

Ausgedachter Stress

Sie sollten an drei Orten gleichzeitig sein, haben aber immer noch nicht mehr als einen Körper? Macht nichts, Sie haben ja auch noch einen Kopf. Dort finden Sie alles, was Sie brauchen, um sich den Stress wegzudenken. **TEXT: ANNA MUHR**

Eine Schildkröte müsste man sein. Langsam und gemächlich bei allem, was sie tut, ist das Tier nämlich nicht zufällig ein Symbol für die innere Ruhe. Die dicke Haut schützt vor negativen Umweltreizen, und wenn es einmal zu viel wird, zieht sich das gemütliche Reptil einfach in seinen Panzer zurück. Um unsere innere Ruhe ist es dagegen zunehmend schlechter bestellt. Schädliche Stressfaktoren, Zeit- und Leistungsdruck machen auch vor Schildkröten nicht Halt. Die Erholungsphasen fallen immer kürzer aus oder ganz weg. So ist es wenig verwunderlich, dass Stress heute oft die Ursache für schwerwiegende Gesundheitsschäden ist. Die gute Nachricht: Auch wir Menschen haben einen Panzer, der uns vor Stress, Erwartungsdruck und Reizüberflutung bewahren kann. Wir tragen ihn aber nicht auf dem Rücken, sondern im Kopf. Und: Man muss lernen, ihn richtig einzusetzen.

Fest steht: Stress kann durchaus gesund sein. „So lange es sich um punktuellen Stress handelt, wirkt er motivierend“, sagt die Wiener Psychologin Karin Jakovlev-

Pichler. Schädlich ist erst die permanente Belastung: „Dauerhafte Stresssituationen können dann sowohl zu körperlichen Störungen wie etwa Schwindel, Schlaflosigkeit oder Herzrhythmusstörungen als auch zu psychischen Problemen wie Versagensangst oder übermäßige Nervosität führen“, so die Expertin.

Um solchen Beschwerden zu entgehen, braucht es eben Köpfchen. Denn die Entscheidung gegen den Stress und der adäquate Umgang mit Stresssituationen aller Art beginnen im Gehirn. Und: Nur wenn der geistige Zustand es erlaubt, kann sich der Körper nach einer anstrengenden Phase schnell wieder regenerieren und seine Kräfte auftanken.

Mentales Training heißt hier das Zauberwort. Die Methode zur Förderung der geistigen Stärke hat ihren Ursprung im Spitzensport, wo sie schon seit vielen Jahren eingesetzt wird, um Profisportler auf die Höhe ihrer Leistungsbereitschaft zu führen. Seit einiger Zeit ist das Mental Coaching aber fast in allen Lebensbereichen willkommen. „Es ist ein

Veränderungsprozess, bei dem mit Mental-Techniken Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln genommen wird. Die Coaching-Tätigkeit hat ein klares Ziel, ist zeitlich begrenzt und versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe“, erklärt die diplomierte Mental-Trainerin und Lebensberaterin Diana Sicher-Fritsch.

Im Umgang mit den Stressoren des Alltags empfiehlt die Expertin vor allem eines: bewusste Regeneration zwischen anstrengenden Phasen. „Wer im Dauerstress lebt, ist permanent auf der Flucht oder gibt irgendwann auf und verfällt in eine innere Starre“, so Sicher-Fritsch. Um die körperliche Erholung auch geistig zu unterstützen, bedarf es allerdings einiger Voraussetzungen: „Regeneration muss man zulassen können. Erst wenn der Geist frei von Stress ist, kann der Körper seine Kräfte wieder auftanken“, erklärt die Mental-Trainerin. Wer in Gedanken ständig im Büro sitzt, wird auch im Wellness-Urlaub nicht ruhiger. Die Kunst des Loslassens und vollkommenen Entspannens gehört geübt. So genannte Trenntechniken helfen, Probleme dort zu lassen, wo sie hin-

HIRN-ARBEIT

- 1. Durchatmen.** Atmen Sie durch die Nase tief bis in den Unterbauch ein. Luft kurz halten, dann durch die Nase ausatmen. Ein kurzer Atemzug dazwischen, dann wieder tief ein- und ausatmen. Mehrmals täglich 25 Wiederholungen.
- 2. Visualisieren.** Kurzurlaub vom Stress: Träumen Sie sich an einen Palmenstrand oder in eine Blumenwiese, verharren Sie dort fünf Minuten in Gedanken.
- 3. Konzentrieren.** Bequem sitzen, Augen schließen, ruhig atmen und laut vor sich hin sagen: „Mein Kopf ist klar, meine Stirn ist kühl.“ Hilft gegen Müdigkeit und holt die Konzentration zurück.
- 4. Fokussieren.** Sehen Sie das Wesentliche, blenden Sie Nebensächlichkeiten aus. Erledigen Sie Aufgabe nach Aufgabe, schreiben Sie Prioritätenlisten.
- 5. Powermapping.** Ein Mittagsschlafchen regeneriert mentale Power. Dösen Sie 30 Minuten, mehr hilft weniger.

Um innere Ruhe zu finden, sucht man nicht außerhalb seines Körpers.

gehören, und den Stress einer Situation nicht mit in die nächste zu tragen. „Legen Sie sich bestimmte Rituale zu“, rät Diana Sicher-Fritsch. „Stellen Sie sich etwa beim Händewaschen abends nach der Arbeit vor, dass Sie alle Sorgen und schlechten Gefühle abwaschen.“ Das macht es möglich, eine Balance zwischen Beruf und Privatleben herzustellen. Auch tagsüber und zwischen zwei Situationen, die Anspannung, Konzentration und volle Effizienz verlangen, kann man mit Hilfe mentaler Tricks den eigenen Krafttank wieder auffüllen: Bewusstes, tiefes Atmen hilft, sich gedanklich von einer Situation zu lösen. Um innere Ruhe zu finden, sucht man sich am besten einen mentalen Wohlfühlort und erinnert sich der eigenen Stärken. „Wir können lernen, uns gedanklich in

Situationen der Ruhe und Gelassenheit zu versetzen und sie dann in Stressmomenten abzurufen. Auch Gegenstände, die wir mit schönen Augenblicken verbinden, können helfen, positive Gefühle zu aktivieren“, so Mental-Coach Sicher-Fritsch. Für die schnelle Erholung zwischendurch empfiehlt sie außerdem den „Drei-Sekunden-Trick“: Eine Sekunde lang ausatmen und alles loslassen. In der zweiten Sekunde tief einatmen und sich sammeln. Schließlich: sich neu orientieren, den Überblick wieder haben und sich auf den nächsten Stress konzentrieren. □

Rat & Tat.

Dr. Karin Jakovlev-Pichler, www.psychology.co.at;
Diana Sicher-Fritsch, www.denk-art.at