



Den Körper managen: Ein gesunder Umgang mit Stress

1

Stress:
Auslöser und
Auswirkungen

2

Typische
Spannungs-
bereiche

3

Ansätze zur
Entspannung

4

Entspannung
für Manager

Stress: Auslöser und Auswirkungen

Stress: Auslöser und Auswirkungen

Stress bei der Arbeit, Stress zu Hause, Stress in der Freizeit. Die meisten Menschen fühlen sich von den Anforderungen des Lebens unter Druck gesetzt. Diese Anforderungen rufen psychische und physische Reaktionen im Körper hervor, die sich sowohl auf die allgemeine Befindlichkeit als auch auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Negative Auswirkungen von Stress sind im Beruf nicht zu unterschätzen.

Gerade hier ist es von großer Bedeutung, die eigene Leistungsfähigkeit als wichtigste Ressource zu betrachten und damit verantwortungsvoll umzugehen. Heute führt eine hohe Arbeitsbelastung immer häufiger zum Burnout, ein Krankheitsbild, das sich langsam zur Volkskrankheit Nr. 1 entwickelt. Die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen – ausgelöst durch Zeitdruck und Stress – machen bereits etwa zehn Prozent aller Ausfalltage aus.

Ebenso wie Burnout als Sammelbegriff für unterschiedliche schwere Arten von körperlicher und mentaler Überlastung zu verstehen ist, gibt es verschiedene Arten von Stress. Deshalb ist ein bewusster Umgang mit Arbeitsbelastungen und äußeren Einflüssen immens wichtig. Zu diesem Zweck dient Ihnen diese Unterlage mit Tipps und Wissenswertem zum Thema Stress und Körper.

Stressoren: Die Ursachen

Alle inneren und äußeren Reize, die Stress verursachen können, werden als Stressoren bezeichnet. Dabei kann eine Stress-Reaktion des Körpers in unserer modernen Zeit zum Problem werden, denn die eigentlich nützliche Funktion von Stress wird heute in den meisten Fällen nicht mehr gebraucht.

Psychisch-mentale Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Quantitative / qualitative Überforderung • Widersprüchliche Anweisungen • Unklare Vorgaben • Mangelhafte Rückmeldung • Leistungs- / Zeitdruck • Hohe Verantwortung
Soziale Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlende Anerkennung • Schlechtes Betriebsklima • Konflikte / Konkurrenzdruck • Kollision der Arbeit mit familiären Anforderungen • Angst vor Arbeitsplatzverlust
Physische Stressoren	<ul style="list-style-type: none"> • Lärm • Kälte / Hitze • Schichtarbeit • Schlechte Beleuchtung • Unzureichende Ernährung



In früheren Zeiten war Stress notwendig, um das eigene Überleben zu sichern. Bei unbekanntenen Situationen, die als Gefahr eingestuft wurden, machte der Körper mobil:

- Puls und Blutdruck steigen
- Alle Sinne sind geschärft
- Die Atmung wird schneller
- Die Muskeln spannen sich an
- Der Körper schüttet Stresshormone aus und stellt in Sekundenbruchteilen zusätzliche Energie zur Verfügung

Diese Körperfunktionen machten blitzschnelles Reagieren möglich und dienten zur Vorbereitung auf einen Kampf oder eine Flucht.

Aus heutiger Sicht ist dieses ehemals vorteilhafte Verhaltensmuster in Stressphasen problematisch. Unser Körper muss oder kann in den seltensten Fällen mit Kampf oder Flucht reagieren – schon gar nicht bei Anspannungen im Job oder in der Familie. Damit hat der psychisch geladene Mensch meist kein Ventil mehr, um den inneren Druck wieder abzubauen. Der Körper gerät in einen dauerhaften Alarmzustand – die Folgen können vom Burnout bis hin zu ernsthaften organischen Erkrankungen reichen.

Stress: Auslöser und Auswirkungen

Viele Menschen träumen deshalb von einem Leben ganz ohne Stress. Endlich mal

- keine Termine
- Zeit für sich selbst und andere haben
- einfach so in den Tag hineinleben

Unter Licht betrachtet ist ein völlig stressfreies Leben aber gar nicht wünschenswert. Ein grundsätzliches Stress- bzw. Erregungspotenzial ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar, denn Stress hat auch positive Auswirkungen.

Positiver Stress

Positiver Stress (Eustress) beginnt zum Beispiel mit einer neuen Herausforderung, die man als besonders attraktiv empfindet und die man unbedingt bewältigen möchte. Stellen sich erste Erfolge ein, entsteht ein Gefühl der Euphorie. Schnell gerät man in einen Flow und geht mit Freude an die weitere Arbeit. Schließlich herrscht große Spannung über die nächsten Schritte, die von positiven Erwartungen und wachsendem Selbstvertrauen begleitet werden. Grundsätzlich ist solcher Eustress auch langfristig eine positive Erscheinung, die die psychische und physische Leistungsfähigkeit des Körpers verbessern kann.

Dieser positive Antrieb kann in manchen Fällen nach einer gewissen Zeit aber auch in negative Anspannung umschlagen, die dem Körper unbemerkt seine Energie entzieht, obwohl vordergründig ein positives Gefühl überwiegt. Langfristig gesehen sollte daher mehr von „als positiv wahrgenommenem Stress“ gesprochen werden. Deshalb ist es auch in positiv empfundenen Arbeitsphasen wichtig, auf seinen Körper und dessen Botschaften zu achten.

Negativer Stress

Wie so oft, kommt es auch beim Stress auf die Dosis an: Stress wird dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt. Negativer Stress sind Reize, die

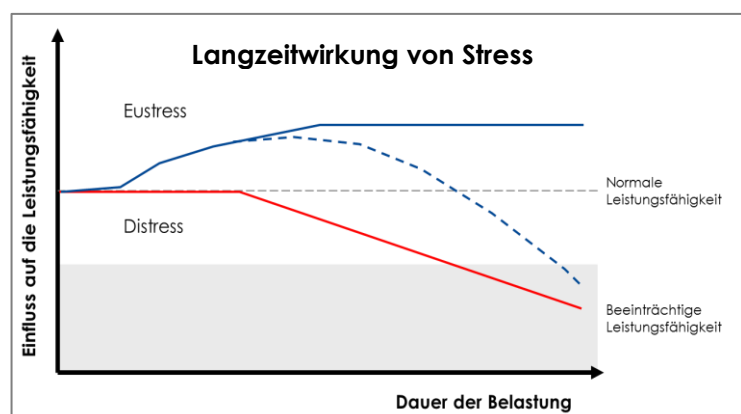
als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden. Ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht. Vor allem körperliche Aktivitäten sind als Ausgleich hilfreich, um nicht in eine Abwärtsspirale zu gelangen, die in eine anhaltende Schwächung der Leistungsfähigkeit mündet.



Auswirkungen auf den Körper

Stress, der als negativ empfunden wird (Distress – lang anhaltender starker Stress), kann mit zunehmender Dauer auch körperliche Beeinträchtigungen mit sich bringen. Häufige Folgen von Dauerstress sind Symptome wie

- Verlust der Fähigkeit zur Entspannung
- Permanent erhöhtes Erregungsniveau
- Negative Folgen für das Herz Kreislauf-System
- Schwächung des Immunsystems



Stress: Auslöser und Auswirkungen

Wenn die Arbeitsbelastungen ausufern und keine Möglichkeiten zur Entspannung gegeben sind, kann das schädliche Folgen für die Gesundheit haben:

- Höheres Risiko für Arteriosklerose und Übergewicht
- Verspannung der Muskulatur
- Erhöhte Produktion von Magensäure (Gefahr von Magen- und Darmgeschwüren)
- Belastung des Herz-Kreislaufsystems
- Begünstigung des Herzinfarkttrisikos
- Auswirkungen auf die Sexualität
- Steigende Anfälligkeit für Infektionen, Drosselung des Immunsystems
- Beeinträchtigung des seelischen Zustandes

Stressauslösenden Situationen ist man nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Instrumente, mit denen sich das Arbeitsleben und der Arbeitsplatz positiv verändern lassen. Durch eine Änderung der Einstellungen und des Verhaltens lässt sich ein besserer Blick für die Ursachen von Stress gewinnen und Wege entdecken, wie man ihn so weit wie möglich vermeidet oder wie man Belastungen konstruktiv und aktiv bewältigt.

Typische Spannungsbereiche

Kopf und Kiefer

Starke Anspannung im Körper zeigt sich oft in der Kiefer- sowie in der Schläfenmuskulatur. Diese Muskeln werden oft unbemerkt (zum Beispiel beim nächtlichen Zähneknirschen oder -pressen) übermäßig beansprucht. Die erhöhte Spannung der Schläfenmuskulatur kann sich bis zur Migräne steigern.

Vielleicht haben Sie auch bei sich selbst oder Ihrem Gegenüber schon einmal gemerkt, dass bei hoher Belastung oder unausgedrückter Wut die kleinen Muskeln vor den Kiefergelenken zucken?

Die Aussagen "Ich beiße mich durch" oder „Die Zähne zusammenbeißen" spiegeln diese Haltung wider.

Typische Spannungsbereiche

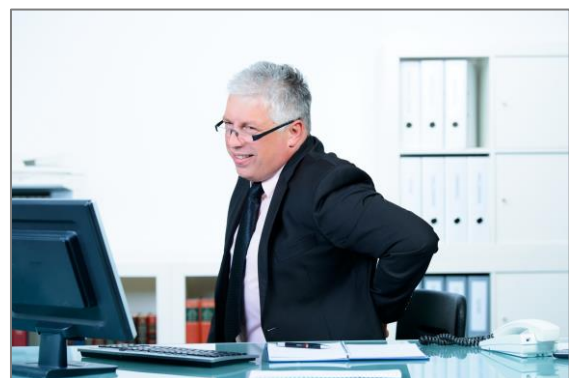
Nacken und Schultern

Die Schultern und Nackenmuskeln werden häufig als die "Stressmuskeln" bezeichnet. Sie werden so genannt, weil sie von einem zusätzlichen Hirnnerv versorgt werden, der bei jeder Stresssituation, egal ob körperlicher oder seelischer Natur, aktiv wird. Er gibt diesen Muskeln den Befehl, sich anzuspannen und zur Abwehr oder zum Kampf bereit zu sein.

Daraus folgt, dass die Schultern automatisch hoch und der Kopf nach vorne gezogen werden. Studien zeigen, dass in Stresssituationen zuerst die Nackenmuskulatur, dann die Kiefer- und später die Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt wird.

Auch durch längere Fehlhaltungen wird der Hirnnerv zu Dauerimpulsen veranlasst. Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Teil der Wirbelsäule und muss das Gewicht des Kopfes tragen, das zwischen 6 und 8 kg liegt.

Fast alle Personen sitzen die meiste Zeit des Tages nicht wirklich aufrecht. Wenn der Kopf allerdings nicht lotrecht über der Wirbelsäule steht, ist nicht die Wirbelsäule der Lastenträger. Stattdessen müssen die Muskeln des Halses und der Schultern Schwerstarbeit leisten. Der vorge-schobene Kopf und die ‚hängenden‘ Schultern senden zusätzlich Signale an den Hirnnerv.



Unterer Rücken

Auch im Bereich des unteren Rückens können durch falsche Körperhaltungen Schmerzen hervorgerufen werden. Meist wird der Oberkörper leicht über Becken und Hüfte zurückge-

Typische Spannungsbereiche

lehnt. Dies führt allerdings zu einer Daueranspannung der Rückenmuskulatur. Wird diese Haltung durch Stress und hohe Belastung zur Gewohnheit, kann die Muskulatur im ungünstigsten Fall so stark überbeansprucht werden, dass sich die Verspannung von selbst nicht mehr lösen kann. Um dieser Fehlhaltung vorzubeugen, kann eine lockere und aufrechte Haltung als Gewohnheit antrainiert werden.

Herz

Wird ein Schmerz wahrgenommen, der von der Herzregion ausgeht, entsteht oft Verunsicherung oder Angst. Bei Stress, Sorgen und nach langem, krummem Sitzen im Büro kann es zu ersten Anzeichen von Herzbeschwerden kommen. Sie treten vor allem bei Körper- bzw. Sitzhaltung mit zusammen gezogener Vorderseite auf (vgl. Stresshaltung von Kopf und Schulter), denn bei dieser Haltung ist die Bauch- und Brustmuskulatur verspannt. Auch banal scheinende Reize wie Kälte oder einengende Kleidung können dann die wahrgenommenen Herzbeschwerden verstärken.

Durch das lange Sitzen mit gebeugtem oder gerundetem Rücken können Wirbelblockaden in der Brustwirbelsäule entstehen. Wenn diese Minderbeweglichkeit in der Höhe des herzversorgenden Nerven (bei den Frauen in Höhe des BH-Verschlusses) ist, kann es zu ausstrahlenden Schmerzen in den Herzbereich kommen, ohne dass das Herz ursächlich beteiligt ist.

Vor allem bei dieser Art von Beschwerden können Körperübungen wie Atemübungen und Entspannungstechniken schnelle Abhilfe leisten. Im Zweifel sollte allerdings ein Arzt aufgesucht werden.

Ansätze zur Entspannung

Wenn an den Ursachen für Stress keine strukturellen Änderungen möglich sind, gilt es einen Ausgleich oder einen ausgewogenen Umgang mit der Belastung zu finden. Die Herausforde-

Ansätze zur Entspannung

rung liegt also darin, eine Balance zwischen An- und Entspannung herzustellen. Gelingen kann das beispielsweise mit regelmäßigen Entspannungsübungen.



Körperübungen

Ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers kann beispielsweise durch die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** entstehen. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziele des Verfahrens sind

- Senkung der Muskelspannung aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung
- Lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen
- Reduktion körperlicher Unruhe oder Erregung
- Aufspüren von Muskelverspannungen, lockern und Schmerzzustände verringern

Atemübungen

Auch durch Atemübungen, die sich überall durchführen lassen, kann eine kurzfristige Entspannung erreicht werden.

Zählen beim Atmen, beispielsweise fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden lang ausatmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

Atmen Sie etwa doppelt so lang aus, wie ein.

Ansätze zur Entspannung

Einfach **bewusst ganz langsam ausatmen**. Oder machen Sie nach dem Ein- oder Ausatmen eine bewusste Atempause – das entspannt ungemein.

Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an. Halten Sie dann kurz die Luft an. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen. Durch dieses **Anspannen der Muskeln** wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt dann mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.

Mentale Übungen

Mit Hilfe der **mentalenen Entspannung** können Sie sich auf eine schnelle und einfache Art in einen tiefen Entspannungszustand versetzen. Die mentale Entspannung ist deshalb auch eine Grundlage vieler anderer Mentaltechniken. Sie können die Kurzentspannung dazu nutzen, neue Kräfte und Energien zu mobilisieren sowie Müdigkeit zu überwinden.

Das **Autogene Training** gehört in diesem Bereich mit zu den bekanntesten gezielten Entspannungstechniken. Neben vielen anderen positiven Auswirkungen führt es zu einer Entspannung der Muskulatur und zur Erholung.

Im Autogenen Training gibt sich der Übende Suggestionen hin, wie etwa: „Mein rechter Arm ist ganz schwer“. Das Autogene Training kann als Selbsthilfe eingesetzt werden, wird aber auch in der Psychotherapie verwendet. Es erfordert täglich mehrmaliges Üben. Die positiven Wirkungen treten erst mit entsprechender Übung auf.

Eine Kombination aus körperlicher und mentaler Entspannung bieten **imaginative Verfahren**, wie etwa eine **Fantasiereise**, die von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt wird.

Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition, die Zuwendung durch den Sprecher sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten

Entspannung für Manager

Bilder der eigenen Fantasie erzielt. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind. Durch einen herabgesetzten Muskeltonus kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

Entspannung für Manager

Es ist wichtig, möglichst viel Bewegung in den Alltag zu integrieren, etwa den Weg zur Arbeit mit einer Entspannungseinheit zu verbinden. Zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren wenn möglich, Bewegung durch die Erledigung von Einkäufen oder schlicht das Treppenlaufen können helfen. Zusätzlich fördern Wanderungen oder Radtouren am Wochenende die Entspannung. Ausgiebiges Bewegungstraining bewirkt

- Abbau von Stresshormonen (Ventilfunktion)
- Beruhigung des zentralen und vegetativen Nervensystems
- Entspannung durch die Produktion von Endorphinen, die sogar Glücksgefühle hervorrufen können
- Verbesserung des Durchhaltevermögens



Arbeitsumfeld von Managern

Wenn kein Ausgleich durch Bewegung möglich ist, können kleine Übungen zu Entspannung führen. Insbesondere Führungskräfte stehen vor der besonderen Herausforderung, den vielfältigen Anforderungen von allen Seiten gerecht zu werden. Auch der Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit ist eine anspruchsvolle und wichtige Aufgabe. Der richtige Umgang mit

Entspannung für Manager

den eigenen Ressourcen und die Fähigkeit zur Entspannung werden immer bedeutender.

Entspannung am Arbeitsplatz und unterwegs

Im Büro können kleine Entspannungseinheiten integriert werden. Beispielsweise als kleine Belohnung nach Erledigung einer Aufgabe, oder um den Kopf wieder für neue Aufgaben freizubekommen. Nach einer kurzen Entspannungspause kann man wieder frisch ans Werk gehen.

Der Blick in die Ferne

Durch die Arbeit am Computer ist der Blick ständig auf den Bildschirm fokussiert. Wenden Sie Ihren Blick regelmäßig weg vom Bildschirm Richtung Fenster und suchen Sie sich einen Punkt in der Ferne. Was ist das Weiteste, das Sie mit bloßem Auge erkennen können? Wandern Sie mit den Augen den Horizont entlang. Das wirkt beruhigend und entspannt auch die Augen.

Bewegung tut gut

Vor allem dann, wenn man tagaus tagein die Zeit sitzend auf dem Bürostuhl verbringt. Stehen Sie immer wieder auf, gehen Sie wenn möglich zum Kollegen oder zur Kollegin statt zu telefonieren. Das bringt einen Entspannungseffekt. Nutzen Sie auch die Mittagspause für Bewegung. Raus aus dem Büro an die frische Luft.

Düfte entspannen

Bestimmte Düfte können erheblich zur Entspannung beitragen. Dazu ein paar Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel, Eukalyptus) auf das Taschentuch und dann ein paar tiefe Atemzüge mit dem Taschentuch vor der Nase.

Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser

Es muss nicht immer Kaffee sein. Genussvoll eine Tasse Tee trinken wirkt sehr beruhigend. Es kann sogar zu einem richtigen Entspannungsritual gemacht werden. Trinken Sie viel stilles Wasser.

Strecken und recken Sie sich

Die Arme, den Oberkörper, die Beine und die

Füße einmal so richtig durchstrecken. Das lockert die Muskulatur und kann Verspannungen lösen. Zusätzliches Gähnen kann auch zu einer Entspannung beitragen.

Augen wärmen

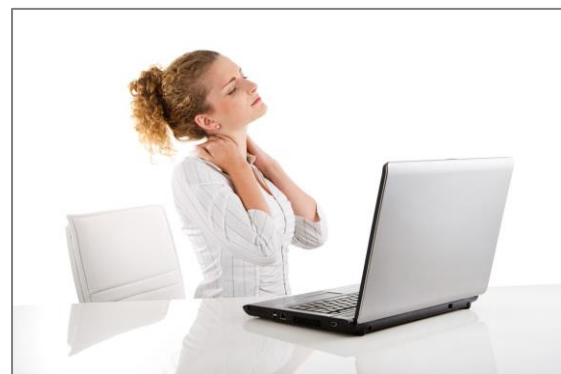
Diese Übung ist gut gegen müde Augen und geht ganz schnell. Reiben sie die Handballen aneinander bis sie warm werden. Nun schließen Sie Ihre Augen und legen die angewärmten Handballen leicht auf das jeweilige Auge. Lassen Sie die Handballen einige Sekunden auf den Augenlidern ruhen und nehmen Sie sie dann wieder weg.

Die Ohren entspannen

Nehmen Sie jedes Ohr zwischen Daumen und angewinkelten Zeigefinger. Massieren Sie nun beide Ohren gleichzeitig mit kräftigem Druck von oben nach unten und von unten nach oben und dies mehrere Sekunden lang.

Zunge und Kiefer entspannen

Stellen sie sich bei dieser Übung vor, dass Sie eine Zitronenscheibe im Mund haben. Diese saugen Sie nun kräftig aus. Saugen sie etwa 30 Sekunden an der Zitrone. Diese Übung hilft gegen Mundtrockenheit und löst Verspannungen



in der Kiefermuskulatur.

Nacken entspannen

Setzen Sie sich bequem hin und legen Sie die Hände an den Hinterkopf. Verschränken Sie dann die Finger. Nun drücken Sie mit dem Kopf leicht gegen die Hände und mit den Händen

Entspannung für Manager

gegen den Kopf. Halten Sie diese Spannung ein paar Sekunden und atmen Sie dabei gleichmäßig weiter. Nehmen Sie den Druck dann langsam zurück.

Schultern kreisen

Bei dieser Übung entspannen Sie Ihren Schultergürtel, den oberen Rücken und die Nackenbereiche. Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein und lassen Sie die Arme locker hängen. Nun kreisen Sie mit der rechten Schulter mehrmals vorwärts und dann rückwärts. Danach lassen Sie Ihre linke Schulter kreisen und zum Schluss beide gleichzeitig.

Kopf kreisen

Diese Übung entspannt die Muskeln von Schultern, Kopf, Nacken und Hals. Nehmen Sie zunächst eine bequeme Sitzhaltung ein. Beim Ausatmen senken Sie nun den Kopf nach vorne. Mit der Einatmung lassen Sie den Kopf langsam über die rechte Schulter nach hinten und mit der Ausatmung langsam über die rechte Schulter wieder nach vorne kreisen. Dies wiederholen Sie nun auch auf der linken Seite. Der Kreis wird bei dieser Übung jedoch nicht geschlossen, um die Wirbelsäule nicht zu überfordern.

Tägliche Übungen

Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen haben oft spirituelle oder religiöse Wurzeln.

Meditation kann somit als ein Sammelbegriff vieler verschiedener Übungen verstanden werden. Sie helfen dabei

- Einen vom Alltagsbewusstsein zu unterscheidenden Bewusstseinszustand zu üben
- Das gegenwärtige Erleben in den Vordergrund zu stellen

- Sich von gewohntem Denken und vor allem von Bewertungen sowie von der subjektiven Bedeutung der Vergangenheit zu befreien

Viele Meditationstechniken sollen helfen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares, hellwachtes Gewahrsein und tiefste Entspannung möglich sind.



Die philosophische Lehre aus Indien kombiniert körperliche Übungen, Meditation, Atem- und Konzentrationsübungen. Es gibt verschiedene Strömungen, die mehr oder weniger Wert auf diese einzelnen Bestandteile legen. Einige meditative Formen von **Yoga** legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen. In den in Deutschland praktizierten Yoga-Strömungen stehen meist die körperlichen Übungen im Vordergrund. Sie sollen den Körper entspannen und beruhigen.

Die aus China stammende Bewegungsform **Chi Gong** kombiniert ebenfalls Konzentrations-, Atem- und Bewegungsübungen sowie die Meditation. Die Bewegungen sind langsam und ruhig. Ziel ist es, die Lebensenergie im Fluss zu halten und Energieblockaden zu lösen - wichtige Voraussetzungen für die Gesundheit, die regelmäßiges Training erfordern.

Informieren Sie sich über unser Angebot und entschließen auch Sie sich zu einem gesunden Umgang mit Stress!
Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung:

Beratergruppe PALATINA GmbH

Gutenbergstraße 7a
76761 Rülzheim
www.bg-palatina.de
kontakt@bg-palatina.de
Tel: +49 72 72 / 91 608

Unsere Expertin zum Thema Stress und Körper:



Ursula Geusen

Siegerin Jugend trainiert für Olympia in Berlin (800 Meter), Physiotherapeutin und Life Coach für Manager.
Langjährige Erfahrung im Umgang mit Körperspannung, Haltung und Körperausdruck. Weiterbildung in Kreativem Tanz, Rückenschule und integraler Therapie.