drei Akten“ schildern. Denn immer, wenn wir in irgendeiner Weise überfordert sind, wenn uns zum Beispiel eine Herausforderung über den Kopf wächst und unsere Fähigkeiten übersteigt, reagiert der Körper in einer typischen, nur leider verhängnisvollen Weise auf diese Situationen.

- **Erster Akt:** Wir reagieren auf Reize, die wir über unsere Sinne wahrnehmen, zunächst nicht mit Verstand und Vernunft, also gesteuert von unserem Großhirn. Wir reagieren emotional über das Zwischenhirn, unsere Zentrale für Gefühlsreaktionen, die bei Gefahr über Kampf- oder Fluchtverhalten entscheidet.
- **Zweiter Akt:** Bei typischen Überforderungssituationen kommt es zu negativen Gefühlsreaktionen. Leider wird nun nicht unsere Vernunftzentrale, das Großhirn, als Kontrollinstanz zurate gezogen. Vielmehr ergeht ein Alarmsignal an das Stammhirn. Dort sitzen die Urinstinkte des Lebens, die primär der Selbsterhaltung dienen. Im Körper kommt es sofort zur Ausschüttung von Adrenalin, das uns als „Kampfhormon“ zur Verteidigung zur Verfügung stehen soll.
- **Dritter Akt:** Zu viel Adrenalin im System beeinträchtigt allerdings das Denken. Wenn eine bestimmte kritische Grenze überschritten ist, wird das Großhirn vollkommen blockiert. Diese zentrale Einheit, die uns noch zu annähernd vernünftigen Reaktionen befähigen würde, wird also gänzlich ausgeschaltet – und wir reagieren als kampfhormongesteuerter Neandertaler. Was heute noch in akuten Gefahrensituationen durchaus sinnvoll erscheinen mag, beispielsweise wenn das Auto auf Glatt-eis ins Schleudern gerät, wird uns im normalen Alltag zum Verhängnis.



## Stress bringt das Fass zum Überlaufen

Welche Folgen wiederkehrender Stress für uns haben kann, veranschaulicht sehr gut das „Hormontopfmodell“ von Vera F. Birkenbihl. Sie bezeichnet dies selbst als „absurdes, aber doch sehr hilfreiches Denkmodell“: Stellen Sie sich vor, alle Kampfhormone (insbesondere das Adrenalin), die im Stress produziert werden, tropfen in eine Art Messbecher. Bei jedem kleinen Stressauslöser tropfen ein paar Kampfhormone hinein, bei größeren Stresssituationen entsprechend mehr. Das ist an sich kein Problem, denn am Boden des Messbechers sind Öffnungen, durch die Stresshormone wieder „versickern“. Bedenklich wird die Situation erst, wenn mehr Kampfhormone hinzukommen, als unten wieder entweichen. Das kann unangenehme Konsequenzen haben:

- Zu viele Kampfhormone im System trüben zunächst einmal die Wahrnehmung: Wir setzen sozusagen die schwarze Brille des Pessimisten auf

und nehmen die Ereignisse viel negativer wahr, als sie sind. Der dritte etwas arbeitsintensivere Kunde in der Apotheke wird dann schon fast als Zumutung empfunden. Die Folge ist noch mehr Unlust. Das wiederum produziert weitere Kampfhormone. Die Negativspirale beginnt sich zu drehen.

- Bei zu vielen Kampfhormonen läuft der Becher schließlich über und unser Denkhirn wird blockiert. Das steigert zum Beispiel auch die Anfälligkeit für Flüchtigkeitsfehler.
- Viel gravierender ist aber, dass dauerhafter Stress die Gesundheit schädigt. Denn Kampfhormone, die im Körper nicht mehr abgebaut werden, sind wie Gift für uns. Nicht umsonst heißt es ja „man giftet sich“, wenn man sich ärgert, beziehungsweise „man giftet sich an“, wenn man mit jemandem streitet. Und leider ist gerade der kumulierte Effekt der vielen kleinen täglichen Stressursachen besonders gefährlich, denn mit der Zeit greift Stress unter anderem unser Herz und unser Immunsystem an.

Soweit die schlechte Nachricht. Nun die gute: Abhilfe ist einfach. Die Formel einer effektiven Stressmanagement-Strategie lautet: „3 x VER“ – nämlich: Stress VERhindern oder VERbrennen oder VERdünnen.

- Vorsorgen ist besser als Heilen – das gilt auch beim Stressmanagement. Viele Stresssituationen lassen sich schon im Vorfeld **verhindern**. Dazu trägt zum einen eine Analyse der persönlichen Stressoren bei, also der Dinge, die im beruflichen wie privaten Leben immer wieder für Aufregung und Stress sorgen. Meistens sind es gar nicht so viele, sie ziehen sich aber wie ein roter Faden durch das Leben. Sind die Hauptstressoren erst einmal ausgemacht, dann lassen sie sich – zumindest einige davon – durch gezielte Maßnahmen und Planung, etwa durch Standardisierung von Abläufen und Delegation, vermeiden oder zumindest stark einschränken.

- **Verbrennen** lässt sich Adrenalin als pure Kampf- oder Bewegungsenergie insbesondere durch Sport. Beim Joggen, Rudern, Tennisspielen oder im Fitnessclub werden die Kampfhormone abgebaut. Nach dem Sport sind wieder klare Gedanken möglich, der Ärger ist verflogen oder wird viel harmloser empfunden. Durch körperliche Aktivität sinkt außerdem der Grundpegel der Kampfhormone ab. Regelmäßiger Sport ist also, neben allen sonstigen gesundheitsfördernden Wirkungen, eines der besten Mittel gegen Stress!
- **Verdünnen** lassen sich Kampfhormone durch Endorphine. Und die lassen sich im Körper durch alles erzeugen, was Freude bereitet und gut tut! Sei dies ein leckeres Essen, eine Wanderung in schöner Landschaft, ein Konzert und auch der Sport.

Ein weiteres und sehr wirksames Mittel zur Stressbekämpfung beruht ebenfalls auf der Endorphinausschüttung. Im Schnellverfahren kann der Stressgeplagte durch nur eine Minute Lächeln so viele Endorphine erzeugen, das es ihm hinterher sichtlich besser geht. Der Grund: Lachen und Lächeln aktiviert die Lachsmuskeln. Das wiederum signalisiert dem Gehirn, dass es dem Betreffenden gut geht, und dies führt zur Endorphinausschüttung. Je mehr von diesem körpereigenen Opioid entsteht, desto besser fühlen wir uns. Eine Minute Lächeln genügt, um die Gemütslage deutlich zu verbessern. Selbst oder gerade bei Ärger empfiehlt daher die Managementtrainerin Vera F. Birkenbihl, eine Minute bewusst zu lächeln. Das mag zunächst widersinnig erscheinen, vielleicht kommt auch nur eine unnatürliche Grimasse heraus. Doch das wiederholte Signal an das Gehirn wirkt! Und wenn der Apothekenleiter nicht vor der versammelten Kundschaft Grimassen ziehen will, funktioniert dies auch im Büro oder auf dem Weg in das Lager. Eine Möglichkeit dazu besteht fast immer. Auch wenn die Ursache der Stressreaktion damit noch nicht beseitigt wird, durch das Lächeln geht dann alles viel leichter. ■