

Kerstin Hack



# Stress reduzieren

Leicht und entspannt leben lernen

DTE





[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Kerstin Hack: Stress reduzieren. Leicht und entspannt leben lernen  
Quadro Nr. 36

© 2013 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: Kerstin Hack

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-699-0; ISBN E-Book: 978-3-86270-700-3

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: [www.textunes.de](http://www.textunes.de)

### Bezug

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)



**Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)





## Entspannter leben lernen

■ Wir wollen unser Leben gern fröhlich und entspannt leben. Wir möchten die Aufgaben, die anstehen, gern mit Gelassenheit und Konzentration erledigen. Und uns an unserer Arbeit und am Leben freuen können. Das ist der – oft unerreichbar scheinende – Traum vieler Menschen.

Doch die Realität sieht häufig ganz anders aus. Stress ist mittlerweile zu einem weit verbreiteten Phänomen geworden. Über neun Millionen Mal pro Monat wird in Deutschland das Wort »Stress« gegoogelt. Das heißt: Jeden Monat sucht ein großer Teil der Bevölkerung im Internet nach Lösungen für das Stressproblem. In Österreich und der Schweiz dürften die Zahlen kaum anders sein.

Die Kosten für Arbeitsausfall durch stressbedingte Krankheiten gehen mittlerweile in die Milliarden. Und es geht nicht um die Zahlen. Jede Person, die Stress erleidet, ist ein Mensch, dessen Lebensqualität und Gesundheit dadurch erheblich eingeschränkt wird.

*Das Wasser, das du nicht trinken kannst, lass fließen.*

—Heiko Hörnicke

Stress ist unvermeidlich. Im Leben gibt es immer wieder Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. Wir sind kurzzeitig gestresst – das ist okay. Und wir wachsen daran – das ist wunderbar.

Problematisch wird es dann, wenn Stress chronisch wird und du aus dem Zustand der permanenten Anspannung und Überforderung nicht mehr herauskommst.

Hier setzt dieses Quadro an. Im ersten Teil wird allgemein erklärt, was Stress ist, wie er sich auswirkt und wie wir emotional und physisch auf stressige Situationen reagieren. Hier fließen auch einige aktuelle Forschungsergebnisse mit ein.

Im zweiten Teil geht es darum, was man ganz praktisch tun kann, um vorhandenen Stress zu reduzieren. Etwa wie man Arbeit so organisieren kann, dass sie möglichst stressfrei zu erledigen ist. Oder wie man Menschen, die einen chronisch stressen oder überfordern, auf gesunde und sympathische Weise Grenzen setzt.



Der dritte Teil behandelt vor allem die Haltungen, die Stress fördern, und zeigt, wie man innerlich Abstand nehmen und neue Perspektiven entwickeln kann. Perspektiven, die helfen, auch in herausfordernden Situationen möglichst gelassen zu bleiben. Es reicht schon, dass Stress um uns herum da ist, da brauchen wir nicht auch noch uns selbst zu stressen.

Im vierten und letzten Teil schließlich geht es um Vorbeugung. Er dreht sich um die zentrale Frage: Wie können wir stressige Situationen möglichst schon im Vorfeld vermeiden?

Was hilft uns, besser gewappnet zu sein für stressige Situationen, die unvermeidlich kommen werden?

Auch hier geht es um praktische Dinge wie Arbeitsorganisation und Beziehungspflege ebenso wie um innere Haltungen.

Mein Ziel ist es nicht, dir zu zeigen, wie du irgendwann ein komplett stressfreies Leben haben kannst. Das wäre todlangweilig. Außerdem wäre es ein unrealistisches Ziel.

Es geht mir in diesem Quadro vielmehr darum, dir Werkzeuge an die Hand zu geben. Sie können dir helfen, stressige Situationen möglichst gelassen zu bewältigen. Außerdem möchte ich dir zeigen, wie du zu viel Stress dauerhaft vorbeugen kannst. Mit dem Ziel, dass du dein Leben mit Gelassenheit und Freude leben kannst.

Viel Freude beim Lesen und Mitmachen wünscht dir

—Kerstin Hack

PS: Unter [www.dte-training.de](http://www.dte-training.de) findest du viele weitere Ressourcen, sowie Angebote für persönliches Coaching, die dich auf deinem Weg unterstützen können.



## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Die Kapitel bauen aufeinander auf. Du solltest sie deshalb der Reihe nach durcharbeiten.

■ Du kannst es in einem Stück lesen – oder, was empfehlenswerter ist, vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen.

■ Es ist besser, täglich einen Schritt konkret umzusetzen, als von 20 möglichen Schritten zu lesen und sie nicht zu gehen.

■ Nimm dir Zeit, dich mit den Fragen und Handlungsimpulsen auseinanderzusetzen.

■ Was schriftlich ist, wird konkret. Es ist deshalb sinnvoll, die Fragen schriftlich zu beantworten. Als Hilfe gibt es dazu im gleichen Format das Heft *Mein Quadro*.

■ In diesem Quadro ist es mein großes Anliegen, dass du immer besser erkennst, wo du gegen dich, deine eigenen Bedürfnisse und über deine Grenzen lebst. Hier erhältst du die mir wichtigen Impulse, dass du in Zukunft besser mit dir umgehst.

■ Sprich mit anderen Menschen über die Inhalte. Frage sie nach ihren Erfahrungen und nach dem, was ihnen geholfen hat.

■ Vielleicht bist aktuell in keiner Stresssituation, sondern willst dich grundsätzlich in deiner Widerstandsfähigkeit stärken und zusätzliche Resilienz – quasi vorbeugend – erwerben. Auch dann ist dieses Quadro für dich sinnvoll.

■ Natürlich kannst du das Buch auch mit Gewinn lesen, wenn du selbst Berater, Therapeut oder Seelsorger für Menschen in Krisen bist.

■ Und zu guter Letzt: Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem Tempo zu lernen.

■ Die Bilder stammen übrigens von mir – ich habe sie auf einer Reise aufgenommen, die ich auch gemacht habe, um nach einer sehr intensiven Phase wieder Kraft zu tanken. Stundenlang spielende Pinguine zu beobachten – ob im Zoo oder auf freier Wildbahn ist definitiv stressreduzierend.

**Woche 1**  
**Wie wirkt Stress – einige Basics**





## Was ist Stress?

■ Stress ist gut. Er schützt uns. Stress ist zunächst einmal nichts weiter als eine Reaktion unseres Körpers auf eine wahrgenommene Bedrohung.

Als ich einmal abends in einer einsamen Gegend spazieren ging, wurde ich von zwei Männern in einem Auto wahrgenommen. Sie fuhren ein paar Minuten im Schrittempo so hinter mir her, dass ich im Lichtkegel des Autos war. Dann stieg einer der Männer aus und ging mir nach.

Ich war gestresst. Mein Herz raste. Ich atmete schneller. Mein ganzer Körper war in Alarmbereitschaft. Ich rannte los – wie noch nie in meinem Leben. Normalerweise kann ich keine zwei Kilometer am Stück in vollem Tempo rennen – doch nun gelang es. Durch den Stress war mein Körper auf diese Höchstleistung vorbereitet. Stress bewirkt durch einen Adrenalinstoß, die Ausschüttung von Blutzucker und Nervenhormonen, Erhöhung der Herzschlagfrequenz und Beschleunigung der Atmung eine blitzartige Bereitstellung aller Kraftreserven.

1.1

*Wenn du eine Gefahr siehst, dann greife zum Schwert und versperre ihr den Weg.*  
—Alexander Lebed

In der obigen Situation hat mich der Stress möglicherweise vor großem Schaden an Leib und Seele bewahrt.

Das ist die Kernaufgabe von Stress: In einer bedrohlichen Situation hilft uns Stress, alle vorhandenen Kräfte zu mobilisieren, so dass wir blitzschnell handeln können, z.B. indem wir die Flucht ergreifen, zum Gegenangriff übergehen oder letzte Kräfte mobilisieren, um etwas fast Unmögliches zu bewältigen – etwa uns aus einer Felspalte zu befreien.

### ■ Denk mal

Wo hast du schon einmal erlebt, dass du durch Stress in der Lage warst, ungeahnte Kräfte zu mobilisieren?

### ■ Mach mal

Nimm dir Zeit für Dankbarkeit. Danke Gott oder der Schöpfung dafür, dass uns Stress als genialer Mechanismus geschenkt wurde, um uns zu schützen.

# 2.6



## Dir selbst Grenzen setzen

■ Es tut gut, nicht nur anderen, sondern auch sich selbst Grenzen zu setzen. Vermessen ist der, der denkt, alles tun zu können. Du hast sicher eine To-do-Liste mit sämtlichen Aufgaben auf Papier oder im Kopf. Überlege dir: Welche musst du gar nicht tun – weil sie nicht nötig sind oder weil du sie delegieren kannst? Welche sind realistisch gesehen gar nicht zu schaffen? Auf welche könntest du verzichten?

Ähnlich vermessen wie alles tun zu wollen, ist die Vorstellung, alles auf einmal tun zu können: E-Mails, telefonieren, an Projekten arbeiten usw. Jeder kennt die Erfahrungen mit einem alten Computer: Je mehr Fenster gleichzeitig geöffnet sind, umso lahmere wird er. Ist nur ein Fenster offen, läuft die Kiste relativ schnell.

Einige Tipps für stressreduziertes Arbeiten:

- Wende dich einer Aufgabe bewusst zu. Bleibe dabei – entweder bis sie fertig ist oder für die Zeitspanne, die du dir vorgenommen hast. Springe nicht zwischen Aufgaben hin und her.

*Alles auf einmal tun wollen zerstört alles auf einmal.*

—Georg von Lichtenberg

- Mache zwischen Aufgaben kleine Pausen zum Dehnen und Strecken. Und gönne dir etwa alle 90 Minuten eine richtige Pause. Die braucht dein Gehirn, um wieder frisch zu werden.

Sprich dir nach einer erledigten Aufgabe selbst Anerkennung aus: »Das habe ich erledigt. Das habe ich gut gemacht!« Das tut der Seele gut und signalisiert dem Gehirn: »Das ist jetzt fertig, damit muss ich mich nicht weiter beschäftigen.«

### ■ Denk mal

Wie lange kannst du konzentriert an einer Aufgabe arbeiten? Wenn du es nicht weißt, probiere es aus.

### ■ Mach mal

Setze mindestens einen Impuls gleich um. Lies das *Quadro Arbeitsorganisation*, wenn du mehr über effektives Arbeiten lernen willst.



*Mit der körperlichen Verwöhnung und Trägheit geht die geistige Trägheit Hand in Hand.*

—Hermann Hesse

## Den Körper stärken

■ Körper und Seele stehen in Wechselwirkung. Ist der Körper schlapp und müde, hängt auch die Seele durch. Sind die Muskeln angespannt, funktioniert die Durchblutung des Gehirns nicht mehr gut. Außerdem baut körperliche Bewegung das Adrenalin ab, das bei Stress in den Körper ausgeschüttet wird. Deshalb hier einige Tipps, wie du deinem Körper hilfst, anstehende Aufgaben gut zu bewältigen:

- Bewege dich – möglichst morgens – täglich 20 Minuten. Idealerweise an der frischen Luft. Der Energie- und Hormoncocktail, der dabei ausgeschüttet wird, spendet bis zu acht Stunden körperliche und seelische Energie.
- Mache täglich einen kurzen, schnellen Sprint – 40 Meter genügen. Das bringt den Kreislauf in Schwung und fördert den Muskelaufbau.
- Versuche beim Arbeiten, wenn möglich, oft die Position zu wechseln – stehe z. B. zum Telefonieren auf. Dehne und strecke dich regelmäßig. Und lüfte den Raum.

- Ernähre dich gesund und möglichst natürlich. Fettes, zerkochtes Essen macht auch den Körper träge. Nüsse spenden mehr mentale Energie als Schokoriegel.
- Mache Pausen oder erledige »stumpfsinnige« Arbeiten, wenn du müde wirst.
- Verzichte wenn möglich auf Aufputzmittel wie etwa Koffein. Ein frischer Saft spendet mehr Energie.
- Gönn dir regelmäßig Entspannung und Erholung für deinen Körper: ein heißes Bad, eine Massage, Sauna ...

### ■ Denk mal

Was könnte der erste Schritt sein, deinen Körper zu stärken und stressresistenter zu machen?

### ■ Mach mal

Baue täglich wenigstens 20 Minuten Bewegung in deinen Alltag ein.

# 4.6



Die Geschichte wiederholt sich,  
weil keiner zuhört.

—Laurence J. Peter

## Kraft aus Erfahrungen

■ Vor dir liegt einiges, was du bewältigen willst. Manchmal scheint es wie ein Berg zu sein. Und du fragst dich, ob du es bewältigen kannst. Es gibt kaum etwas, was dich so sehr stärken kann, wie der Blick zurück auf das, was du bisher schon bewältigt hast.

Du hast in deinem Leben garantiert schon die eine oder andere Krise gemeistert. Oder das eine oder andere Projekt durchgezogen – selbst bei diesem Quadro bist du schon fast am Ende angekommen.

Nimm dir – gerade in stressigen Situationen – immer mal wieder Zeit, auf das bisher Erreichte zurückzublicken. Ganz allgemein auf das, was du in deinem Leben schon erreicht hast. Aber auch konkret in Bezug auf das, was du in der jeweiligen Aufgabe schon erreicht hast.

Du bist noch nicht am Ende, aber hast schon den einen oder anderen Schritt getan. Dafür kannst du dir – und gegebenenfalls den Menschen an deiner Seite – dankbar sein.

Überlege konkret:

- Wie habe ich in der Vergangenheit stressige Situationen gemeistert? Was war besonders hilfreich?
- Welche konkreten Schritte bin ich damals gegangen?

Je klarer dir wird, welche Handlungen dir in der Vergangenheit geholfen haben, Stress zu bewältigen, umso leichter kannst du gegenwärtige Herausforderungen angehen. Einen Schritt nach dem nächsten. Und sogar mit Freude.

### ■ Denk mal

Wie hast du in der Vergangenheit schwierige Situationen gemeistert? Was war besonders hilfreich?

### ■ Mach mal

Schreibe dir 10 Dinge auf, die dir beim Bewältigen von stressigen Situationen in der Vergangenheit geholfen haben. Betrachte die Liste ab und zu.

*Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.*

—Jesus von Nazareth in Matthäus 6,33

## Gelassen bleiben

■ Zu dem Stress, den wir haben, tragen nicht zuletzt unsere Allmachtsphantasien bei. Wir wollen alles und alles auf einmal schaffen. Wir denken: »Alles hängt an uns. Wir sind für alles verantwortlich – wenn wir es nicht tun, dann gelingt es nicht. Und wir müssen alles sofort machen.« Das ist ein bisschen viel für einen Menschen und für einen Tag. Es tut gut, sich daran zu erinnern, dass nicht alles auf einmal geschehen muss. Heute ist nur ein Tag. Mit einigen Stunden Zeit und Kraft. An diesem Tag kann und werde ich nicht alles schaffen. Und das ist gut so. Aber einiges kann ich tun. Und das ist gut so. Und: Wir sind nicht für alles verantwortlich. Nicht für allen Hunger in der Welt und alle Not der Menschheit, nicht für das Wohlergehen aller Menschen, nicht für den Gesamterfolg unserer Firma, nicht einmal für alles Glück in unserer Familie. Wir tragen einen Teil der Verantwortung. Wenn ich in Stress gerate, tut es mir gut, mich immer wieder daran zu erinnern:

Nicht alles hängt an mir. Ich bin nicht für alles verantwortlich. Ich zitiere dann gern Jim Henderson, der einmal sagte: »Im Laufe meines Lebens habe ich zwei Dinge erkannt: Es gibt einen Gott und ich bin es nicht.«

In diesem Sinne danke ich dir, dass du dieses Quadro bis hierher durchgearbeitet hast, und wünsche dir ein Leben mit ab und zu gesundem Stress, aber nicht zu viel davon – und vor allem viel Freude und Gelassenheit.

### ■ Denk mal

Was hilft dir dabei, deine eigenen Begrenzungen gelassener anzunehmen?

### ■ Mach mal

Du hast beim Durcharbeiten dieses Quadros viel geleistet. Klopf dir auf die Schulter und gehe heute feiern – auf eine Art, die zu dir passt.



## Mitnehmen und Vertiefen

- Die wichtigsten Punkte, die ich aus diesem Quadro für mich mitnehmen möchte:

A large area of dotted lines for writing notes.

### ■ Vertiefen

Du möchtest weiterkommen: Ich bin Coach und biete dir die Möglichkeit an, das Thema bei einem Einzelcoaching zu vertiefen. Für Organisationen und Firmen biete ich auch Vorträge und Seminare zum Thema »Work-life-Balance und Stress reduzieren an. [www.dte-training.de](http://www.dte-training.de)





Gerhard Wissler  
**Burnout vermeiden**  
*Neue Freiheit und Lebensenergie finden, 40 Seiten*

Dieses Quadro hilft, einen nahenden Zusammenbruch zu erkennen. Es erläutert, was bei einem akuten Burnout hilft und wie du deine Grenzen besser achten kannst. Ideal für alle, die voller Energie sein wollen, statt ihre Kräfte zu verbrennen.

Quadro Nr. 25



Kerstin Hack  
**Lebensfreude**  
*Die Fülle des Lebens entdecken, 40 Seiten*

Dein Leben ist eigentlich ganz in Ordnung, aber irgendwie fehlt es dir an Lebensfreude? Dann ist dieses Quadro genau richtig für dich. Es erklärt, welche Haltungen und Handlungen zur Freude führen. Es bietet Inspiration, wie du verlorene Lebensfreude wiederfinden kannst.

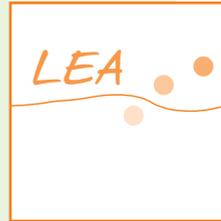
Quadro Nr. 15



Gert und Marlen von Kunhardt  
**Fit in Minuten**  
*Leichtes Training für zwischendurch, 40 Seiten*

Wenn es dir an Zeit mangelt, ist das Minutentraining die perfekte Lösung. Fast nebenbei kannst du einen großen Trainingseffekt erzielen. Dieses Quadro hilft dir dabei, die Potenziale solcher Gelegenheiten aufzuspüren.

Quadro Nr. 30



Kerstin Hack  
**LEA-Kurs**  
*Leichtigkeit, Energie und Lebensfreude*

14 Wochen lang 2 x wöchentlich per E-Mail Impulse. Thema »Wie du körperlichen und seelischen Ballast loswerden und energievoller leben kannst.« Ideal für alle, die leichter durchs Leben gehen wollen.

[dte-training.de/lea](http://dte-training.de/lea)

Online-Trainingskurse

Viele Titel auch als  
E-Book erhältlich.

# Q Stress reduzieren

Alles auf einmal tun wollen zerstört alles auf einmal. —Georg von Lichtenberg

Stress ist zu einer Volkskrankheit geworden. Millionen von Menschen leiden unter chronischer beruflicher und privater Überforderung. Das muss nicht sein. Stress kann man reduzieren, indem man für Veränderung im eigenen Umfeld sorgt. Und indem man Denk- und Verhaltensmuster ändert, die zu Stress beitragen. Wie es geht, zeigt dieses Quadro Schritt für Schritt.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die gelassener leben möchten.

**Q** Quadro | Besser leben – leicht gemacht

**DTE**  
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-699-0



9 783862 706990