

# Stressmanagement: Raus aus der Stressfalle!

Jedem Menschen seinen eigenen Stress – und seine eigenen Bewältigungsstrategien! Problemlösestrategien, Entspannungstechniken, kognitive Ansätze sowie Bewegung und Sport gelten als wichtige Bausteine eines erfolgreichen Stressmanagements.



Ratgeber zur Stressbewältigung gibt es wie Sand am Meer. Die komplexe Thematik lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten. Den Königsweg scheint es dabei nicht zu geben. Die Reflexion der individuellen Belastungssituation gibt Aufschluss darüber, welcher Massnahmenkatalog Sinn macht.

## Das Problem an der Wurzel packen

Beim problemlöseorientierten Stressmanagement stehen die Stressoren im Zentrum. Ziel ist es, vorhandene Stressquellen zu identifizieren und dann auszuschalten (oder zumindest zu reduzieren). Hierbei helfen soziale Unterstützung, ein effizientes Zeitmanagement, das Setzen von Prioritäten und nicht zuletzt die Fähigkeit, auch einmal «nein» sagen zu können.

Die Unfähigkeit, jemandem eine Bitte abzuschlagen, zeichnet viele Menschen aus, die im roten Bereich laufen. Sie halsen sich so viel Arbeit auf, dass eigene und familiäre Bedürfnisse zu kurz kommen. Die vielzitierte Work-Life-Balance gerät aus dem Lot und der Stresspegel steigt weiter an.

## Das Recht auf Faulheit

Stressforscher weisen darauf hin, dass viele Leute schlichtweg verlernt haben, wie man sich erholt. Dabei macht nicht nur der Stress an sich krank, sondern auch die fehlende Erholung. Experten sprechen in diesem Zusammenhang von einer mangelnden «Erholungs- und Entspannungskompetenz».

Fragen nach dem Stressherd rücken bei entspannungsorientierten Verfahren in den Hintergrund. Im Zentrum stehen die Regulierung und Kontrolle vorhandener Stressreaktionen. Je nach Stresstyp profitieren Betroffene von systematischen Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen oder Ärgermanagement-Techniken. Allen stressgeplagten Menschen gemein ist die Notwendigkeit, ausreichend und qualitativ gut zu schlafen.

Dessen war sich auch der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer sicher. Bereits im 19. Jahrhundert stellte er fest: «Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.» Doch gerade während intensiven Stressphasen, wenn wir einen erholsamen Schlaf dringend bräuchten, lässt er uns häufig im Stich!

Dies liegt daran, dass unser psycho-physisches Erregungsniveau stark erhöht ist. Das heisst, wir stehen gewissermassen so unter Strom, dass unser Organismus nicht mehr in der Lage ist, auf Entspannung umzuschalten. Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität gibt es viele, gerade auch im Internet (z. B. [www.gesunder-schlaf.ch](http://www.gesunder-schlaf.ch)). Fest steht: Wer regelmässig körperlich aktiv ist, schläft in der Regel besser.

## Der Schlüssel im Kopf

Angesprochen auf seinen Erfolg, erwiderte die deutsche Tennislegende Boris Becker: «Der Unterschied zwischen Nummer hundert auf der Weltrangliste und der Nummer eins ist minimal. Fünfundneunzig Prozent dessen, was den Erfolg ausmacht, spielt sich im Kopf ab.»

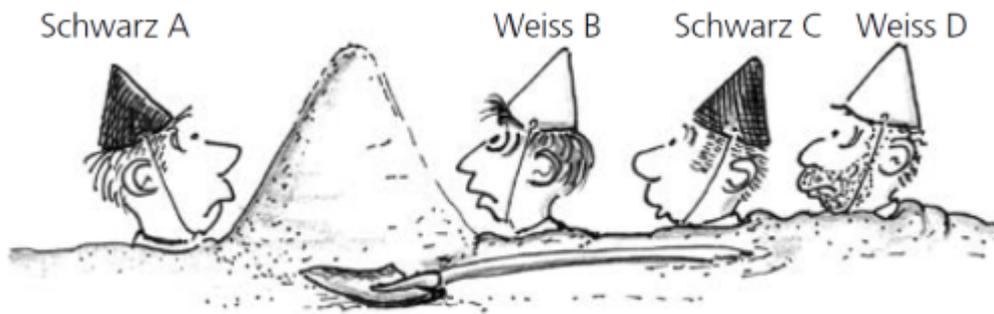
Die mentale Stärke der Topathleten lässt auch Rückschlüsse auf die alltägliche Stressbewältigung zu. Entsprechend geht es darum, sich persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen bewusst zu machen, sie kritisch zu hinterfragen und in weniger stressfördernde Gedanken umzuwandeln. «Besser ein gesunder Bauer als ein kranker Kaiser», hält ein deutsches Sprichwort fest. Diese Erkenntnis steht stellvertretend für die Technik des Relativierens. Manchmal hilft ein Blick über den Tellerrand um festzustellen, dass sich andere Menschen mit weit gravierenderen Problemen herumschlagen. Dieser Vergleich hilft, die eigene Stressbelastung zu entschärfen.

Weitere Beispiele des Kognitionstrainings sind positives Denken, die Abkehr von übertriebenem Perfektionismus oder das Entkatastrophisieren. Um Letzteres zu bewerkstelligen, wird die «Ja, und?» Frage gestellt. Dabei werden die möglichen Konsequenzen einer stressbehafteten Situation bewusst zu Ende gedacht. In der Regel wird erkannt, dass die möglichen Folgen gar nicht so gravierend sind, wie ursprünglich befürchtet. Dies führt zu mehr Gelassenheit im Umgang mit der vorliegenden Stresssituation.

## Des Rätsels Lösung?

Eine mentale Kompetenz, die der Stressbewältigung ebenfalls dienlich ist, verdeutlicht das Rätsel rund um die vier todgeweihten Manager im Sand. Um was geht es?

Vier Manager wurden aufgrund völliger Unfähigkeit bis zum Kinn im Sand eingegraben, es droht ihnen die Todesstrafe. Sie können sich absolut nicht bewegen, nicht einmal ihre Köpfe drehen. D sieht B und C vor sich. C sieht nur B. Zwischen A und B befindet sich eine massive Steinmauer. Die Männer wissen, dass alle von ihnen einen Hut aufhaben; zwei davon schwarz, zwei weiss (siehe Zeichnung). Sie wissen aber nicht, welche Farbe sie tragen.



Um die Todesstrafe zu vermeiden, muss einer es schaffen, seine Hutfarbe zu benennen. Wenn er sich irrt, werden alle vier Männer auf der Stelle erschossen. Es gibt keine zweite Chance. Sie dürfen nicht reden und bekommen 10 min Zeit zum Nachdenken. Wenn sie es bis dahin nicht schaffen, werden sie ebenfalls erschossen!

Nach wenigen Minuten sagt einer die korrekte Farbe seines Hutes – alle sind gerettet. Wer wusste die richtige Antwort, und warum konnte er sich absolut sicher sein, dass sie stimmte? ([Hier geht's Auflösung](#))

---

Quelle: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**