

Leitfaden

„Stressbewältigung - Das Leben ohne krankmachenden Stress meistern“

Inhalt:

- Theorie zum Stress
- Historie des Stress
- Stresstest
- Maßnahmen zur Stressbewältigung

Erstellt im Rahmen eines
Fachprojekts an der
Hochschule für öffentliche
Verwaltung und Finanzen
Ludwigsburg im Jahr 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	3
2. Historie des Stresses	4
3. Stresstheorie	6
3.1 Ursachen von Stress	7
3.2 Symptome von Stress	9
4. Stresstest	12
5. Maßnahmen.....	13
5.1 Akute Maßnahmen	14
5.1.1 Gehmeditation (Gedankenkontrolle)	14
5.1.2 Der Tempel der Stille	15
5.1.3 „So tun als ob“ Methode – einen Gegenpol schaffen	17
5.1.4 Disidentifikation (physische, mentale und emotionale Ebene)	18
5.2 Präventive Maßnahmen	20
5.2.1 Morgendlicher Ausblick und abendlicher Rückblick	20
5.2.2 Lebensqualität steigern	22
5.3 Akute und präventive Maßnahmen.....	23
5.3.1 Akzeptanzübung	23
5.3.2 Sublimationsübung	25
5.3.3 Fokussierung	26
6. Schluss	28
7. Informationsquelle.....	28
8. Autor*innen	28

1. Einführung

Liebe Leser*innen,

wir sind eine Gruppe Studierende der Hochschule für öffentliche Verwaltung und Finanzen Ludwigsburg. Gemeinsam haben wir uns im Rahmen des Fachprojekts

„Stressbewältigung - Das Leben ohne krankmachenden Stress meistern“

während den letzten Monaten mit dem Thema Stress und Stressbewältigung beschäftigt.

Ziel dieses Projektes war es einen Leitfaden zu erstellen, um Stressgeplagten mithilfe von präventiven und akuten Maßnahmen Unterstützung zu ermöglichen. Zusätzlich wollen wir Ihnen einen kurzen Überblick über Stresstheorie und über die Historie des Stresses geben. Schließlich ist es auch wichtig, was ursächlich für die krankmachenden Symptome ist.

Im Hinblick auf den Leitfaden möchten wir Sie auf folgende Dinge hinweisen:

- Menschen die Psychosen haben, dürfen die Übungen nur mit offenen Augen durchführen.
- **Jegliche Stresssymptomatik sollte mit einem Hausarzt abgeklärt werden.**
- Außerdem verweisen wir auf das Medizinproduktgesetz. Dieser Leitfaden beinhaltet Maßnahmen, die zur Verbesserung der Gesundheit beitragen und stellen keine Therapie dar.
- Wir übernehmen keine Haftung für die Wirksamkeit der Übungen oder für Sonstiges.

Um die richtigen Maßnahmen für sich selbst zu finden, können Sie den Stresstest durchführen und dann mit einer Maßnahme, die Ihnen zusagt beginnen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Durchführen der Maßnahmen!

2. Historie des Stresses¹

Stress gibt es schon seit Menschheitsbeginn. In der Steinzeit war der Stress die Reaktion auf eine Bedrohung, durch diese Reaktion kam es zu einer reflexartigen Flucht, zum Kampf oder zum Todstellreflex.

Nachweisbar ist Stress unter anderem durch das Hormon Cortisol, welches in den Haaren gespeichert wird. Dadurch konnten Forscher das Stresslevel von Mumien aus dem prähistorischem Peru innerhalb der letzten 27 Monate ihres Lebens erkunden. Die gemessenen Cortisolwerte waren dabei doppelt so hoch, wie der durchschnittliche Cortisolwert in unserer heutigen Gesellschaft.

Trotzdem war vor 100 Jahren der Begriff „Stress“ noch kein Thema, mit dem sich Menschen beschäftigten oder an dem sie ihrer Meinung nach sogar litten.

Der Begriff „Stress“ wurde 1914 erstmals in einem medizinischen Kontext verwendet. Einer der Pioniere der Stressforschung war der amerikanische Physiologe Walter Cannon. Unter dem Begriff „fight or flight“, auf Deutsch „Kampf oder Flucht“ beschrieb er im Jahr 1915 die körperliche und seelische Anpassung von Lebewesen in Gefahrensituation als Stressreaktion. Als Grundlage der Forschung galt sein Interesse an den posttraumatischen Belastungsstörungen von Soldaten während des ersten Weltkrieges.

Der Hirnforscher Hans Selye wurde als „Vater der Stressforschung“ bekannt. Durch seine Forschungen entstand das Adaptionmodell nach Selye, hierbei wurde der Stress in verschiedene Phasen eingeteilt.

Erst im zweiten Weltkrieg ist der Begriff „Stress“ populärer geworden, da das Wort dazu verwendet wurde, um die Belastung von Piloten zu beschreiben.

In den 50er Jahren wurde „Stress“ dann in die psychosomatische Medizin integriert.

¹ <https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/html/418.htm>
<https://www.spektrum.de/news/haar-zeugt-vom-stress-zu-lebzeiten/1016724>
<https://www.biologie-seite.de/Biologie/Fight-or-flight>
<https://burn-out-praevention.net/burn-out-entwicklung-nach-freudenberger/>
<https://www.biologie-seite.de/Biologie/Fight-or-flight>
<https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/html/418.htm>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Burn-out>
<https://www.nzz.ch/feuilleton/buecher/die-geschichte-von-stress-und-burnout-1.17710549>
<https://www.kreiszeitung-wochenblatt.de/ueberregional/service/heute-sind-jeweils-100-arbeitnehmer-17-tage-laenger-krank-geschrieben-als-im-jahr-2000-die-gruende-haben-sich-stark-veraendert-m3712,6407.ht>

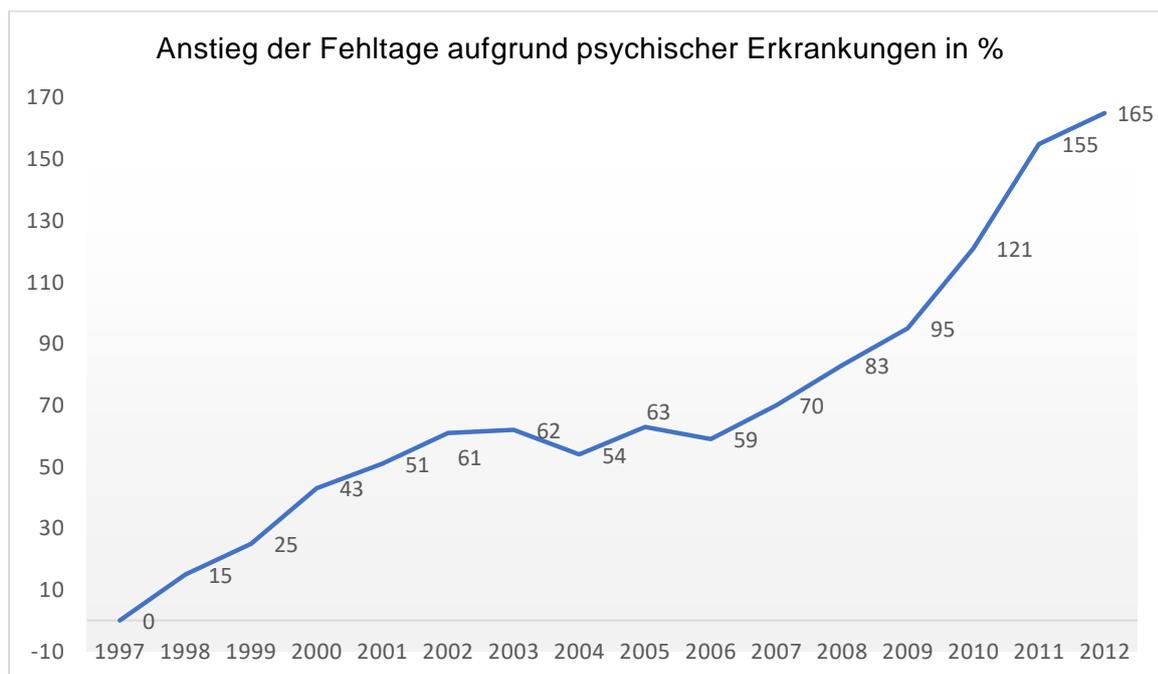
In Deutschland wurde „Stress“ vor allem durch den Begriff „Burn Out“ in den 70er Jahren bekannt. Damals hielt man Burnout für eine Krankheit, die besonders bei der Arbeit mit anderen Menschen entsteht. Es wurde also oft Personen in Sozialberufen zugeordnet.

Seit den 90er Jahren wird Burnout mit immer mehr Berufsgruppen in Zusammenhang gebracht. Unter anderem ist es als „Manager-Syndrom“ bekannt.

Im Jahr 1992 wurde der Begriff „Burn Out“ von dem Psychologen Herbert Freudenberger beschrieben und in 12 Phasen eingeteilt.

Trotz des medizinischen Fortschritts ist es auch heute noch schwer ein „Burn Out“ zu diagnostizieren, da es sich bei jedem Menschen individuell äußert. Es wird unter die psychischen Erkrankungen eingeordnet.

Der Anstieg von Fehltagen am Arbeitsplatz aufgrund von psychischen Erkrankungen wird in der folgenden Abbildung dargestellt:



Eigene Darstellung: nach Angaben von <https://www.kreiszeitung-wochenblatt.de/ueberregional/service/heute-sind-jeweils-100-arbeitnehmer-17-tage-laenger-krank-geschrieben-als-im-jahr-2000-die-gruende-haben-sich-stark-veraendert-m3712,6407.ht>

3. Stresstheorie

Definition von „Stress“:²

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und bedeutet zu Deutsch „Druck“ oder „Belastung“. Es wird zwischen zwei Arten von Stress unterschieden. Zum einen den negativen, krankmachenden Stress, auch Disstress genannt und den positiven, motivierenden Eustress, der auch Glücksgefühle und Freude auslösen kann. Die Grenzen zwischen positivem und negativem Stress sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich und werden sehr subjektiv wahrgenommen. Ebenfalls abhängig, ob eine Person Stress positiv oder negativ wahrnimmt, sind die inneren Kraftressourcen und die psychische Widerstandsfähigkeit des Einzelnen, was als Resilienz bezeichnet wird.

Stress ist ursprünglich eine überlebenssichernde Alarmreaktion des Körpers. Unseren Vorfahren hat er oft das Leben gerettet, indem in lebensgefährlichen Situationen die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet wurden. Cortisol sichert die Energieversorgung des Gehirns in akuten Stresssituationen, indem körpereigene Energiereserven mobilisiert werden. Gleichzeitig sorgen Adrenalin und Noradrenalin dafür, dass Körperfunktionen, die nicht unmittelbar überlebensnotwendig sind, unterdrückt werden. Der Blutdruck steigt an und der Körper ist bereit zur Flucht oder zum Kampf. Was früher das Überleben der Menschen gesichert hat, wirkt sich in unserer heutigen Gesellschaft und Lebensweise jedoch zunehmend krankmachend aus.

Stress kann sich auf verschiedenen Ebenen auswirken:

- Auf der körperlichen Ebene kann er auf Dauer zu Organschädigungen führen.
- Emotionaler Stress wird durch prägende Ereignisse, wie beispielsweise dem Tod eines nahestehenden Menschen, ausgelöst. Dadurch entstehen negative Gefühle, wie beispielsweise Angst, die sich negativ auf die Psyche des Menschen auswirken und die Seele belasten können.

² <https://stresszentrum-trier.de/was-ist-stress/stress-im-koerper/>

- Mentaler Stress entsteht durch Überforderung. Dabei kreisen die Gedanken permanent um die noch zu erledigenden Aufgaben und Verpflichtungen. Die betroffene Person kommt nicht zur Ruhe. Erholungsphasen fehlen durch die andauernde mentale Belastung, was auf Dauer zu psychischen Erkrankungen führen kann.

3.1 Ursachen von Stress

Die Ursache bzw. die Auslöser von Stress nennt man Stressoren. Vor allem die Summe von vielen verschiedenen Stressoren, die täglich und langfristig auf uns einwirken, führt zu einer Überlastung bzw. zu einer Stressbelastung. Dabei wird zwischen äußeren und inneren Stressoren unterschieden. Ein sehr wichtiger äußerer Stressor ist die Zeit bzw. der Zeitdruck. Dieser kann im Arbeitsumfeld, während der Schule, dem Studium oder auch in der Freizeit auftreten. Weitere äußere Stressoren können Lärm, Beziehungen, Sorge um die Gesundheit oder finanzielle Probleme sein. Innere Stressoren können zu hoch gesteckte Ziele und die Enttäuschung als Folge daraus oder eigene Denkmuster oder Glaubenssätze (z.B. „Männer weinen nicht“) sein.

Eine wichtige Ursache von Stress ist der innere Stressor des eigenen Selbstbildes. Die eigenen Anforderungen an sich selbst bzw. die zu hohen Anforderungen können zu einer Überlastung führen.

Dabei kann der Hang zum Perfektionismus bzw. der „innere Sklaventreiber“ eine große Rolle spielen. Der Mensch ist nie mit sich selbst zufrieden und will immer mehr. Das „Über-Ich“ ist der Gegenspieler vom innersten natürlichen Wesenskern und trifft Aussagen wie „Ich muss“ oder „Ich sollte“. Beispiele im Alltag können sein „Ich muss immer perfekt sein“, „Das halte ich durch“, „Ich darf nicht Nein sagen“ oder „Ich muss überall beliebt sein“.

Im Selbstbild enthalten sind Introjekte. Introjektion ist in der Psychoanalyse der umgekehrte Vorgang der Projektion, das heißt es werden fremde Anschauungen, Motive, Verhaltensweisen in das eigene „Ich“ aufgenommen. Es wird etwas in mich gelegt, was nicht von mir kommt, aber ich mache es zu meinem, die sogenannten Glaubenssätze. Beispielsweise bekommt jemand immer wieder gesagt "Du kannst

das nicht". Dadurch wird dies verinnerlicht und das Selbstvertrauen geht verloren. Somit traut sich diese Person nichts mehr zu und kann es dann tatsächlich auch nicht (mehr). Andersherum kann einen ein "du schaffst das" ermutigen und stärken. Introjekte können positive sowie negative Auswirkungen haben.

Personen, die in uns Introjekte hervorrufen, können die Familie (Mutter, Vater, Geschwister, etc.), Lehrer, Arbeitskollegen, Erzieher, Freunde oder Vorbilder sein.

Auch der Stressfaktor Multitasking gehört zum eigenen Selbstbild. Man hat die Vorstellung man muss alles bzw. wenigstens vieles parallel machen können und möglichst so, dass auch alles perfekt funktioniert. Hierauf ist der Mensch aber nicht angelegt und so kommt es zu einer Überforderung, die eine Stressbelastung hervorrufen kann.

Wenn wir von Stress sprechen, fangen wir oft an die dritte Person zu benutzen. Das heißt wir sprechen nicht mehr von „uns“ bzw. „ich“, sondern nur noch von „man“.

Unterbewusst verallgemeinern wir den Stress, wollen ihn verdrängen und alles Belastende von uns wegschieben. Es ist ein Prozess anstatt von „man“ von „sich“ zu sprechen, welcher aber erst erlernt werden muss. Dadurch, dass wir wieder anfangen von uns selbst zu sprechen, bringt es uns die Verantwortung bzw. die „Macht“ zurück. Wir fühlen uns besser da neue Energien freigesetzt werden. Wir werden wieder handlungsfähiger und die eigenen Entscheidungen bringen uns die neue bzw. wieder gewonnene Kraft.

Dies wiederum ist sehr bedeutsam im Zusammenhang mit Stress. Auch hier müssen wir anfangen wieder selbst zu handeln und selbst zu entscheiden, was uns allerdings viel Energie und Kraft kosten kann.

Im Alltag wird dies oft bei Arbeitnehmern beobachtet. Die Arbeitnehmer erleben und empfinden weniger Stress, wenn sie einen größeren Entscheidungsspielraum haben, die eigenen Ideen einbringen können und in der Lage sind eigenständige Entscheidungen zu treffen. Der erweiterte Entscheidungsspielraum ist auch sehr wichtig, um die Aufgaben zu priorisieren und manches so vielleicht auch wegzulassen.

Ein weiterer Stressfaktor kann das Helfersyndrom sein. Helfen ist grundsätzlich positiv, aber die eigenen Grenzen müssen erkannt und dann auch selbst respektiert werden. Es ist nur möglich so viel zu geben wie man selbst auch wirklich hat. Man

darf sich selbst dabei nicht vergessen. Beispielsweise benötigen ehrenamtliche Helfer oftmals die Aufmerksamkeit und die Anerkennung ihrer Mitmenschen. Manche dieser Menschen sind aber eigentlich überfordert und geben mehr als ihnen selbst zur Verfügung steht. Die Folge daraus ist die Überlastung.

3.2 Symptome von Stress³

In der heutigen Zeit ist Stress ein fast alltäglicher Begleiter. Oft sind einem selbst die Symptome von Stress nicht bewusst und werden aufgrund dessen nicht damit in Verbindung gebracht. Die Auswirkungen auf dauerhafte Belastungssituationen äußern sich vielfältig und betreffen oftmals den gesamten Organismus.

Die folgenden **vier Phasen** beschreiben den Ablauf einer Stress-Reaktion:

1) Vorphase:

Bewertet ein Mensch einen Reiz als Stressor, kommt es zu einer Stressreaktion. In dieser Phase bereitet sich der Körper auf eine bevorstehende Aktivierung vor und fährt alle Stoffwechselforgänge schlagartig runter.

2) Alarmphase:

Sobald man mit einem Stressreiz konfrontiert wird, schaltet der Körper mithilfe der Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol) um und mobilisiert alle Energie. Dadurch arbeitet der Körper auf Hochtouren und somit wird der Herzschlag beschleunigt, die Muskulatur wird aktiviert, der Blutdruck steigt. Als Folge wird das Herz, das Gehirn und die Muskeln besser durchblutet und dem Körper wird mehr Energie bereitgestellt. Andere Körperfunktionen wie Darm- und Blasenaktivität werden dagegen heruntergefahren. Der Körper versetzt uns in die Lage zu fliehen, zu kämpfen oder körperliche Höchstleistungen zu vollbringen.

³ <https://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress>

3) Handlungsphase:

Der Körper beginnt in dieser Phase sich an die Stresssituation anzupassen und wird unter Stress aktiv. Er setzt sich mit dem Stressauslöser auseinander und reagiert mit erhöhter Leistungsbereitschaft. Dabei verbraucht er die bereitgestellten Energiereserven und mobilisiert seine Widerstandskräfte. Aus diesem Grund nennt man die Handlungsphase auch Widerstandsphase.

4) Erholungsphase:

Das Ende der Stressphase bildet die Erholungsphase, welche durch Erschöpfung und die darauffolgende Erholung gekennzeichnet ist. Nun benötigt der Mensch Ruhe, um seine Energiereserven wieder aufzufüllen und sich zu regenerieren. Fehlt eine ausreichende Erholungsphase drohen gesundheitliche Probleme.

Dieser Ablauf einer Stressreaktion wird kaum noch gespürt, da er relativ oft im Alltag vorkommt und es als „normal“ empfunden wird. Die Anzeichen der Belastung durch Stress werden oft nicht wahrgenommen oder sogar ignoriert, was jedoch bei langanhaltendem Stress gefährlich ist und ernsthafte Erkrankungen auslösen kann.

Folgende **körperliche Erkrankungen** treten bei langanhaltendem Stress auf:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Zittern, Schwindelgefühle, Herzrhythmusstörungen (Herzrasen, Herzschmerz) Herzinfarkt, Atembeschwerden (Hyperventilieren, Atemnot, Kurzatmigkeit)
- Schmerzen in Kopf, Nacken, Schultern, Rücken, Gelenken und Gliedern (Bandscheibenvorfall)
- Magen-Darm-Erkrankungen wie Durchfall, Verstopfung, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Magenschleimhautentzündung, Magengeschwüre
- Hautreaktionen wie Herpes, Gürtelrose, Neurodermitis, Allergien
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen (Migräne), geschwächtes Immunsystem, Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder Schilddrüsenfunktionsstörungen

Stressfolgeerkrankungen können durch dauerhaften und belastenden Stress ausgelöst werden und schaden nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele.

Beispiele für psychische Erkrankungen sind:

- Burn Out
- Depressionen
- Angst, Angststörungen, Panikattacken
- Suchterkrankungen
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Essstörungen (Magersucht, Übergewicht)
- Tinnitus, Überempfindlichkeit, Stressschwitzen, Zähne knirschen
- Schlimmstenfalls Suizid

Das Problem dabei ist jedoch, dass die Zusammenhänge zum Stress nicht immer eindeutig sind und die Mediziner aus Zeitdruck oft nur den Körper untersuchen, nicht aber nach den Ursachen forschen können.

Aus medizinischer Sicht ist Stress eine körperliche Reaktion, die den Körper kurzfristig besonders leistungsfähig macht und ihm zunächst nicht schadet. Jedoch kann sich andauernder Stress negativ auf Körper und Seele des Menschen auswirken.

4. Stresstest

Wenn Sie möchten, können Sie hier einen Stresstest durchführen, der Ihr Stresslevel aufzeigt. Nach der Auswertung können Sie die für Sie passende Übung auswählen.

	Trifft völlig zu	Teilweise	Trifft nicht zu
1. Ich habe häufig Probleme einzuschlafen.			
2. Oft wache ich nachts auf, habe zahlreiche Gedanken die mir im Kopf hin und her schwirren und kann nicht mehr einschlafen.			
3. Ich leide an Appetitlosigkeit.			
4. Gesundheitlich geht es mir immer schlechter aber es gibt laut dem Arzt keine körperliche Ursache.			
5. Ich bin häufiger gereizt als früher.			
6. Ich fühle mich, als wäre ich in einem Hamsterrad gefangen.			
7. Ich kann mich nicht ermutigen in meiner Freizeit etwas mit Freunden zu unternehmen.			
8. Ich kann selbst am Wochenende nicht abschalten.			
9. Ich bin völlig antriebslos und das tägliche Aufstehen scheint fast unüberwindbar.			
10. Mir fällt es immer schwerer mich zu konzentrieren.			
11. Ich trinke immer häufiger Alkohol.			
12. Ich habe Zukunftsängste.			
13. Ich habe das Gefühl, dass ich die Kontrolle über mein Leben verloren habe.			
14. Ich habe das Gefühl der ständigen Erschöpfung.			
15. Es fällt mir schwer, mich über etwas zu freuen.			
Ergebnis			

Auswertung:

„Trifft völlig zu“ - Spalte:

- 10-15 Punkte: Sie sind sehr gestresst und sollten dringend mit der Stressbewältigung starten.
- 1-9 Punkte: Sie sind gestresst und sollten Maßnahmen zur Stressbewältigung erlernen.

„Teilweise“ - Spalte:

- 10-15 Punkte: Bei Ihnen sind Stressmerkmale erkennbar. Maßnahmen zur Stressbewältigung sind empfehlenswert.
- 1-9 Punkte: Auch an Ihnen geht der Stress nicht unbemerkt vorbei. Maßnahmen zur Stressbewältigung sind sinnvoll.

„Trifft nicht zu“ - Spalte:

- 10-15 Punkte: Sie lassen sich von nichts aus der Ruhe bringen und weisen (nahezu) keinen Stress auf.
- 1-9 Punkte: Auch wenn Sie derzeit wenig gestresst sind, kann es nicht schaden für die Zukunft Methoden zur Stressbewältigung zu erlernen.

5. Maßnahmen

Alle empfohlenen Übungen sind darauf ausgerichtet, das innere Gleichgewicht zu erhalten bzw. wiederherzustellen und die psychische Widerstandskraft (Resilienz) aufzubauen und die Achtsamkeit und Konzentration zu schulen.

Hinweis: Unsere Maßnahmen sind sowohl auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene wirksam.

5.1 Akute Maßnahmen

5.1.1 Gehmeditation (Gedankenkontrolle)⁴

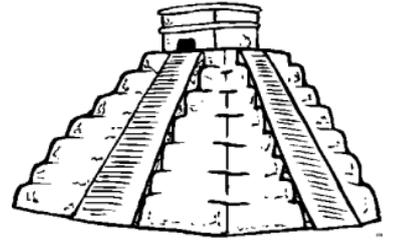
Ziel der Übung:	Inneren Frieden, Klarheit, Stabilität und Konzentration. Entspannung der akuten Stresssituation und die Fokussierung auf Ihr individuelles Ziel.
Art der Maßnahme:	Akute Maßnahme. Die Gehmeditation setzt sich aus vier wichtigen Bestandteilen zusammen (Achtsamkeit, gehen, atmen und lächeln).
Zeitdauer:	Ca. 30 Minuten (je nach Bedarf)
Voraussetzung:	Eine Gehmeditation ist nicht an Rahmenbedingungen gebunden, da wir etwas tun, das wir ohnehin schon ständig tun. Gehen und Atmen. Es ist egal zu welcher Zeit und an welchem Ort. Führen Sie die Gehmeditation in der Natur, zwischen zwei Meetings, in verschiedenen Räumen, an Haltestellen oder im Einkaufszentrum durch. Ziehen Sie möglichst bequeme Schuhe an, in denen Sie gut laufen können und sich sicher fühlen.

Durchführung:

Beginnen Sie die Gehmeditation nicht gleich mit einer weiten Strecke. Fangen Sie mit wenigen Schritten an. Das Tempo des Gehens spielt keine Rolle. Fokussieren Sie sich auf Ihr Ziel und stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Schritt Ihrem Ziel näherkommen (den Weg zum Ziel machen) und schalten Sie dabei alle anderen Gedanken aus. Stellen Sie sich beim Gehen vor, dass Sie die Festigkeit und die Beständigkeit der Erde in sich aufnehmen. Nehmen Sie die Umgebung und Natur um sich herum bewusst wahr. Sie werden merken, dass es ein befreiendes Gefühl sein wird, einmal einer Sache hinterher zu hetzen, sondern sich mit jedem Schritt zu entspannen. Jeder Schritt der bewusst getan wird, bringt Ihre Gedanken zur Ruhe.

⁴ <https://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de/gehmeditation/>

5.1.2 Der Tempel der Stille⁵



Ziel der Übung:	Zur Ruhe kommen, Besinnung, Achtsamkeit, erwecken der Intuition, Problemlösungen, vom Verstand zu Verständnis, weitere Einblicke durch neue Sichtweisen.
Art der Maßnahme:	Akute Maßnahme
Zeitdauer:	5-10 Minuten
Voraussetzungen:	Ruhige Umgebung

Durchführung:

Nehmen Sie für sich eine bequeme Körperhaltung ein, die Augen können geschlossen werden. Spielen Sie nun die Audiodatei „5.1.2 Tempel der Stille“ ab und lassen Sie sich darauf ein.

Falls Sie die Audiodatei nicht nutzen wollen, können Sie den nachfolgenden Text verwenden:

Stellen Sie sich einen bewachsenen, grünen Hügel vor. Ein Weg führt nach oben, wo Sie den Tempel der Stille sehen können. Der Tempel hat die gleichen Formen und Eigenschaften wie Ihr höheres Bewusstsein: edel, harmonisch und strahlend.

Es ist ein sonniger und angenehm warmer Frühlingmorgen. Nehmen Sie wahr, wie Sie gekleidet sind, werden Sie sich ihres Körpers bewusst, während Sie den Weg hinaufgehen: spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen und die sanfte Frühlingbriese auf Ihrem Gesicht.

Sehen Sie die Bäume, Büsche, das Gras und die wilden Blumen um sich herum, während Sie weiter aufwärts gehen.

Jetzt nähern Sie sich der Hügelspitze. Zeitlose Stille durchzieht die Atmosphäre im Tempel der Stille.

Hier ist noch nie ein Wort gesprochen worden.

⁵ https://www.youtube.com/watch?v=g_3clWgZ5C8
https://www.google.de/search?biw=1536&bih=843&tbm=isch&sa=1&ei=jyeJXLvSB8-J1fAP9PCCSA&q=tempel+comic&oq=tempel+comic&gs_l=img.3..0j0i5i30j0i8i30.2222.3519..3784...0.0..1.346.836.4j0j1j1.....0..1..gws-wiz-img.....0i67.xKdcmrgbxDM#imgrc=jL2jcvwhwQsM

Sie stehen jetzt ganz nahe vor dem großen hölzernen Portal: spüren Sie mit Ihren Händen das Holz. Bevor Sie die Tür aufmachen, seien Sie sich bewusst, dass Sie dann von vollkommener Stille umgeben sein werden.

Jetzt treten Sie in den Tempel.

Sie fühlen sich von Stille und Frieden umgeben. Gehen Sie weiter in den Tempel und in die Stille hinein und schauen Sie sich dabei um. Sie sehen über sich eine große leuchtende Kuppel. Aber das Leuchten kommt nicht nur von den Sonnenstrahlen, sondern scheint auch von innen heraus zu kommen, aus einer Lichtquelle, die weiter vorne vor Ihnen liegt.

Sie treten nun in diese leuchtende Stille ein, als würden Sie ganz davon absorbiert. Strahlend warmes, segnendes und Kraft spendendes Licht umhüllt Sie, strömt durch Ihren Körper, fließt durch jede Ader, jede Zelle Ihres Wesens.

Verharren Sie einige Augenblicke in dieser leuchtenden Stille, gesammelt und ganz wach.

Hören Sie der Stille zu.

Stille ist eine lebendige Qualität, nicht einfach nur die Abwesenheit von Geräuschen. Dann verlassen Sie langsam das leuchtende, stille Feld, gehen Sie durch den Tempel zurück und durch das Portal hinaus.

Draußen öffnen Sie sich weit dem Eindruck des Frühlings, spüren Sie wieder die sanfte Brise auf Ihrem Gesicht und lauschen Sie dem Gesang der Vögel.

5.1.3 „So tun als ob“ Methode – einen Gegenpol schaffen

Ziel der Übung:	Schaffen Sie sich zu einer belastenden Situation einen Gegenpol.
Art der Maßnahme:	Akute Maßnahme
Zeitdauer:	10 Minuten
Vorbereitung:	Keine Vorbereitungen nötig

Durchführung:

Setzen Sie sich entspannt auf Ihren Stuhl, so dass Ihre Füße den Boden berühren. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich nur auf sich. Nehmen Sie sich Zeit, um sich Ihres Körpers bewusst zu werden. Atmen Sie ein paar Mal ruhig ein und aus, damit Sie sich vollständig auf sich konzentrieren können.

Nun stellen Sie sich vor, was genau Sie belastet. Wenn Sie dies vor Augen haben, stellen Sie sich vor, wie das genaue Gegenteil eintritt und sich die Zukunft positiv verändert.

Beispielsweise: Sie befinden sich in einer Situation, in der Sie Prüfungsangst verspüren. Entspannen Sie sich, wie oben beschrieben und stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie mutig die aktuelle Situation meistern. Versetzen Sie sich in die Lage, wie Sie die Prüfung mit einer guten Bewertung zurückerhalten. Lassen Sie dieses Gefühl der Freude in die aktuelle Situation fließen. Lassen Sie sich von Dingen, die in der Zukunft liegen, nicht heute schon stressen.

Leben Sie in der Gegenwart, nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

5.1.4 Disidentifikation (physische, mentale und emotionale Ebene)

Ziel der Übung: Als Beobachter aus der Metaebene, die physische, emotionale, und mentale Situation betrachten. Distanz zum Stress aufbauen und sich aus der Situation herausnehmen. Willens- und Konzentrationsschulung, sowie das Erkennen von Illusionen.

Art der Maßnahme: Akute Maßnahme

Zeitdauer: 5 Minuten

Vorbereitung: Keine Vorbereitung nötig

Durchführung:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, lehnen Sie sich zurück und stellen Sie die Füße nebeneinander auf den Boden, so dass Sie einen festen Stand und eine starke Verbindung zum Boden haben. Wenn Sie möchten, schließen Sie jetzt die Augen. Spielen Sie nun die Audiodatei „5.1.4 Disidentifikation“ ab und lassen Sie sich darauf ein.

Falls Sie die Audiodatei nicht nutzen wollen, können Sie den nachfolgenden Text verwenden:

Spüren Sie Ihren Körper, ohne etwas verändern zu wollen. Spüren Sie Ihre Zehen und Fußflächen und die Verbindung zur Erde. Über die Waden und das Schienbein tasten Sie sich gedanklich langsam zu den Knien hinauf. Spüren Sie die Kniekehlen, die Kniescheiben, das gebeugte Bein und wandern Sie mental über die Oberschenkel zur Sitzfläche. Spüren Sie, wie der Stuhl Sie trägt und verlassen Sie sich ganz entspannt darauf. Nehmen Sie Ihren Bauch bewusst wahr, Ihren Rücken, Ihre Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel nach oben, die Brust und die Schultern. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit über die Arme, Ellenbogen und die Unterarme zu den Händen wandern, über die Handfläche in die Finger. Spüren Sie jede einzelne Fingerkuppe und wandern Sie über den Handrücken, die Arme nach oben wieder zurück zu den Schultern. Spüren Sie Ihren Nacken und wandern Sie über den

Hinterkopf und die Stirn zum Gesicht. Sie können den ganzen Körper spüren, er ist ein Teil von Ihnen, aber Sie sind er nicht. Sie sind mehr.

Stellen Sie sich einen Bergsee vor, mit klarer, ruhiger Oberfläche, als Spiegelbild Ihrer Gefühle. Beobachten Sie Ihre Gefühle, ohne sie zu bewerten oder etwas verändern zu wollen. Sie können Ihre Gefühle beobachten, sie gehören zu Ihnen, aber Sie sind sie nicht. Sie sind mehr.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer grünen Wiese und beobachten Ihre Gedanken in den Wolken am Himmel. Nehmen Sie sie wahr, ohne sie zu bewerten. Ein leichter Windstoß pustet die Gedanken in den Wolken davon und Sie genießen den freien blauen Himmel über Ihnen. Spüren Sie die warmen Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut und genießen Sie die Ruhe.

Im eigenen Tempo öffnen Sie die Augen und kommen langsam zurück ins Hier und Jetzt.

5.2 Präventive Maßnahmen

5.2.1 Morgendlicher Ausblick und abendlicher Rückblick

Ziel der Übung:	Ziel ist es, eine stressfreie Tagesplanung zu erreichen und eine Selbstreflexion des Tages / Tagesablaufes durchzuführen. Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung durch das Ändern der inneren Haltung. Eigene Grenzen erkennen und respektieren, realistischeres Selbstbild entwickeln.
Art der Maßnahme:	Präventive Maßnahme
Zeitdauer:	Je 10 Minuten
Vorbereitung:	Frühen Sie die Maßnahme am besten vor dem Aufstehen/ Schlafen gehen im Bett durch.

Durchführung:

Morgendlicher Ausblick

- Stellen Sie sich Ihren Tag vor.
- Fragen Sie sich, was Sie heute vorhaben und was Sie für heute eingeplant haben. Zur Hilfestellung können Sie Ihre Tagesplanung vor sich selbst fokussieren, indem Sie Ihr Vorhaben aufschreiben.
- Dabei ist es wichtig, Ihre Bedürfnisse zu spüren:
Gibt es etwas, was Ihnen heute besonders wichtig ist?
Was brauchen Sie und was tut Ihnen gut?
- Was haben Sie heute vor?
Setzen Sie sich Prioritäten und überlegen Sie sich was davon wirklich sein muss? Nehmen Sie sich nicht zu viel für den Tag vor. Sagen Sie dabei „Nein“ zu Dingen und Unternehmungen die Ihnen schaden.
- Planen Sie sich an dem Tag genug Pausen ein.
- Überlegen Sie sich, wo an dem Tag Schwierigkeiten entstehen könnten und bereiten Sie sich auf diese Schwierigkeiten vor, indem Sie lösungsorientiert planen und akzeptieren, was nicht änderbar ist.

Abendlicher Rückblick

- Reflektieren Sie Ihren Tag und fragen Sie sich dabei wann Sie heute glücklich waren und wann Sie es nicht waren. Gibt es Gründe warum Sie nicht glücklich waren? Können Sie etwas daran ändern?
Verurteilen und werten Sie sich nicht ab, wenn etwas nicht gut gelaufen ist.
- Gehen Sie dabei liebevoll mit sich selbst um, denn es ist wichtig sich zu respektieren und sich selbst zu lieben.

5.2.2 Lebensqualität steigern

Ziel der Übung:	Positiven, freudigen und kraftbringenden Dingen Platz in Ihrem Leben schenken.
Art der Maßnahme:	Präventive Maßnahme
Zeitdauer:	Beliebig
Vorbereitung:	Papier und Stift

Durchführung:

Führen Sie die Übung in ruhiger Atmosphäre durch. Überlegen Sie, welche Maßnahmen, Ereignisse, Tätigkeiten Ihnen Kraft und Freude bereiten.

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Egal ob Ihre Lieblingsmusik, eine warme Tasse Tee, Sport, Zeit mit Freunden, Haustieren oder Familie, Ihre Lieblingsschokolade.

Bauen Sie diese Aktivitäten gezielt in Ihren Alltag ein. Belohnen Sie sich beispielsweise nach getaner Arbeit mit einem schönen, kraftbringenden Ereignis.

Achten Sie darauf, sich keinen festen Zeitpunkt für die Übung einzuplanen, sondern die Übung nach Bedürfnis anzuwenden.

Sie können auch die evokativen Worte benutzen, also Wörter, die etwas Positives in Ihnen hervorrufen. Dazu gehören zum Beispiel Freude, Glück, Ausgeglichenheit, Humor oder was Ihnen sonst noch wichtig ist. Visualisieren (schreiben oder malen) Sie diese Wörter und bringen Sie diese gut sichtbar in Ihren Alltag ein (Kühlschrank, Badezimmer, etc.).

5.3 Akute und präventive Maßnahmen

5.3.1 Akzeptanzübung⁶

Ziel der Übung:	Eine Person, ein Problem oder eine Situation so annehmen, wie sie ist, obwohl sie nicht Ihren Wünschen und Erwartungen entspricht.
Art der Maßnahme:	Akute und präventive Maßnahme
Zeitdauer:	20 Minuten
Vorbereitung:	Papier und Stift

Durchführung:

Besinnen Sie sich einige Minuten auf sich selbst und blenden Sie dabei alles um sich herum aus. Spielen Sie nun die Audiodatei „5.3.1 Akzeptanzübung“ ab und lassen Sie sich darauf ein.

Falls Sie die Audiodatei nicht nutzen wollen, können Sie den nachfolgenden Text verwenden:

Denken Sie an etwas in Ihrem Leben, wofür Sie damals dankbar waren oder es heute noch sind. Das kann die Anwesenheit eines Menschen sein, den Sie lieben; es kann ein Talent sein, das Sie besitzen; ein Gefühl körperlichen Wohlbefindens; es kann die Schönheit einer Blume sein, oder irgendetwas anderes, da ihnen gerade einfällt. Stellen Sie es sich ganz lebhaft vor. Würdigen Sie es, während Sie sich vorstellen, was es Ihnen zu geben vermag und was Sie daraus lernen können.

Jetzt denken Sie an etwas (oder an jemand), dem Sie in Ihrem Leben lieber aus dem Weg gehen würden. Stellen Sie es sich wieder ganz intensiv vor und beobachten Sie Ihre inneren Reaktionen darauf ganz genau, ohne zu versuchen, diese zu unterdrücken. Nehmen Sie wahr, was für eine Strategie Sie entwickeln, um nicht zu akzeptieren. Wie drückt sich diese Weigerung, zu akzeptieren, in Ihrem Körper, in Ihren Gefühlen und in Ihrem Geist aus?

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=E7A1RnQLJXk>

Nun nehmen Sie einmal an, dass das Leben Sie leitet und Ihnen diese Führung in einer Art chiffrierten Sprache vermittelt, die sich aus Ereignissen und Situationen zusammensetzt. Wie lautet die Botschaft, die in dem von Ihnen gerade gewählten Ereignis enthalten ist? Schreiben Sie Ihre Gedanken nieder, während Sie über diese Frage nachdenken.

Kehren Sie jetzt noch einmal zum ersten Punkt zurück, als Sie an etwas dachten, wofür Sie dankbar sind. Stellen Sie es sich noch einmal ganz deutlich vor, spüren Sie Ihre Wertschätzung und nehmen Sie Ihre Akzeptierung so klar wie möglich wahr.

Und jetzt schalten Sie wieder um zu der unangenehmen Situation, aber dieses Mal aus der akzeptierenden Haltung heraus, die Sie in sich geweckt haben. Anerkennen Sie die zeitweilige Unvermeidlichkeit dieser unerfreulichen Situation, Erkennen Sie, dass das gleiche Universum die angenehme und die unangenehme Situation schuf, und – falls Sie dazu bereit und gewillt sind – nehmen Sie die Haltung bewusster und absichtlicher Akzeptierung ein.

Zur Akzeptanz:

Es fällt besonders schwer etwas zu akzeptieren, da die Menschen die Kontrolle über sich und ihr Leben nicht verlieren wollen. Problematisch ist vor allem, wenn sich dagegen gesträubt wird etwas zu akzeptieren, da dadurch das Leiden sowohl seelisch als auch körperlich verlängert wird. Die ganze Energie des Lebens wird in die Abwehr und den Widerstand gegen das Ungewollte eingesetzt. Mit dieser Übung wird die Energie auf das Schöne gerichtet.

Eine akzeptierende Haltung hilft, mit dem Unabänderlichen besser umgehen zu können und macht so das Leben leichter und lebenswerter.

Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden.

5.3.2 Sublimationsübung

Ziel der Übung:	Negative Energien umwandeln in positive Energie.
Art der Maßnahme:	Akute und präventive Maßnahme
Zeitdauer:	10 – 15 Minuten
Vorbereitung:	Papier und Stift

Durchführung:

Führen Sie die Übung in ruhiger Atmosphäre durch. Machen Sie sich die Ursachen Ihres Stresses bewusst. Welche Situation/welches Ereignis hat den Stress bei Ihnen ausgelöst? Visualisieren Sie Ihre Gedanken auf dem Papier. Überlegen Sie jetzt was Ihre Ziele sind (z. B. Selbstliebe, Geduld, ...).

Stellen Sie sich nun vor, wie Sie die negative Energie aus Ihren Stressoren (Ursachen des Stresses) herausziehen, diese in positive Energie umwandeln und einen Pfeil mit dieser kraftvollen Energie aufladen.

Symbolisch für Ihre Ziele stellen Sie sich eine Zielscheibe vor, auf die Sie mit Ihrem energiegeladenen Pfeil zielen. Sie schießen den Pfeil mit Ihrer ganzen Kraft in Ihre Zielscheibe. Da Ihr Pfeil mit Ihren ganzen positiven Gedanken und Gefühlen geladen ist, wissen Sie, dass der Pfeil genau die Mitte der Zielscheibe treffen wird. Somit nehmen Sie dem Stressbild seine Energie und es schrumpft. Durch die Umwandlung und die Verwendung ihrer Energie für Positives wächst das Zielbild weiter und Sie kommen Ihren Zielen näher.

5.3.3 Fokussierung⁷

Ziel der Übung:	Konzentration auf sich selbst lenken.
Art der Maßnahme:	Akute und präventive Maßnahme
Zeitdauer:	5 Minuten
Voraussetzungen:	Ruhige Atmosphäre

Durchführung:

Setzen Sie sich in eine bequeme Position. Stellen Sie sicher, dass ihre Füße mit dem Erdboden verbunden sind. Sie können Ihre Augen schließen, wenn Sie möchten. Spielen Sie nun die Audiodatei „5.3.3 Fokussierung“ ab und lassen Sie sich darauf ein.

Falls Sie die Audiodatei nicht nutzen wollen, können Sie den nachfolgenden Text verwenden:

Atmen Sie tief ein und aus.

Nehmen Sie Ihre Atmung bewusst wahr ohne etwas verändern zu wollen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Atemzug positive Energie in Form von Sonnenstrahlen einatmen.

Mit jedem Ausatmen schieben Sie alle negativen Energien und Gedanken von sich weg.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren physischen Körper.

Nehmen Sie bewusst wahr, wie Ihre Fußsohlen mit dem Boden verbunden sind.

Spüren Sie Ihre Fußballen, dann Ihre Fersen und wandern Sie über die Innenseite Ihrer Waden hinauf zu Ihren Knien.

Nehmen Sie bewusst Ihre Kniegelenke und Ihre Kniescheiben wahr.

⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=7m8k8dHyXnE>

Gehen Sie über die Innenseite Ihrer Oberschenkel hin zu Ihrem Beckenbereich.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihr ganzes Körpergewicht auf Ihren Sitzplatz übertragen können.

Spüren Sie Ihren Rücken mit Ihrer Wirbelsäule und jedem einzelnen Wirbel.

Gehen Sie nun Wirbel für Wirbel entlang ihres Rückens hinauf bis zum Nacken.

Wandern Sie von Ihrem Nacken hin zu den Schultern und stellen Sie sich nun vor, dass alle Last von Ihren Schultern abfällt.

Über die Außenseite Ihrer Oberarme gelangen Sie über Ihre Ellbogen und Ihre Handgelenke schließlich zu Ihren Fingerspitzen.

Gehen Sie über die Innenseite Ihrer Arme hin zum Halsbereich.

Spüren Sie Ihre Ohren und das Gesicht mit Mund, Nase und Augen.

Werden Sie sich bewusst, dass dies Ihr physischer Körper ist.

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass sie mehr sind als Ihr physischer Körper.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Gedanken und Gefühle.

Nehmen Sie diese frei von jeglicher Wertung an.

Werden Sie sich nun über das Ziel dieser Übung bewusst: Stress bewältigen.

Stellen Sie sich dieses Ziel als einen leuchtenden Punkt über Ihnen vor.

Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit, Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen auf dieses Ziel.

Im Bewusstsein dieses Ziels kommen Sie nun, so wie Sie es für richtig halten, wieder zurück in das Hier und Jetzt.

Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen.

6. Schluss

Die Fachprojektgruppe „Stressbewältigung- Das Leben ohne krankmachenden Stress meistern“ bedankt sich für Ihr Interesse an unserem Projekt. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unserem Leitfaden weiterhelfen konnten.

7. Informationsquelle

Gabriele Plappert, die im Unterricht erstellten Protokolle, sowie die Lehren von Roberto Assagioli und Piero Ferrucci.

8. Autor*innen

Julia Strecker
Julia Rieger
Leonie Thoma
Svenja Hoffmann
Inessa Schädler
Timo Hagel
Katharina Walker
Franziska Györfi
Mona Neuberger
Kathrin Braun
Christiane Moldovan
Franka Maurer
Marisella Angstmann
Gabriele Plappert