



Psychotherapie als Wegweiser

Wenn seelische Probleme das Leben deutlich beeinträchtigen und sich – auch über Wochen – nicht aus eigener Kraft lösen lassen, bietet sich eine Psychotherapie an. Diese ist keineswegs ein Tabuthema, sondern ein Zeichen, dass man Probleme erkennt und in Angriff nimmt. Bei einer entspre-

chenden Diagnose werden die Therapiekosten für Verhaltenstherapie, analytische Psychotherapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie eines psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten von Ihrer BKK übernommen. Sie bezahlen lediglich die Praxisgebühr.



Ratgeber



Stress lass nach!

Energiequellen gegen den Stress

- Fähigkeit zu Freude und Genuss
- Optimismus, Freude auf den nächsten Tag
- abschalten können
- Spaß an täglichen Aufgaben
- versöhnliche Einigung bei Konflikten
- religiöser Glaube
- erfüllte Sexualität und Partnerschaft
- mehrmals wöchentlich Sport und Entspannung
- erfüllte, regelmäßige soziale Kontakte
- gesicherte materielle Existenz
- „Nein“ sagen und delegieren können
- mindestens zwei Stunden täglich freie Zeit
- Gelassenheit, Spontaneität
- Offenheit, Toleranz, Mitgefühl
- regelmäßiger Lebensrhythmus (Essen, Schlafen, Freizeit, Gewohnheit)
- Geborgenheits- und Sicherheitsgefühl, Vertrauen
- häufiges Lächeln und Lachen (auch über sich selbst)
- Zeit- und Arbeitsmanagement
- regelmäßige Freizeitunternehmungen (Konzert, Kino, Wellnessstag, Urlaubswochenenden etc.)
- Selbstliebe
- nehmen und geben, führen und sich führen lassen können.

Schritte kann man nur selbst tun

Vielen Belastungen können Sie – besonders durch Nutzung der genannten Energiequellen – durch Ihre Einstellung und Lebensweise entsprechend begegnen. Lassen sich externe Stressquellen (z. B. Mobbing in Betrieb oder Familie) nicht ausschalten, sollten Sie sich schützen, auch wenn dies notfalls einen Wechsel von Arbeitsplatz oder Lebensform bedeuten kann. Gleichzeitig bedeutet ein entspanntes Leben meist auch ein gemeinsames Leben, was eine hohe Bereitschaft zu Toleranz, Aufmerksamkeit und Geduld gegenüber dem jeweils anderen voraussetzt. Schaffen Sie sich inneren Freiraum, um eigene Kreativität, Kraft und Ideen zu entwickeln. Gehen Sie gelassener in jeden

Tag. Wenn Sie offenbar keine Zeit für Antistressmaßnahmen wie Sport, Entspannung, regelmäßigen Tagesrhythmus und Regeneration haben, nehmen Sie diese erst recht in Angriff. „Zeit haben“ hängt im Alltag eng mit Zeit- und Arbeitsmanagement zusammen – ob im Betrieb oder im Haushalt: Strukturieren und planen Sie Ihre Aufgaben, delegieren Sie, vermeiden Sie Ablagen, Aufgabenstaus, tun Sie deutlich mehr Hauptsächliches als Nebensächliches, schöpfen Sie aus den hierdurch frei werdenen Ressourcen. So bleiben Sie nicht nur gesund und leistungsfähig, sondern werden sich auch in Ihrer Haut deutlich wohler fühlen.

Gut für
Dich!

© 2009 FKM VERLAG, GMBH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Fotos: MEY (3), Fotolia.com (1)



Ursachen, Symptome, Lösungen
bei Stressbelastungen



Wenn jemand klagt, „Ich hatte heute wieder Stress!“, meint er damit meist Überlastung, Druck oder Hektik. Medizinisch bedeutet Stress jedoch schlicht eine Phase erhöhter Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft. Ob Belastungen einen Menschen „umwerfen“ oder stimulieren, liegt häufig in Einstellung und Lebensweise begründet.

Stress bedeutet: „Ja tun“ und „Nein denken“

Ob Wut, Verliebtsein, Behauptung, Freude, Angst oder Abwehr: Sie alle bedeuten körperlichen Stress. Ein Cocktail aus Hormonen, Zucker und Fettsäuren wird dabei in die Blutbahn ausgeschüttet und macht uns bereit, aufzuspringen und zu handeln. War diese Angriff- oder Flucht-Reaktion (fight or flight) unter historischen Umständen lebensrettend, so

schießt sie im heutigen Alltag meist über ihr Ziel hinaus: Statt gegen ein wildes Tier müssen wir uns gegen unseren Chef, Kollegen, Nachbarn oder Angehörige behaupten. Und anstatt uns körperlich zu bewegen, verrichten wir abstrakte Tätigkeiten in Büro oder Wohnräumen. Doch: Wenn Stress nicht ausagiert wird, staut er sich auf und kann zu Blockade und

Frustration führen – auf Dauer auch ernsthaft krank machen. Hier kommt es vor allem auf Umfeld, Einstellung und Lebensgestaltung an, um ein Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung, Energie- räumen und -quellen zu finden.

Das Interessante dabei: Negativer Stress (z. B. durch Berufstätigkeit oder Kindererziehung) hat wenig damit zu tun, was und wie viel wir tun, sondern vielmehr, wie wir es bewerten. Insbesondere bedeutet Stress: „Ja tun“ und „Nein denken“.

Individualisierung und hohe Erwartungen als Krankmacher

Unsere zunehmend individualisierte Gesellschaft bietet Stresserkrankungen einen „idealen“ Nährboden. Häufig begünstigen wir sie auch selbst, ohne es zu bemerken. Selbstzweifel, hohe Erwartungen an uns selbst und andere, Kontrollbedürfnis oder depressive Stimmungslage lassen Frustration und Konflikte regelmäßig hochkochen und Beziehungen aller Art leiden. Der Wunsch nach Behauptung,

Geborgenheit und Anerkennung ist einerseits die Haupttriebfeder für Leistung und Sozialverhalten, führt aber bei einer zu starken Ausprägung unweigerlich in die Stressfalle. Sehr gewissenhafte Menschen sind ebenso stressgefährdet wie ehrgeizige, selbstunsichere – oder „unangepasste“, welche die Umwelt ihren eigenen Maßstäben anpassen wollen statt umgekehrt.

Zu den häufigsten Stresskandidaten zählen Menschen, die immer schon etwas bewegen oder verbessern wollten, die als Kind mehr für ihre Leistung als ihre Person geliebt wurden oder die nie „ankommen“.



Selbstwertgefühl vertreibt negativen Stress

Selbstwertgefühl, basierend auf sorgsamem Selbst- und Fremdeinschätzung, ist das wichtigste Gegengewicht zum negativen Stress. Wer durch sich selbst oder andere ausgegrenzt oder abgewertet wird, kann nur schwer „zu sich kommen“, sondern wird stärker kontrollieren, beobachten, mehr leisten wollen und ständig auf der Suche nach Anerkennung sein, jedoch auf das Schlimmste gefasst – Stress pur! Gleichmaßen wird negativer Stress von außen geschaf-

fen, zum einen durch Traumata (Tod, Krankheit, Trennung, Gewalt, Missbrauch etc.), zum anderen sozial: Wenn der Mensch nicht mehr verbindlich in eine Gemeinschaft eingebunden ist (z. B. durch instabile Beziehungen, Ausgrenzung, Arbeitslosigkeit, Alter, Krankheit etc.) oder ihm seine Würde, Eigenständigkeit oder die Freude an seiner Arbeit genommen werden, laufen seine sozialen Bedürfnisse und Kompetenzen ins Leere.

Entscheidend ist, wie wir arbeiten, nicht wie viel

Am häufigsten stresskranken machen Sozial- und Gesundheitsberufe. Zwar verstärkt hohe Arbeitsbelastung den Stress, primär entsteht er aber meist durch übertriebene Hierarchien, ausbleibendes Lob,

Mobbing, Über- oder Unterforderung (zeitlich, inhaltlich), Unterbezahlung, Entfremdung und Entwürdigung im Betrieb – Umstände, die in vielen Branchen keine Ausnahme mehr darstellen.

20 Millionen Menschen von Armut bedroht

In den letzten Jahren erschien eine weitere wichtige Stressquelle auf der Bildfläche: Real sinkende Einkommen haben Millionen Menschen – auch zu

Zeiten des Wirtschaftswachstums – in finanzielle Not gebracht: Etwa 20 Millionen Menschen sind in Deutschland von Armut bedroht oder betroffen.

Rund 3 Millionen Privathaushalte können ihre Schulden nicht mehr bezahlen. Laut einer Forsa-Umfrage befürchten fast drei Viertel der Menschen in Deutschland, bald nicht mehr genug Geld zum Leben zu

haben – ein Viertel wird hingegen rasch wohlhabender. Dabei sind nicht Hunger, Krankheit oder Obdachlosigkeit das Problem, sondern der zunehmende Ausschluss aus dem gesellschaftlichen Leben.

Wie stressgefährdet sind Sie?

Prüfen Sie anhand der Checkliste, welche Faktoren in Ihrem Leben Stress begünstigen oder bremsen. Wenn mehrere der

genannten Stresssymptome auf Sie zutreffen, sollten Sie unbedingt die aufgeführten Energiequellen stärker nutzen.

Alarmzeichen für krankmachenden Dauerstress

- Müdigkeit trotz ausreichenden Schlafs
- Alkohol/Tabletten zur Entspannung oder zum Einschlafen
- Infektanfälligkeit (z. B. häufige Erkältungen)
- Ruhepuls von über 80/Min.
- erhöhter Blutdruck (über 135/85)
- Probleme beim Ein- oder Durchschlafen
- Über- oder Untergewicht
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Häufung von Alltagsunfällen
- Kommunikationszwang (ständige Erreichbarkeit und Kommunikation per Handy, E-Mail etc.)
- Rückzugswunsch
- häufige körperliche Symptome: Zittern, Schwitzen, Magenschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- Reizbarkeit, Nervosität, Hektik, Angst
- keine ausreichende Erholung mehr durch Wochenende oder Urlaub
- Stau unerledigter Aufgaben
- häufiges Zuspätkommen.