

«It's not stress that kills us, it's our reaction to it.»

Hans Selye, Mediziner

Der folgende Text stammt aus der Feder von Dorothea von Wichert-Nick. Frau Wichert-Nick ist promovierte Wirtschaftsingenieurin, Geschäftsführerin und Co-Founderin von volate. In diesem Beitrag geht es um das Thema «Stress» bzw. «Stressreduktion». Wir wünschen gute Unterhaltung.



## Gestresst? Willkommen im Club.

Wir wollen Unternehmen aufbauen, das Unmögliche möglich machen. Wir überschreiten immer wieder Grenzen. Physisch und emotional. Unsicherheit im Markt, die Verantwortung für das Team, die Angst vor der nächsten Finanzierungsrunde.

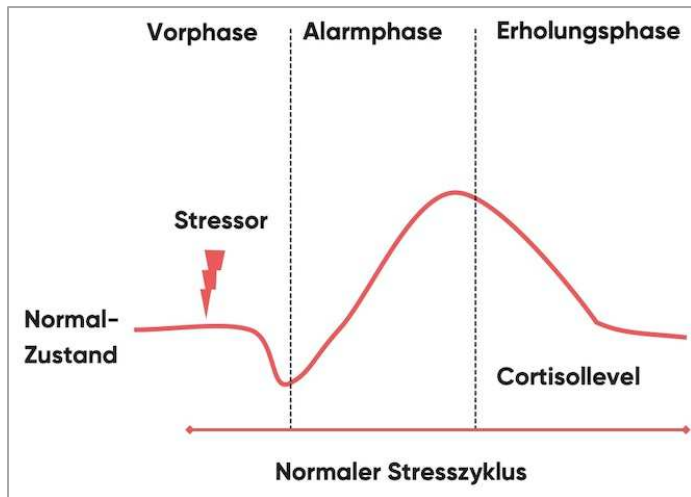
Stress ist unser täglicher Begleiter. Ein Begleiter, der uns oft genau den Energiekick gibt, den wir für die nächste Meile brauchen. Und ein Begleiter, der uns gerne in den Rücken fällt: Schlaflose Nächte, wiederholte Krankheit, Vergesslichkeit. Ein Begleiter, der uns von unserem gelassenen und aktiven Besten-Ich zu unserem getriebenen Stress-Ich bringt.

Nachhaltig erfolgreich werden wir nur, wenn wir unseren Stress aktiv managen. Wie Du dem Stress die Stirn bieten kannst, erfährst du in diesem Artikel:

## Der Stresszyklus

Stress ist erst mal nicht schlecht. Er hat über Jahrtausende sichergestellt, dass wir die Flucht oder den Kampf mit dem Säbelzahn tiger überleben. Ein normaler Stresszyklus besteht aus den folgenden drei Phasen:

In der Vorphase löst ein Stressor den Stresszyklus aus. Irgendetwas Stressiges passiert. Der Abschlussstermin für ein grosses Projekt naht, eine wichtige Entscheidung steht an, etwas ist so richtig in die Hose gegangen.

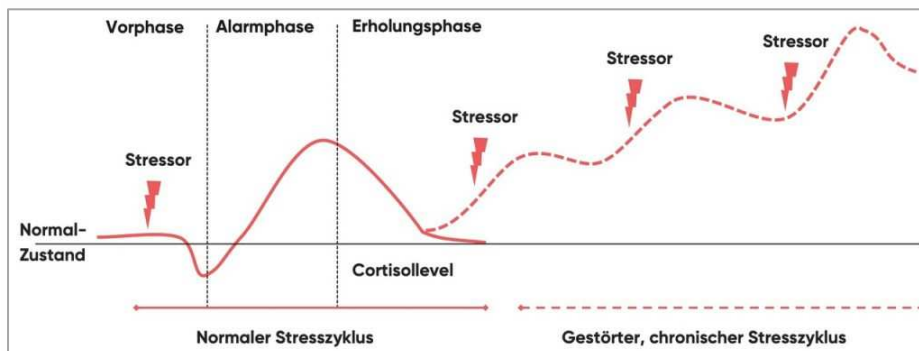


Es folgt die Alarmphase. Jetzt reagiert unser Körper mit all den bekannten Stresssymptomen. Die Atmung wird beschleunigt, der Blutdruck steigt, unsere Sinne sind auf das Äusserste geschärft, die Muskeln angespannt. Unser Stresssystem lässt uns zu Höchstleistung auflaufen. Ready to Strike. Wir sind zu 100% präsent, denken schneller und fokussierter. Und machen damit das Unmögliche möglich.

Wenn wir den Säbelzahn tiger verjagt haben, startet die Erholungsphase. Die Stresshormone werden allmählich verstoffwechselt. Wir kommen langsam wieder runter.

Für diese Art von akutem Stress sind wir gemacht. Er lässt uns lebendig fühlen, gibt uns das Gefühl stark und selbstbewusst zu sein.

Aber leider nicht beliebig lange. Irgendwann wird auch der beste Stress zu viel. Der Stress wird chronisch. Immer neue Stressoren verhindern, dass unser Körper auf Normalnull zurückfährt. Wir sind ständig auf «8ung». Der Stresszyklus wird nicht mehr beendet. Die dauernde Bombardierung mit Stresshormonen schwächt unser System. Physisch und psychisch.



Ganz schön beängstigend. Wenn wir jetzt nicht aufpassen, fahren wir mit dem Rad der Erschöpfung bis in den Burnout.

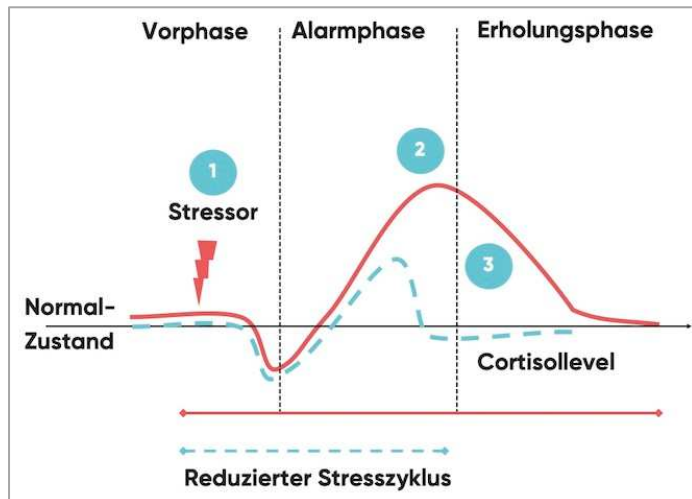
## Die drei Schritte der Stressreduktion

Zum Glück zeigt uns das Verständnis des Stresszyklus drei Schritte zur aktiven Stress-Regulierung. Du kannst ...

1. Die Anzahl der Stressoren reduzieren. Damit wird von vorneherein kein Stress ausgelöst.

2. Die Emotionen im Stress regulieren und damit sicherstellen, dass der Stress gar nicht erst so richtig hochfährt.
3. Die Erholung beschleunigen, indem du die Verstoffwechslung der Stresshormone anregst.

Am besten entwickelst du Techniken für alle drei Ansätze der Stressreduktion.



## Schritt #1: Anzahl der Stressoren reduzieren

Viele unserer Stresssituationen lassen sich nicht vermeiden. Unser Leben ist per se von unerwarteten und herausfordernden Situationen gekennzeichnet. Aber es gibt immer auch Stressoren, die wir kontrollieren können. Allen voran teilweise die inneren und viele äusseren Konflikte.

Äussere Konflikte sind: Unterschiedliche Persönlichkeiten, unterschiedliche Ziele, fehlendes Vertrauen, falsches Umfeld oder externe Erwartungen und Normen. Vor allem unausgesprochene Konflikte im Leadership Team können unglaublich belasten.

Innere Konflikte entstehen oft aus übermässigen Ansprüchen an uns selbst. Wir setzen uns unerreichbare Ziele oder arbeiten auf Themen, die uns eigentlich nicht liegen. Damit setzen wir uns unter Druck.

Mach dir eine Liste aller Themen, Menschen und Aufgaben, die dich stressen. Schau auf all deine Lebensbereiche: Deine eigene Haltung, Routinen, Firma, privates Umfeld. Lass nichts aus.

Überlege dir dann Lösungen für alle Stressoren: Passe deine Rolle an, delegiere Aufgaben, die dir nicht liegen, gehe die verdeckten Konflikte im Team an, lerne neue Führungsmethoden. Sei kreativ – und übernimm die Kontrolle über dein Leben!

Auf diesem Wege wirst du schon einige Stresssituationen aus deinem Leben verbannen. Aber sicher nicht alle. Zeit, den zweiten Weg zu beschreiten.

## Schritt #2: Emotionen im Stress regulieren

Wir kennen das alle: Stress macht nicht die Situation, sondern unsere Reaktion darauf.

Ich z.B. habe Höhenangst. Auf einen hohen Turm zu steigen, stresst mich enorm. Andere lieben es, die Welt von oben zu sehen. Für sie ist es ein unglaublicher Kick, ganz nach oben zu steigen. Gleiche Situation, unterschiedlicher Wahrnehmung der Wirklichkeit. Angstbesetzt vs. Super Chance.

Um unsere Emotionen im Stress zu regulieren, müssen wir sie zunächst einmal wahrnehmen. Das verlangt etwas Übung, ist aber unglaublich hilfreich. Wenn das nächste Mal Stress hochkommt, beobachte deine Emotionen, Körpergefühle und Stress-Gedanken.

- Benenne die Emotion, die mit dem Stress verbunden ist. Kurz und knapp. Ungefähr so: „Hallo Angst, du bist also auch hier.“
- Spüre nach, welche Gefühle der ansteigende Stresslevel im Körper auslöst: Das dumpfe Gefühl im Magen, die schwitzenden Hände, der enge Brustkörper.
- Beobachte deine Gedanken. Was sind deine typischen Gedanken in akuten Stress-Situationen. Zum Beispiel: «Warum hilft mir hier keiner?» «War ja klar, ich muss alles alleine machen.»

All das sind Signale für dich: Vorsicht, der Stress-Level steigt gerade. Je öfter du deine Stress-Gefühle wahrnimmst, desto früher wirst du sie erkennen. Bald schon weißt du: Vorsicht Stress-Gefahr. Jetzt muss ich dagegenhalten.

Wenn du das geschafft hast, kommt der zweite Schritt: Entwickle einen neuen Blick auf die gefühlt stressige Wirklichkeit. Psychologen nennen das «Reframing» («umformulieren»).

Du kannst eine stressige Situation:

- Neu interpretieren und ihr eine positive Bedeutung geben: «Aus dieser Krise kann ich unglaublich viel lernen. Hier kann ich endlich zeigen, was ich kann.»
- Normalisieren und das Drama rausnehmen: «Ich habe das schon mal geschafft.» «Es ist völlig normal, dass ich das anstrengend finde.»
- In ihrer Bedeutung abwerten: «Ist das wirklich so wichtig?» «Was kann ich aktiv kontrollieren?» «Was liegt außerhalb meiner Kontrolle?»

Diese Neubewertung reduziert typischerweise das Stress-Level.

Und wenn auch das nicht hilft: Bau dir einen virtuellen «Panikraum»: Einen Spaziergang machen, deine besten Freunde treffen, Meditieren, Kochen, Musizieren...

Das bringt uns zum 3. Schritt.

## Schritt #3: Beschleunigung der Erholung

Wir fühlen uns gestresst, solange die Stresshormone unseren Körper überschwemmen. Erst, wenn wir sie verstoffwechselt haben, verlässt uns das Stressgefühl.

Diesen Prozess können wir mit einer ganzen Reihe von Mini-Eingriffen beschleunigen. Gazellen, die sich nach erfolgreicher Flucht vor den Löwen schnell erholen wollen, machen es vor: Sie stellen sich hin und schütteln ihren ganzen Körper durch.

Auch wir können den Stress im wahrsten Sinne des Wortes abschütteln. Durch das Schütteln lösen wir die stressbedingte Anspannung in unseren Muskeln. Für den Körper ein klares Signal: Stress vorbei. Ähnlich gut funktionieren Sport oder Tanzen. Oder du schüttelst dich vor Lachen – z.B. über die Absurdität der Situation.

Aber es gibt noch andere Methoden:

- Atme tief in den Bauch ein und langsam aus. Auch langsamer Atem ist ein Zeichen an unseren Körper: Stress vorbei, herunterfahren.
- Triff freundliche Menschen – das gibt dir das Gefühl der Sicherheit. Und lass dich herzlich von Ihnen drücken. Big Hug! Umarmungen von mehr als 20 Sekunden führen nachweislich zur Entspannung.
- Heul dich aus! Deine Tränen reduzieren die Stresshormone und setzen Hormone frei, die zur Steigerung des Wohlbefindens führen.
- Sei kreativ und verarbeite so deine Emotionen: Malen, Schreiben, Musik machen.

All das hilft uns, wieder in den Takt zu kommen. Probiere am besten alles aus und finde die Methode, die am besten für dich funktioniert.

## **Key Take Aways**

Stress ist unser täglicher Begleiter. Aber es ist keiner, den wir einfach hinnehmen müssen.

Mit dem Verständnis des Stresszyklus hast du drei effektive Hebel, aus der Stressfalle auszubrechen und die positive Power der Anspannung zu nutzen.

Du kannst ...

- Die Anzahl der Stressoren reduzieren. Mach dir eine Liste aller Themen, Menschen und Aufgaben, die dich stressen. Überlege dir dann Lösungen für alle Stressoren: Passe deine Rolle an, delegiere Aufgaben, gehe Konflikte im Team an, lerne neue Führungsmethoden. Sei kreativ – und übernimm die Kontrolle über dein Leben!
- Die Emotionen im Stress regulieren. Lerne deine persönlichen Stresssignale kennen: Welche Emotionen, Körpergefühle und Gedanken zeigen ein gestiegenes Stresslevel an. Und bewerte die Situation dann so um, dass sie weniger gefährlich wirkt. Denke immer daran: Stress macht nicht die Situation, sondern unsere Reaktion darauf.
- Die Erholung beschleunigen, indem du die Verstoffwechslung der Stresshormone anregst. Der beste Trick: Den Stress sprichwörtlich abschütteln. Laufen, Tanzen, dich vor Lachen schütteln. Oder ganz tief durchatmen. Beides signalisiert deinem Körper: Ich bin entspannt. Der Stress ist weg.

Viel Spass beim Ausprobieren.

## **Und nun zu dir!**

- Welche Stressoren kannst du aus dem Weg räumen?
- Was sind deinen typischen Stressgefühle, nenn sie beim Namen?
- Welche Art des Reframings funktioniert für dich am besten?
- Mit welchen Mini-Interventionen schüttelst du den Stress wieder ab?

\* \* \* \* \*