



**KBB**

KOMMUNALPOLITISCHES  
BILDUNGSWERK  
BERLIN E.V.



# Kein Stress mit dem Stress

---

Resilienz in Kommunalpolitik und Ehrenamt

# Wir machen Sie fit für die kommunalpolitische Arbeit.

Unser Motto „KOMMUNIKATION | BERATUNG | BILDUNG“ bringt es auf den Punkt. Wir wollen die praktische kommunalpolitische Arbeit nachhaltig unterstützen und Interessierte an die Kommunalpolitik in Berlin heranzuführen. Mit unserer Arbeit wollen wir zum staatsbürgerlichen Handeln befähigen, das demokratische Gemeinwesen befördern und die Belange der Selbstverwaltung im Rahmen des europäischen Einigungsprozesses wahren. Unser Angebot umfasst **Fachseminare, Fachtagungen, Kurse und Infotreffe**; wir geben **Publikationen und Veröffentlichungen** heraus, pflegen den **Informationsaustausch** und erteilen **Auskünfte zu praktischen Fragen**.

Mit unserer Arbeit möchten wir alle kommunalpolitisch Interessierten in Berlin erreichen, insbesondere kommunale Amts- und Mandatsträger, Bezirksbürgermeister, Stadträte, Fraktionsvorstände und Abgeordnete.



Unsere **Publikationen** und **Veröffentlichungen** helfen dabei, die praktische kommunalpolitische Arbeit nachhaltig zu unterstützen und Interessierte an die Kommunalpolitik in Berlin heranzuführen.



Folgen Sie uns schon auf Instagram (@kommunalbildungswerk)? Auf unserem Profil kommunizieren wir zu unseren Veranstaltungen, zu unseren Angeboten und laden Sie herzlich ein, dabei zu sein. Machen Sie mit. - Wir sind für Sie da und unterstützen Ihre Arbeit.

Auf unserem Kanal veröffentlichen wir regelmäßig Erklärvideos zu wichtigen Fragestellungen, Hintergründen und aktuellen Entwicklungen. Unser Ziel: komplexe Themen klar, anschaulich und verständlich aufbereiten – damit alle den Durchblick behalten.

Ob Grundlagen der kommunalen Arbeit, aktuelle Beschlüsse oder Hintergründe zu politischen Prozessen – unsere Videos bieten Wissen kompakt und auf den Punkt. Damit möchten wir alle Berlinerinnen und Berliner, kommunalpolitisch Engagierte und Neugierige ansprechen.

Wer unseren Kanal abonniert, bleibt immer auf dem Laufenden und verpasst kein Video.



Hier geht es zu unserem Kanal.



www.kbb-berlin.de

Die Arbeit des Kommunalpolitischen Bildungswerks Berlin e.V. wird gefördert aus Mitteln der Förderung von parteiunabhängigen Stiftungen und kommunalpolitischen Bildungsträgern/-werken gem. Förderrichtlinie der Berliner Landeszentrale für politische Bildung.

GEFÖRDERT DURCH

Berliner Landeszentrale  
für politische Bildung

**BERLIN**



## Inhalt

|      |                                                                                                                                         |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Warum Resilienz für Engagierte zählt .....                                                                                              | 04 |
| 1.1. | Die besonderen Herausforderungen in Kommunalpolitik und Ehrenamt .....                                                                  | 05 |
| 2.   | Resilienz .....                                                                                                                         | 07 |
| 2.1. | Die innere Widerstandskraft verstehen und stärken .....                                                                                 | 07 |
| 2.2. | Was ist Resilienz? Eine Definition für den Alltag .....                                                                                 | 07 |
| 2.3. | Krisen als Chance: Die Dynamik von Herausforderungen meistern .....                                                                     | 07 |
| 2.4. | Das Resilienzkonzept: Ein Modell zur Stärkung .....                                                                                     | 08 |
| 2.5. | Bausteine der Resilienz: Die wichtigsten Faktoren im Überblick .....                                                                    | 09 |
| 3.   | Stress im Fokus .....                                                                                                                   | 12 |
| 3.1. | Ursachen, Signale und Auswirkungen .....                                                                                                | 12 |
| 3.2. | Stress – was ist das eigentlich? .....                                                                                                  | 12 |
| 3.3. | Die Stress-Ampel .....                                                                                                                  | 12 |
| 3.4. | Akute körperliche Reaktionen auf Stress: Was in uns vorgeht .....                                                                       | 15 |
| 3.5. | Die Funktion der Stressreaktion: Ein evolutionäres Erbe .....                                                                           | 16 |
| 3.6. | Wie Stress im Gehirn entsteht: Ein Blick auf die neurobiologischen Prozesse .....                                                       | 17 |
| 3.7. | Gesundheitsgefahren durch chronischen Stress .....                                                                                      | 19 |
| 3.8. | Das Burn-out-Syndrom .....                                                                                                              | 21 |
| 3.9. | Checkliste – Persönliche Warnsignale für Stress erkennen .....                                                                          | 22 |
| 4.   | Persönliche Stresskompetenz entwickeln: Strategien für den Alltag .....                                                                 | 25 |
| 4.1. | Die drei Säulen der Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen,<br>förderliche Einstellungen entwickeln, erholen und entspannen ..... | 25 |
| 4.2. | Instrumentelle Stresskompetenz: Stressoren aktiv begegnen .....                                                                         | 26 |
| 4.3. | Mentale Stresskompetenz: Die Macht der Gedanken nutzen<br>- Achtsamkeit im Alltag: Den Moment bewusst wahrnehmen .....                  | 28 |
| 4.4. | Regenerative Stresskompetenz: Für Ausgleich und Erholung sorgen .....                                                                   | 34 |
| 5.   | Praktische Methoden zur Stressreduktion und Entspannung .....                                                                           | 36 |
| 5.1. | Allgemeine Tipps: Was im Alltag wirklich gegen Stress hilft .....                                                                       | 36 |
| 5.2. | Die Rolle von Ernährung und Düften als Stimmungsaufheller .....                                                                         | 38 |
| 5.3. | Einfache Selbstmassage-Techniken für zwischendurch (Akupressur) .....                                                                   | 39 |
| 5.4. | Vertiefung: Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson .....                                                                     | 40 |
|      | - Anleitung: Durchführung der PMR – Langform für 16 Muskelgruppen .....                                                                 | 45 |
|      | - Anleitung: Durchführung der PMR – Kurzform für 4 Muskelgruppen .....                                                                  | 46 |
|      | - Das Ruhewort: Ein Anker für schnelle Entspannung .....                                                                                | 47 |
| 5.5. | Integration in den Alltag: Ampelübung und Kurzentspannungstechniken .....                                                               | 47 |
|      | - Ampelübung .....                                                                                                                      | 47 |
|      | - Ganzkörper-Kurzentspannung .....                                                                                                      | 47 |
|      | - „King Kong“ .....                                                                                                                     | 48 |
|      | - „Quasimodo“ .....                                                                                                                     | 48 |
| 6.   | Ausblick: Resilienz nachhaltig im Alltag verankern .....                                                                                | 49 |

## 1. Warum Resilienz für Engagierte zählt

### *Vorwort: Ziel und Aufbau der Handreichung*

Montagsmorgen. Das Handy summt schon beim Frühstück. Drei neue E-Mails, eine Anfrage für den Ausschuss, ein Anruf aus dem Verein – und die To-do-Liste wächst, bevor der Tag richtig begonnen hat. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Für viele Engagierte in der Kommunalpolitik oder im Ehrenamt ist dieser turbulente Start in den Tag kein Einzelfall, sondern gelebter Alltag. Mit vollem Einsatz, viel Herzblut und oft auch unter großem Zeitdruck leisten Sie einen unschätzbaren Beitrag für unsere Gesellschaft. Doch gerade dieses Engagement bringt spezifische Herausforderungen mit sich – emotional, organisatorisch und manchmal auch gesundheitlich.

Dieses Handout möchte Sie dabei unterstützen, Ihre innere Widerstandskraft – also Ihre Resilienz – zu stärken und einen bewussteren, selbstfürsorglicheren Umgang mit Stress und Belastung zu finden.

Diese Handreichung zum Thema „Stressbewältigung und Resilienzförderung“ wurde speziell für Menschen konzipiert, die sich in der Kommunalpolitik oder im Ehrenamt engagieren, bietet aber für viele Felder unterschiedliche Inhalte. Dieser Text soll Ihnen als umfassender Begleiter dienen – sei es als Ergänzung zu einem Training oder als Material zum Selbststudium.

Sie finden hier:

- Hintergrundwissen zu Resilienz und Stressmechanismen,
- Reflexionsfragen, um Ihre eigenen Belastungsmuster zu erkennen,
- praktische Übungen und Methoden zur Selbstfürsorge und Entspannung – insbesondere zur Progressiven Muskelentspannung (PMR),
- und Impulse zur nachhaltigen Integration neuer Routinen in Ihren Alltag.

Ziel ist es, dass Sie:

- Ihre persönlichen Stressmuster besser verstehen,
- Ihre individuellen Ressourcen bewusst nutzen und ausbauen,
- konkrete Methoden kennenlernen, um auch in herausfordernden Zeiten handlungsfähig, gesund und motiviert zu bleiben.

Wir werden uns zunächst mit den Grundlagen der Resilienz beschäftigen, bevor wir tiefer in das Thema Stress eintauchen. Anschließend stellen wir Ihnen verschiedene



Ebenen der Stresskompetenz und konkrete Methoden zur Stressreduktion vor, wobei ein besonderer Fokus auf der Progressiven Muskelentspannung liegt. Zahlreiche Beispiele, Reflexionsfragen und Übungen sollen Ihnen helfen, die Inhalte zu verinnerlichen und auf Ihre persönliche Situation anzuwenden.

Wir wünschen Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre und viel Erfolg bei der Umsetzung!

## 1.1. Die besonderen Herausforderungen in Kommunalpolitik und Ehrenamt

Das Engagement in der Kommunalpolitik und im Ehrenamt ist erfüllend und sinnstiftend. Es bietet die Möglichkeit, aktiv mitzugestalten, Verantwortung zu übernehmen und positive Veränderungen im direkten Umfeld zu bewirken. Gleichzeitig sind diese Tätigkeitsfelder oft durch spezifische Herausforderungen gekennzeichnet, die zu einem erhöhten Stresserleben führen können:

Hohe Verantwortung & Erwartungshaltung

Zeitliche Belastung und Doppelbelastung

Konflikte & Kritik

Bürokratie & knappe Ressourcen

Emotionale Involviertheit

Idealismus versus Realität

Fehlende Abgrenzung

- **Hohe Verantwortung und Erwartungshaltung:** Entscheidungen haben oft direkte Auswirkungen auf Bürgerinnen und Bürger oder die Zielgruppe des ehrenamtlichen Engagements. Der öffentliche Druck und die Erwartungen verschiedener Interessengruppen können als belastend empfunden werden.
- **Zeitliche Belastung und Doppelbelastung:** Viele Engagierte üben ihre Tätigkeit neben Beruf und Familie aus. Dies führt zu einer erheblichen zeitlichen Beanspruchung und der Notwendigkeit, verschiedene Lebensbereiche miteinander zu vereinbaren.
- **Konflikte und Kritik:** Auseinandersetzungen mit anderen Akteuren, Kritik von Bürgerinnen und Bürgern oder Medienberichterstattung können emotional fordernd sein.

- **Bürokratie und knappe Ressourcen:** Langwierige administrative Prozesse, begrenzte finanzielle Mittel oder fehlende personelle Unterstützung können Frustration erzeugen.
- **Emotionale Involviertheit:** Gerade im sozialen und karitativen Bereich kann die Konfrontation mit schwierigen Lebenssituationen anderer Menschen emotional belastend sein.
- **Idealismus vs. Realität:** Die Diskrepanz zwischen den eigenen Zielen und den realisierbaren Ergebnissen kann zu Enttäuschung führen.
- **Fehlende Abgrenzung:** Die Grenzen zwischen Engagement und Privatleben verschwimmen leicht, was die notwendige Erholung erschwert.

Diese Faktoren verdeutlichen, warum es gerade für Menschen in Kommunalpolitik und Ehrenamt so wichtig ist, gut für sich zu sorgen und Strategien zur Stressbewältigung und Resilienzförderung zu entwickeln. Ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen und Grenzen ist entscheidend, um langfristig leistungsfähig, gesund und motiviert zu bleiben.

## **2. Resilienz**

### **2.1. Die innere Widerstandskraft verstehen und stärken**

In diesem Kapitel widmen wir uns dem Konzept der Resilienz. Sie erfahren, was genau unter Resilienz verstanden wird, wie Krisen auch Chancen zur Weiterentwicklung bieten können und welche Faktoren unsere innere Widerstandskraft maßgeblich beeinflussen.

### **2.2. Was ist Resilienz? Eine Definition für den Alltag**

Der Begriff Resilienz (abgeleitet vom lateinischen Wort „resilire“ = zurückspringen, abprallen) bezeichnet die Fähigkeit von Menschen, Krisen, Rückschläge, Traumata oder stressige Lebensereignisse erfolgreich zu bewältigen und sich davon nicht dauerhaft unterkriegen zu lassen. Man könnte Resilienz auch als seelische Widerstandskraft oder das „Immunsystem der Seele“ beschreiben.

Es geht dabei nicht darum, unverwundbar zu sein, oder keine negativen Emotionen zu spüren. Vielmehr zeichnen sich resiliente Menschen dadurch aus, dass sie nach schwierigen Phasen wieder auf die Beine kommen, flexibel auf Herausforderungen reagieren und möglicherweise sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen. Resilienz ist keine angeborene, unveränderliche Eigenschaft, sondern eine dynamische Fähigkeit, die im Laufe des Lebens erlernt und trainiert werden kann.

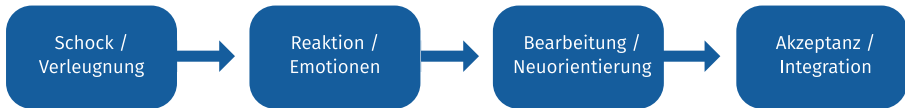
Stellen Sie sich einen Bambus im Sturm vor: Er biegt sich stark, bricht aber nicht und kehrt danach wieder in seine aufrechte Position zurück. Ähnlich verhält es sich mit resilienten Menschen.

### **2.3. Krisen als Chance: Die Dynamik von Herausforderungen meistern**

Eine Krise wird meist als Bedrohung empfunden. Sie stellt unsere gewohnten Abläufe, Überzeugungen und unser Wohlbefinden in Frage. Doch jede Krise birgt zugleich auch eine Chance zur Weiterentwicklung. Wenn wir die Aufgabe, vor die uns die Krise stellt, erkennen und aktiv angehen, können wir neue Fähigkeiten entwickeln, unsere Prioritäten überdenken und persönlich wachsen.

## Krisen als Chance: Dynamik der Herausforderungen

Jede Krise birgt eine Chance zur Weiterentwicklung. Krisen verlaufen oft in Phasen:



### Das Resilienzkonzept (nach Siegrist & Luitjens)

Resilienz ist ein Prozess, der dazu führt, dass eine Krise oder Belastung kompetent verarbeitet wird, idealerweise mit einem positiven Ergebnis wie neuer Orientierung oder gesteigerter Zufriedenheit.

1. **Schock/Verleugnung:** Die erste Reaktion auf eine belastende Situation kann Ungläubigkeit oder das Nicht-Wahrhaben-Wollen sein.
2. **Reaktion/Emotionen:** Es folgen oft starke Gefühle wie Angst, Wut, Trauer oder Hilflosigkeit.
3. **Bearbeitung/Neuorientierung:** Langsam beginnt die Auseinandersetzung mit der Situation, die Suche nach Lösungen und die Anpassung an die neuen Umstände.
4. **Akzeptanz/Integration:** Die Krise wird als Teil des Lebensweges angenommen, und neue Perspektiven oder Fähigkeiten werden integriert.

Resiliente Menschen durchlaufen diese Phasen möglicherweise schneller oder konstruktiver, indem sie auf ihre inneren und äußeren Ressourcen zurückgreifen. Sie sehen in der Krise nicht nur das Negative, sondern auch die Möglichkeit, etwas zu lernen und sich neu auszurichten.

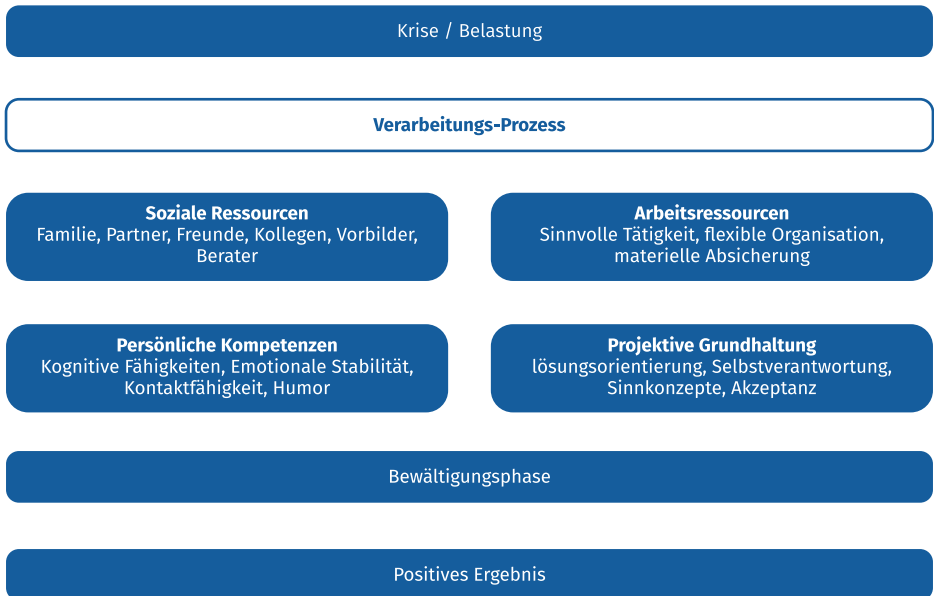
## 2.4. Das Resilienzkonzept: Ein Modell zur Stärkung

Das Resilienzmodell, wie es beispielsweise von Ulrich Siegrist und Martin Luitjens in „30 Minuten Resilienz“ beschrieben wird, versteht Resilienz als einen Prozess. Dieser Prozess führt dazu, dass eine Krise oder eine Belastung kompetent verarbeitet wird. Am Ende dieses Prozesses steht idealerweise ein positives Ergebnis im Sinne einer neuen Orientierung, eines Zugewinns an Fähigkeiten oder einer gesteigerten Zufriedenheit.

Dieser Prozess wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, die wir uns im nächsten Abschnitt genauer ansehen. Es geht darum, die eigenen Stärken zu erkennen und gezielt jene Bereiche zu fördern, die zur Bewältigung von Belastungen beitragen.

## 2.5. Bausteine der Resilienz: Die wichtigsten Faktoren im Überblick

Die Forschung hat verschiedene Faktoren identifiziert, die zur Resilienz beitragen. Es lassen sich folgende zentrale Bausteine festhalten.



**Eine stabile Persönlichkeit:** Diese umfasst grundlegende persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten.

- **Emotionale Stabilität:** Die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren, Emotionen angemessen zu regulieren und sich nicht von negativen Gefühlen überwältigen zu lassen. Hierzu gehört auch eine gewisse Frustrationstoleranz.
- **Kognitive Fähigkeiten:** Dies beinhaltet Problemlösefähigkeiten, realistisches Denken, die Fähigkeit zur Perspektivübernahme und die Kompetenz, Situationen analysieren und bewerten zu können. Auch Kreativität und Lernbereitschaft spielen eine Rolle.
- **Kontaktfreudigkeit (und Humor):** Die Fähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Humor kann dabei helfen, schwierige Situationen zu entschärfen und eine positive Distanz zu wahren.



**Eine proaktive Grundhaltung:** Diese beschreibt die innere Einstellung und Herangehensweise an Herausforderungen.

- **Selbstverantwortung:** Die Überzeugung, das eigene Leben aktiv gestalten zu können und Verantwortung für das eigene Handeln und Wohlbefinden zu übernehmen, anstatt sich als Opfer der Umstände zu sehen.
- **Tragfähige Sinnkonzepte:** Ein Gefühl von Sinnhaftigkeit im Leben, sei es durch persönliche Werte, Glauben, Spiritualität oder das Engagement für eine Sache. Dies gibt Orientierung und Kraft in Krisenzeiten.
- **Akzeptanz und Lösungsorientierung:** Die Fähigkeit, unveränderliche Dinge zu akzeptieren und sich auf die Aspekte zu konzentrieren, die beeinflussbar sind. Anstatt in Problemen zu verharren, wird aktiv nach Lösungen gesucht.

**Ein förderliches Umfeld:** Resilienz entwickelt sich nicht im Vakuum, sondern wird maßgeblich durch unser soziales und berufliches Umfeld geprägt.

- **Soziale Ressourcen:** Ein unterstützendes Netzwerk aus Familie, Freunden, Partnern, Kollegen oder auch professionellen Beratern und Vorbildern. Diese Beziehungen bieten emotionalen Halt, praktische Hilfe und Zuspruch.
- **Arbeitsumfeld (und materielle Sicherheit):** Ein Arbeitsumfeld, das von Wertschätzung geprägt ist, sinnvolle Tätigkeiten ermöglicht, eine gewisse Flexibilität bietet und materielle Grundsicherung gewährleistet, trägt ebenfalls zur Stabilität bei.

### **Eine bewährte Strategie im Umgang mit Herausforderungen**

Dies bezieht sich auf konkrete Herangehensweisen in Belastungssituationen.

- **Realismus:** Die Fähigkeit, Situationen realistisch einzuschätzen, ohne sie zu beschönigen oder zu dramatisieren.
- **Zielstrebigkeit:** Die Kompetenz, sich klare und erreichbare Ziele zu setzen und diese auch bei Hindernissen beharrlich zu verfolgen.
- **Aktive Rolle:** Die Bereitschaft, Herausforderungen aktiv anzugehen und nicht in Passivität zu verfallen.

Diese Faktoren sind nicht isoliert zu betrachten, sondern beeinflussen sich gegenseitig. Die gute Nachricht ist: Viele dieser Aspekte können bewusst trainiert und gestärkt werden. Im weiteren Verlauf dieser Handreichung werden wir darauf eingehen, wie Sie Ihre persönlichen Resilienzfaktoren gezielt fördern können.

## Reflexionsübung: Meine Resilienz-Bausteine

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und denken Sie über die oben genannten Bausteine der Resilienz nach:

- Welche dieser Bausteine (stabile Persönlichkeit, proaktive Grundhaltung, förderliches Umfeld, bewährte Strategie) sehen Sie bei sich bereits gut ausgeprägt? Geben Sie sich für jeden Hauptbaustein eine Einschätzung auf einer Skala von 1 (wenig ausgeprägt) bis 5 (stark ausgeprägt).
- In welchen konkreten Situationen haben Ihnen diese Stärken bereits geholfen?
- Bei welchen Bausteinen oder Unterpunkten sehen Sie für sich persönlich das größte Entwicklungspotenzial?
- Was wäre ein erster kleiner Schritt, den Sie unternehmen könnten, um einen dieser Bereiche zu stärken?

### Stabile Persönlichkeit

- Emotionale Stabilität
- Kognitive Fähigkeiten
- Kontaktfreudigkeit & Humor

### Proaktive Grundhaltung

- Selbstverantwortung
- Tragfähige Sinnkonzepte
- Akzeptanz & Lösungsorientierung

### Förderliches Umfeld

- Soziale Ressourcen
- Positives Arbeitsumfeld & materielle Sicherheit

### Bewährte Strategien

- Realismus
- Zielstrebigkeit
- Aktive Rolle

Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und können bewusst trainiert und gestärkt werden. Die Reflexionsübung im Handout kann helfen, persönliche Stärken und Entwicklungspotenziale zu identifizieren.

Notieren Sie Ihre Gedanken stichpunktartig. Diese Selbstreflexion ist ein erster wichtiger Schritt zur bewussten Stärkung Ihrer Resilienz.

## 3. Stress im Fokus

### 3.1. Ursachen, Signale und Auswirkungen

Nachdem wir uns mit der inneren Widerstandskraft – der Resilienz – beschäftigt haben, wenden wir uns nun dem Thema Stress zu. Was genau ist Stress? Wie entsteht er? Welche Signale sendet unser Körper und welche langfristigen Auswirkungen kann chronischer Stress haben? Ein gutes Verständnis dieser Zusammenhänge ist die Basis für eine effektive Stressbewältigung.

### 3.2. Stress – was ist das eigentlich?

Jeder spricht von Stress, doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Stress ist zunächst einmal eine natürliche Reaktion unseres Körpers und unserer Psyche auf Herausforderungen oder Bedrohungen. Diese Herausforderungen, auch **Stressoren** genannt, können vielfältiger Natur sein: Leistungsanforderungen im Beruf, Konflikte in Beziehungen, Zeitdruck, Lärm oder auch einschneidende Lebensereignisse.

Ursprünglich diene die Stressreaktion dem Überleben. In Gefahrensituationen mobilisierte der Körper blitzschnell alle Energiereserven, um uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten (die sogenannte **"Fight-or-Flight"-Reaktion**). Auch heute noch ist diese Reaktion tief in uns verankert. Kurzfristiger Stress kann durchaus positiv sein und uns zu Höchstleistungen anspornen – man spricht dann von **Eustress**. Problematisch wird Stress erst dann, wenn er dauerhaft anhält (**chronischer Stress** oder **Distress**), wir uns überfordert fühlen und keine ausreichenden Erholungsphasen mehr finden. Dann kann Stress unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen.

Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Aufteilung nur ein Teil der Wahrheit ist, es letztlich um den **Wechsel zwischen Phasen mit Anspannung und Entspannung**. Die Bewertung positiv vs. negativ ist dabei nicht allein entscheidend für die Wirkung auf uns.

### 3.3. Die Stress-Ampel

#### **Stressoren, persönliche Verstärker und Reaktionen erkennen**

Um das individuelle Stressgeschehen besser zu verstehen, hat sich das Modell der Stress-Ampel bewährt. Es unterscheidet drei Ebenen, die bei der Entstehung und Verarbeitung von Stress eine Rolle spielen:

**Die Stress-Ampel hilft, das individuelle Stressgeschehen zu verstehen:**

### **1. Stressoren (Äußere Belastungen)**

*„Ich gerate in Stress, wenn...“*

(z. B. hohe Arbeitsbelastung, Konflikte, Zeitdruck, Informationsflut)

### **2. Persönliche Stressverstärker (Innere Einstellungen)**

*„Ich setze mich selbst unter Stress, indem...“*

(z. B. Perfektionismus, Ungeduld, Kontrollstreben, Selbstüberforderung)

### **3. Stressreaktion (Körperliche & Psychische Antwort)**

*„Wenn ich in Stress bin, dann...“*

(z. B. Herzklopfen, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, sozialer Rückzug  
Langfristig: Erschöpfung, Krankheit)

Stress wird maßgeblich durch unsere inneren Bewertungsprozesse beeinflusst. An allen drei Ebenen kann angesetzt werden, um die Stresskompetenz zu verbessern.

#### **Stressoren (Äußere Belastungen)**

Dies sind die äußeren Bedingungen und Situationen, die potenziell Stress auslösen können.

#### **Beispiele aus dem Alltag von Engagierten:**

- Hohe Arbeitsbelastung, enge Deadlines, viele Termine
- Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten, der Bürgerschaft oder anderen ehrenamtlich Tätigen
- Ständige Erreichbarkeit, Informationsflut
- Unklare Aufgabenverteilung, mangelnde Anerkennung
- Lärm, Unterbrechungen bei der Arbeit
- Sorgen um die Finanzierung von Projekten
- Konfrontation mit Leid oder schwierigen sozialen Situationen

### Reflexionsfrage:

Welche typischen Stressoren begegnen Ihnen in Ihrem Engagement oder Alltag am häufigsten?

### Persönliche Stressverstärker (Innere Einstellungen und Bewertungen)

Diese Ebene beschreibt unsere individuellen Denkmuster, Einstellungen, Motive und Bewertungen, mit denen wir an potenziell belastende Situationen herangehen. Sie sind oft entscheidend dafür, ob und wie stark wir eine Situation als stressig empfinden.

#### Beispiele für persönliche Stressverstärker:

- **Perfektionismus:** "Ich muss alles immer 100%ig richtig machen."
- **Hohe Ansprüche an sich selbst und dadurch Selbstüberforderung:** "Ich muss immer alles schaffen, auch wenn es zu viel ist."
- **Einzelkämpfertum:** "Ich muss das alleine schaffen, ich darf niemanden um Hilfe bitten."
- **Kontrollstreben:** "Ich muss alles unter Kontrolle haben."
- **Ungeduld:** "Es muss alles sofort erledigt werden."
- **Harmoniestreben:** "Ich möchte es allen recht machen und Konflikte vermeiden."
- **Pessimistische Grundhaltung:** "Das wird sowieso schiefgehen."
- **Starkes Bedürfnis nach Anerkennung:** "Nur wenn ich viel leiste, werde ich anerkannt."

### Reflexionsfrage:

Welche persönlichen Stressverstärker erkennen Sie bei sich selbst wieder?

#### Stressreaktion (Körperliche und psychische Antworten)

Dies ist die unmittelbare Antwort unseres Organismus auf die äußeren Belastungen und unsere inneren Bewertungen.

- **Körperliche Ebene:** Herzklopfen, Schwitzen, Muskelanspannung, flache Atmung, Magen-Darm-Probleme etc.
- **Emotionale Ebene:** Nervosität, Gereiztheit, Angst, Wut, Hilflosigkeit, Gefühl der Überforderung.
- **Mentale (gedankliche) Ebene:** Konzentrationsschwierigkeiten, Denkblockaden, Grübeln, Vergesslichkeit, negative Gedanken.
- **Verhaltensebene:** Hektik, Ungeduld, sozialer Rückzug, erhöhter Konsum von Genussmitteln (Kaffee, Alkohol, Nikotin, Drogen), Schlafstörungen, ungesunde Ernährung.

### Reflexionsfrage:

Wie äußert sich Stress typischerweise bei Ihnen auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und Verhaltensebene?

Die Stress-Ampel verdeutlicht, dass Stress nicht nur von äußeren Faktoren abhängt, sondern maßgeblich durch unsere inneren Bewertungsprozesse beeinflusst wird. Langfristig kann eine ständige Aktivierung dieser Stressreaktionen zu Erschöpfung und Krankheit führen. Die gute Nachricht ist: Wir können an allen drei Ebenen ansetzen, um unsere Stresskompetenz zu verbessern – indem wir Stressoren reduzieren, unsere persönlichen Stressverstärker bearbeiten und lernen, mit Stressreaktionen besser umzugehen.

### 3.4. Akute körperliche Reaktionen auf Stress: Was in uns vorgeht

Wenn wir mit einem Stressor konfrontiert werden, löst unser Gehirn eine Kaskade von körperlichen Reaktionen aus, um uns auf eine schnelle Reaktion vorzubereiten. Diese evolutionär bedingten Anpassungen waren überlebenswichtig, können aber in der modernen Welt, in der wir selten tatsächlich kämpfen oder fliehen müssen, zu Problemen führen.

- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
- Schwitzen
- Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- Erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit und der Energiespeicherung
- Kurzfristige Aktivierung des Immunsystems
- Verminderung der sexuellen Funktionen
- Gerinnungsfähigkeit des Blutes steigt
- Schmerzempfindlichkeit sinkt

Einige der Punkte wollen wir uns etwas genauer anschauen:

- **Gehirn:** Erhöhte Wachsamkeit, Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Bedrohung. Gleichzeitig können komplexe Denkprozesse (z. B. kreatives Problemlösen) blockiert werden.
- **Herz-Kreislauf-System:** Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Dies dient dazu, schnell mehr Blut und damit Sauerstoff und Energie zu den Muskeln und zum Gehirn zu transportieren.
- **Atmung:** Die Atmung wird schneller und flacher, um mehr Sauerstoff aufzunehmen. Die Bronchien erweitern sich.
- **Muskulatur:** Die Muskeln spannen sich an, um auf Kampf oder Flucht vorbereitet zu sein. Dies kann zu Verspannungen, z. B. im Nacken- und Schulterbereich, führen.
- **Stoffwechsel:** Der Körper setzt Energiereserven frei: Blutzucker (Glukose) und Fette werden ins Blut abgegeben, um den Muskeln und dem Gehirn sofort Energie zur Verfügung zu stellen.
- **Verdauungssystem:** Die Verdauungstätigkeit wird gedrosselt, da sie in einer akuten Gefahrensituation nicht vorrangig ist. Dies kann zu Magen-Darm-Beschwerden führen.
- **Immunsystem:** Kurzfristig kann das Immunsystem aktiviert werden, um beispielsweise bei Verletzungen schneller reagieren zu können. Bei Dauerstress wird es jedoch geschwächt.
- **Sinnesorgane:** Die Pupillen erweitern sich, um mehr Licht aufzunehmen und die Umgebung besser wahrnehmen zu können. Das Gehör kann geschärft sein.
- **Schwitzen:** Dient der Kühlung des Körpers bei Anstrengung.

Diese Reaktionen sind normal und für kurzfristige Belastungen unbedenklich. Problematisch wird es, wenn der Körper ständig in diesem Alarmzustand verharrt, ohne dass eine körperliche Entladung (wie Kampf oder Flucht) erfolgt und ohne ausreichende Erholungsphasen (also der Wechsel zwischen An- und Entspannung).

### 3.5. Die Funktion der Stressreaktion: Ein evolutionäres Erbe

Wie bereits angedeutet, ist die Stressreaktion ein tief in unserer Biologie verankertes Programm, das über Jahrmillionen der Evolution geformt wurde. Unsere Vorfahren waren regelmäßig mit akuten physischen Bedrohungen konfrontiert – sei es durch wilde Tiere, feindliche Stämme oder Naturkatastrophen. In solchen Situationen war eine blitzschnelle Mobilisierung aller Körperkräfte überlebensnotwendig.

Die typische Stressreaktion, oft als "Kampf-oder-Flucht-Reaktion" (Fight-or-Flight) bezeichnet, stellt sicher, dass der Organismus optimal auf diese Herausforderungen vorbereitet ist:

- **Energiefreisetzung:** Um kämpfen oder fliehen zu können, benötigen die Muskeln und das Gehirn viel Energie. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol sorgen dafür, dass Zucker und Fette aus den körpereigenen Speichern freigesetzt werden.
- **Sinnesschärfung:** Um die Gefahr besser einschätzen und schneller reagieren zu können, werden die Sinne geschärft.
- **Durchblutungssteigerung:** Wichtige Organe wie Herz, Lunge und Skelettmuskulatur werden stärker durchblutet, während weniger überlebenswichtige Funktionen wie die Verdauung vorübergehend heruntergefahren werden.
- **Schmerzunterdrückung:** Im akuten Stressmoment kann die Schmerzwahrnehmung reduziert sein, um handlungsfähig zu bleiben.

Während diese Mechanismen für unsere Vorfahren überlebenswichtig waren, sind die Stressoren der modernen Welt oft anderer Natur: psychischer Druck, soziale Konflikte, Informationsüberflutung, Zeitmangel. Auf diese "modernen Säbelzahn timer" reagiert unser Körper jedoch immer noch mit dem gleichen archaischen Programm. Da wir auf einen Streit mit dem Chef selten mit körperlichem Kampf oder Flucht reagieren, wird die bereitgestellte Energie nicht abgebaut. Die Folge kann eine chronische Anspannung und Überaktivierung des Stresssystems sein.

### 3.6. Wie Stress im Gehirn entsteht: Ein Blick auf die neurobiologischen Prozesse

Das Gehirn spielt die zentrale Rolle bei der Entstehung und Verarbeitung von Stress. Mehrere Hirnregionen sind daran beteiligt, eine Kaskade von Reaktionen auszulösen, die wir als Stress empfinden.

Das Wichtigste in Kürze:

- **Amygdala = Alarmzentrale:** Sie bewertet Sinneseindrücke auf Gefahr. Wird eine Bedrohung erkannt, löst sie eine Stressreaktion aus – selbst bei „nur“ vorgestellten Gefahren.
- **Hypothalamus = Schaltzentrale:** Er aktiviert zwei Stressachsen:
  - Schnellreaktion (Adrenalin/Noradrenalin) → Herzasen, Atmung, Blutdruck steigen.
  - Langfristige Anpassung (Cortisol) → mehr Energie, vorübergehend weniger Entzündungen.
- **Hippocampus = Bremse:** Reguliert die Stressantwort – bei Dauerstress wird er geschwächt.
- **Präfrontaler Kortex = Denkzentrum:** Hilft, rationale Entscheidungen zu treffen und impulsives Verhalten zu steuern – unter chronischem Stress arbeitet er weniger effektiv.



**Merksatz:** Bei Stress tritt die Amygdala aufs Gaspedal. Hippocampus und präfrontaler Kortex versuchen zu bremsen – gelingt das nicht mehr, droht chronischer Dauerstress.

Lust auf mehr zu den Hintergründen? Die Schlüsselakteure im Gehirn sind:

- **Amygdala (Mandelkern):** Dies ist sozusagen die "Alarmzentrale" unseres Gehirns. Sie bewertet eingehende Sinnesreize auf ihre potenzielle Gefährlichkeit. Nimmt die Amygdala eine Bedrohung wahr (real oder auch nur vorgestellt), sendet sie ein Alarmsignal.
- **Hypothalamus:** Erhält der Hypothalamus das Alarmsignal von der Amygdala, wird er aktiviert. Der Hypothalamus ist eine Art Schaltzentrale, die viele vegetative Funktionen des Körpers steuert. Er setzt zwei Hauptstressachsen in Gang:
  - **Die schnelle Achse (Sympathikus-Nebennierenmark-Achse):** Der Hypothalamus aktiviert über das sympathische Nervensystem das Nebennierenmark. Dieses schüttet blitzschnell die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Diese Hormone verursachen die unmittelbaren körperlichen Stresssymptome wie Herzrasen, erhöhten Blutdruck und schnelle Atmung – die typische "Alarmreaktion".
  - **Die langsamere Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, HPA-Achse):** Der Hypothalamus schüttet das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH) aus. CRH stimuliert die Hypophyse (Hirnanhangdrüse), das Adrenocorticotrope Hormon (ACTH) freizusetzen. ACTH gelangt über den Blutkreislauf zur Nebennierenrinde, die daraufhin das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Cortisol hat vielfältige Wirkungen im Körper: Es stellt langfristiger Energie bereit, wirkt entzündungshemmend (kurzfristig) und beeinflusst das Immunsystem. Es ist wichtig für die Anpassung an länger andauernde Belastungen.

**Die Rolle des Hippocampus und des präfrontalen Kortex:** Während die Amygdala für die Alarmauslösung zuständig ist, spielen andere Hirnbereiche eine wichtige Rolle bei der Regulation und dem Abschalten der Stressreaktion:

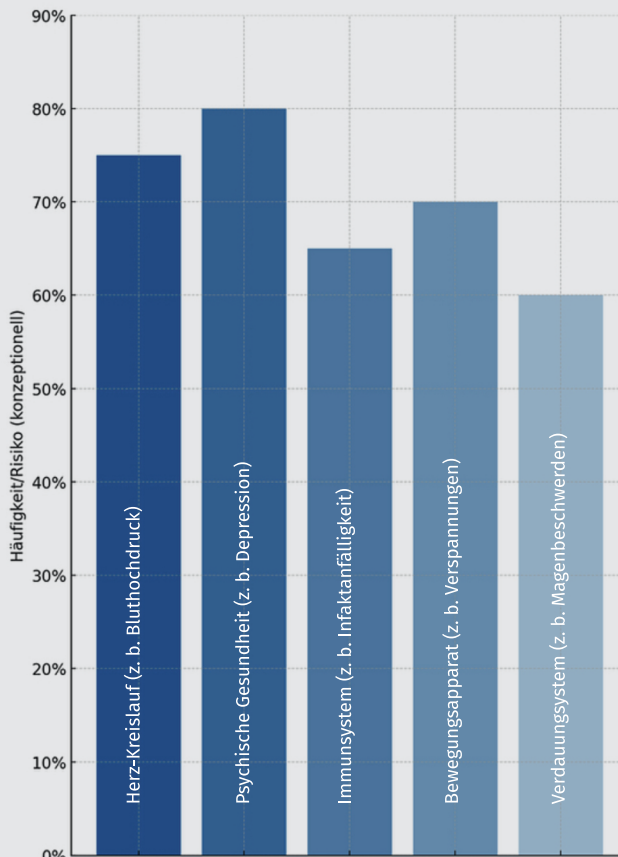
- **Hippocampus:** Diese Struktur ist wichtig für Lernen und Gedächtnis. Sie ist reich an Cortisolrezeptoren und hilft normalerweise, die Stressreaktion zu dämpfen, indem sie die Aktivität der HPA-Achse hemmt (negative Rückkopplung). Chronischer Stress kann jedoch den Hippocampus schädigen und diese Bremsfunktion beeinträchtigen.

- **Präfrontaler Kortex:** Dieser Bereich ist für höhere kognitive Funktionen wie Planung, Entscheidungsfindung und Impulskontrolle zuständig. Er kann die Amygdala "beruhigen" und helfen, Stresssituationen rationaler zu bewerten und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Bei starkem oder chronischem Stress kann die Funktion des präfrontalen Kortex jedoch beeinträchtigt sein, was zu irrationalem Verhalten oder Denkblockaden führen kann.

Vereinfacht gesagt: Die Amygdala tritt aufs Gaspedal, während Hippocampus und präfrontaler Kortex auf die Bremse treten sollten. Bei chronischem Stress kann dieses Gleichgewicht gestört werden, sodass das "Gaspedal" überwiegt.

### 3.7. Gesundheitsgefahren durch chronischen Stress

Kategorien von Gesundheitsrisiken durch chronischen Stress



Anhaltender Stress ohne ausreichende Erholung kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, da der Körper ständig im Alarmzustand verharrt. Chronischer Stress kann verschiedene Systeme im Körper beeinträchtigen. Dieses Diagramm zeigt einige Hauptkategorien von Gesundheitsrisiken.

Kurzfristiger Stress ist ein normaler Bestandteil des Lebens und in der Regel unproblematisch. Wenn Stress jedoch zum Dauerzustand wird und der Körper keine ausreichenden Erholungsphasen mehr bekommt, kann dies zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Die ständige Aktivierung des Stresssystems und die damit verbundene Ausschüttung von Stresshormonen belasten den Organismus auf Dauer erheblich.

### Gründe, warum Dauerstress schadet

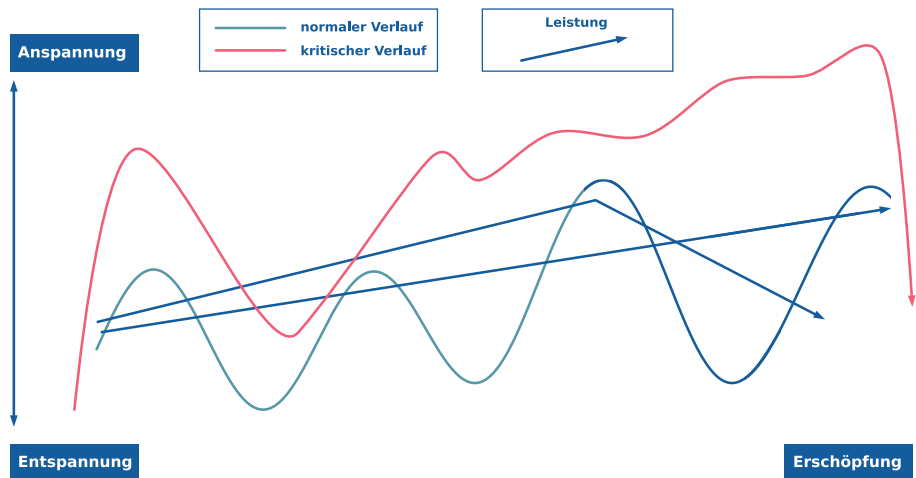
- **Nicht verbrauchte Energie:** Die Stressreaktion bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor, was heute selten körperlich umgesetzt wird. Die bereitgestellte Energie (Zucker, Fette) verbleibt im Blut und kann Gefäße schädigen.
- **Chronisch erhöhtes Aktivierungsniveau:** Der Körper ist für kurzfristige Auseinandersetzungen ausgelegt. Anhaltende Belastungen ohne ausreichende Erholung führen zu einem Ungleichgewicht, welches den Körper schwächt.
- **Langfristig geschwächte Abwehrkräfte (Immunkompetenz):** Während kurzfristiger Stress das Immunsystem anregen kann, führt die langanhaltende Ausschüttung von Cortisol zu einer allgemein erhöhten Krankheitsanfälligkeit. Es kann auch zu einer Hemmung der Cortisol-Ausschüttung kommen, was mit Entzündungen, allergischen Reaktionen oder Autoimmunerkrankungen verbunden sein kann.
- **Zunehmendes gesundheitliches Risikoverhalten:** In Belastungssituationen greifen manche Menschen zu ungesunden Bewältigungsstrategien wie Rauchen, erhöhtem Alkoholkonsum oder ungesunder Ernährung. Auch der Zusammenhang zwischen Dauerstress und Depressionen ist gut belegt.

### Mögliche langfristige Folgen von chronischem Stress

- Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Depressionen
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Atemstörungen
- Muskelverspannungen, Kopf-Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Gefäßverengungen, Infarkt
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen-Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- verminderte Schmerztoleranz
- Fehlregulationen der Immunkompetenz: häufige Infekte, Auto-Immunerkrankungen

### 3.8. Das Burn-out-Syndrom

#### Symptome und Verlauf einer schleichenden Erschöpfung



Ein besonders bekanntes und schwerwiegendes Krankheitsbild, das in engem Zusammenhang mit chronischem beruflichen oder Engagementbedingten Stress steht, ist das Burn-out-Syndrom. Der Begriff "Burn-out" (engl. "to burn out" = ausbrennen) beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Betroffene fühlen sich leer, kraftlos und überfordert.

Burn-out entwickelt sich meist schleichend über einen längeren Zeitraum und wird von den Betroffenen oft erst spät als solches erkannt. Es ist keine eigenständige, klar definierte Krankheit im medizinischen Sinne, sondern wird eher als ein Risikozustand oder ein Syndrom beschrieben, das durch chronischen Stress am Arbeitsplatz (oder im Engagement) entsteht, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Es ist gekennzeichnet durch den Verlust der natürlichen Fähigkeit zur Regeneration.

Entwicklung eines Burn-outs: Der Prozess beginnt oft mit einer längeren Phase erhöhter Anforderungen und starken Engagements. Allmählich schleichen sich erste Symptome der Erschöpfung ein, wie bisher nicht gekannte Müdigkeit und Schwächegefühle, oft verbunden mit schlechterem Schlaf. Betroffene reagieren häufig nicht mit einer Auszeit, sondern verstärken ihren Einsatz – ein Teufelskreis beginnt. Oft greifen Betroffene zu Medikamenten (Aufputsch- und/oder Schlafmittel, Schmerzmedikamente, andere illegale Substanzen etc.). Letztlich zeigen sich Syndrome im körperlichen, geistigen, emotionalen und sozialen Bereich.

## Typische Kernsymptome eines Burn-outs

- **Emotionale Erschöpfung:**
  - Gefühl der Überforderung und des Ausgelaugtseins
  - Antriebslosigkeit, Energiemangel, chronische Müdigkeit
  - Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, innere Leere
  - Verlust von Freude und Interesse
- **Depersonalisierung/Zynismus:**
  - Distanzierung von der Arbeit/dem Engagement und den Menschen
  - Zynische, abwertende oder gleichgültige Haltung
  - Verlust von Empathie
- **Reduzierte Leistungsfähigkeit/Gefühl des Versagens:**
  - Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten
  - Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
  - Abnahme der Produktivität
  - Gefühl, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein
  - Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Es ist entscheidend, die ersten Anzeichen eines Burn-outs ernst zu nehmen und frühzeitig gegenzusteuern.

## 3.9. Checkliste – Persönliche Warnsignale für Stress erkennen

Die folgende Checkliste (basierend auf der Checkliste im vorherigen Abschnitt dieser Handreichung) soll Ihnen helfen, Ihre ganz persönlichen Frühwarnsignale für übermäßigen Stress zu identifizieren. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und bewerten Sie auf einer Skala, wie stark Sie die genannten Anzeichen in der letzten Woche bei sich festgestellt haben (0 = kaum/gar nicht, 1 = leicht, 2 = stark). Ergänzen Sie die Liste gerne um eigene, individuelle Signale.

### Körperliche Warnsignale

- |                            |                                             |                                     |                                    |
|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| • Herzklopfen/Herzstiche:  | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Engegefühl in der Brust: | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Atembeschwerden:         | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Einschlafstörungen:      | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Chronische Müdigkeit:    | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Verdauungsbeschwerden:   | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Magenschmerzen:          | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |
| • Appetitlosigkeit:        | kaum/gar nicht (0) <input type="checkbox"/> | leicht (1) <input type="checkbox"/> | stark (2) <input type="checkbox"/> |

- Sexuelle Funktionsstörungen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Muskelverspannungen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Kopfschmerzen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Rückenschmerzen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Kalte Hände/Füße: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Starkes Schwitzen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐

### Emotionale Warnsignale

- Nervosität, innere Unruhe: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Gereiztheit, Ärgergefühle: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Angstgefühle, Versagensängste: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Unzufriedenheit/Unausgeglichen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Lustlosigkeit (auch sexuell): kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Innere Leere, »ausgebrannt sein«: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐

### Kognitive Warnsignale

- Ständig kreisende Gedanken: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Konzentrationsstörungen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Leere im Kopf (»black out«): kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Tagträume: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Albträume: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Leistungsverlust/häufige Fehler: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐

### Warnsignale im Verhalten

- Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren«: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Schnelles Sprechen oder Stottern: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Unregelmäßig essen: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Private Kontakte »schleifen lassen«: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Mehr Rauchen als gewünscht: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐
- Weniger Sport und Bewegung als gewünscht: kaum/gar nicht (0) ☐ leicht (1) ☐ stark (2) ☐

## Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen (0, 1 oder 2 pro Zeile).

- **0 - 10 Punkte:** Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.
- **11 - 20 Punkte:** Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern.
- **21 und mehr Punkte:** Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, körperlichen und seelischen Belastungen. Ihre Stressreaktionen haben wahrscheinlich schon Krankheitswert. Suchen Sie sich professionelle Unterstützung! Ein Entspannungstraining kann hier hilfreich sein, ist aber alleine nicht mehr ausreichend.

## 4. Persönliche Stresskompetenz entwickeln: Strategien für den Alltag

Nachdem wir die Mechanismen und Auswirkungen von Stress beleuchtet haben, stellt sich die entscheidende Frage: Was können wir aktiv tun, um besser mit Stress umzugehen und unsere Gesundheit zu schützen? Hier kommt die persönliche Stresskompetenz ins Spiel. Diese umfasst ein Bündel von Fähigkeiten und Strategien, die uns helfen, Stressoren zu bewältigen, unsere inneren Einstellungen zu optimieren und für ausreichende Erholung zu sorgen.

Die Entwicklung persönlicher Stresskompetenz ist kein einmaliger Akt, sondern ein kontinuierlicher Lern- und Übungsprozess. Es geht darum, ein Repertoire an Werkzeugen zu entwickeln, auf das Sie in Belastungssituationen zurückgreifen können.

### 4.1. Die drei Säulen der Stresskompetenz: Anforderungen aktiv angehen, förderliche Einstellungen entwickeln, erholen und entspannen

Um Stress effektiv zu begegnen, können wir an verschiedenen Punkten ansetzen. Das Modell der Stresskompetenz (angelehnt an Kaluza) unterscheidet dabei drei zentrale Bereiche oder Säulen, die sich an der Stress-Ampel orientieren:

#### Persönliche Stresskompetenz entwickeln

Stresskompetenz umfasst Fähigkeiten, um Stressoren zu bewältigen, innere Einstellungen zu optimieren und für Erholung zu sorgen. Sie basiert auf drei Säulen:

##### Instrumentelle Stresskompetenz

Äußere Belastungen aktiv verändern oder reduzieren.

- Prioritäten setzen, Zeit planen
- 'Nein' sagen, Grenzen setzen
- Netzwerke pflegen, Hilfe suchen
- Fortbildung, Kompetenzen erweitern

##### Mentale Stresskompetenz

Stressverschärfende Denkmuster verändern.

- Realität annehmen, Akzeptanz üben
- Innere Distanz wahren
- Das Positive sehen, Dankbarkeit
- Achtsamkeit praktizieren

##### Regenerative Stresskompetenz

Für Erholung und Ausgleich sorgen.

- Entspannungstechniken (PMR)
- Sport und Bewegung
- Hobbys pflegen, Genussmomente
- Ausreichend Schlaf, Pausen

Eine umfassende Stressbewältigung berücksichtigt alle drei Ebenen. Die Reflexionsübungen im Handout können helfen, eigene bewährte Strategien zu erkennen.



## 4.2. Instrumentelle Stresskompetenz: Stressoren aktiv begegnen

Die instrumentelle Stresskompetenz zielt darauf ab, die äußeren Stressfaktoren direkt anzugehen und zu verändern. Es geht darum, Probleme aktiv zu lösen, Anforderungen zu managen und das eigene Umfeld so zu gestalten, dass weniger Stress entsteht.

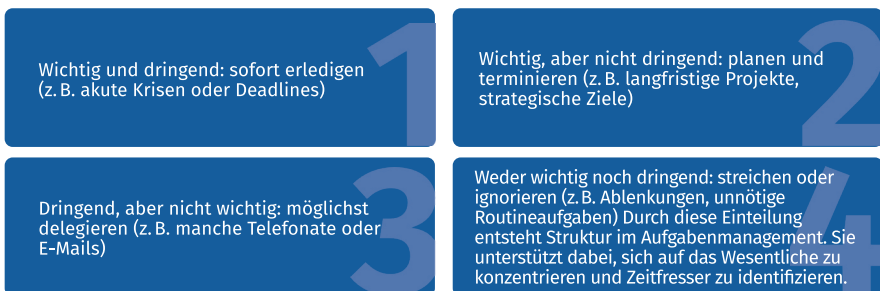
### Fachliche und organisatorische Kompetenzen erweitern

- **Informationsbeschaffung und Fortbildung:** Eignen Sie sich fehlendes Wissen oder Fähigkeiten an, um Aufgaben besser bewältigen zu können.
- **Kollegialer Austausch und Beratung:** Nutzen Sie das Wissen und die Erfahrung anderer. Fragen Sie um Rat oder Unterstützung.
- **Organisatorische Verbesserungen anstreben:** Gibt es in Ihrem Team oder Ihrer Organisation Abläufe, die optimiert werden können (z. B. Aufgabenverteilung, Kommunikationswege, Besprechungskultur)? Sprechen Sie Verbesserungsvorschläge an.

### Selbstmanagement und persönliche Arbeitsorganisation optimieren:

- **Prioritäten setzen:** Unterscheiden Sie Wichtiges von Dringendem. Konzentrieren Sie sich auf die Aufgaben, die den größten Nutzen bringen:

**Eisenhower-Prinzip:** Dieses Modell zur Entscheidungsfindung hilft, Aufgaben in vier Kategorien zu unterteilen:



**ABC-Analyse:** A-Aufgaben sind besonders wichtig, B-Aufgaben mittelwichtig, C-Aufgaben eher optional. Diese Einteilung hilft, sich nicht in Nebensächlichkeiten zu verlieren.

- **Realistische Zeitplanung:** Planen Sie genügend Zeit für Aufgaben ein und berücksichtigen Sie auch Pufferzeiten für Unvorhergesehenes. Lernen Sie, Ihren Zeitaufwand realistisch einzuschätzen.
- **Pufferzeiten und bewusste Pausen:** Statt Termine eng an eng zu legen, helfen kleine Lücken zur Regeneration und zur besseren Planung.

- **Arbeitsplatzgestaltung:** Schaffen Sie sich eine Arbeitsumgebung, in der Sie möglichst ungestört und konzentriert arbeiten können.
- **"Nein" sagen lernen:** Setzen Sie klare Grenzen und lehnen Sie zusätzliche Aufgaben oder Bitten ab, wenn Ihre Kapazitäten erschöpft sind. Erklären Sie Ihre Gründe kurz und sachlich. Sagen Sie auch mal "Ohne mich" oder "Jetzt nicht".
- **Delegieren:** Prüfen Sie, welche Aufgaben Sie an andere abgeben können. Vertrauen Sie auf die Fähigkeiten anderer.

### Kommunikationsfähigkeiten verbessern

- **Klärungsgespräche führen:** Sprechen Sie Missverständnisse, Konflikte oder unklare Erwartungen frühzeitig und konstruktiv an.
- **Bedürfnisse äußern:** Teilen Sie mit, was Sie brauchen, um Ihre Aufgaben gut erfüllen zu können (z. B. mehr Informationen, Unterstützung, Ruhe).
- **Feedback geben und annehmen:** Eine offene Feedbackkultur kann helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen und Lösungen zu finden.
- **Soziale Unterstützung aktiv nutzen und aufbauen:**
  - **Netzwerke pflegen:** Investieren Sie Zeit in Beziehungen im Kollegium, im Freundeskreis und in der Familie.
  - **Um Hilfe bitten:** Es ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche, um Unterstützung zu bitten, wenn man sie braucht.
  - **Anderen Unterstützung anbieten:** Gegenseitige Hilfe stärkt Beziehungen und das Gemeinschaftsgefühl.

### Problemlösungskompetenzen entwickeln

- **Probleme analysieren:** Versuchen Sie, die Ursachen eines Problems zu verstehen, bevor Sie nach Lösungen suchen.
- **Kreative Lösungsansätze entwickeln:** Denken Sie auch über unkonventionelle Lösungen nach.
- **Entscheidungen treffen und umsetzen:** Wägen Sie Optionen ab und kommen Sie ins Handeln.

### Reflexionsfrage

In welchen Bereichen Ihrer instrumentellen Stresskompetenz sehen Sie das größte Entwicklungspotenzial? Welche konkrete Strategie möchten Sie in den nächsten Wochen einmal ausprobieren?

### 4.3. Mentale Stresskompetenz: Die Macht der Gedanken nutzen

Die mentale Stresskompetenz setzt bei unseren inneren Bewertungsmustern, Einstellungen und Denkgewohnheiten an – den persönlichen Stressverstärkern. Oft sind es nicht die Situationen an sich, die uns stressen, sondern die Art und Weise, wie wir über sie denken und sie bewerten. Ziel ist es, stressverschärfende Denkmuster zu erkennen, zu hinterfragen und durch förderlichere, realistischere und hilfreichere Einstellungen zu ersetzen.

#### Eigene stressverschärfende Einstellungen erkennen und hinterfragen:

- **Perfektionistische Leistungsansprüche überprüfen:** Ist es wirklich immer notwendig, 100% zu geben? Reichen oft nicht auch 80%? Lernen Sie, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren und auch mit "gut genug" zufrieden zu sein.
- **"Muss"-Gedanken identifizieren ("Ich muss...", "Man sollte..."):** Hinterfragen Sie, ob diese inneren Antreiber wirklich zutreffend und hilfreich sind. Ersetzen Sie sie durch flexiblere Formulierungen ("Ich möchte...", "Es wäre gut, wenn...").
- **Katastrophisierendes Denken stoppen ("Das wird furchtbar enden!"):** Prüfen Sie, wie realistisch Ihre Befürchtungen sind. Welche anderen, weniger dramatischen Ausgänge sind möglich?
- **Verallgemeinerungen relativieren ("Immer passiert mir das!", "Nie klappt etwas!"):** Suchen Sie nach Gegenbeispielen. Ist es wirklich immer oder nie so?

#### Förderliche Einstellungen und Denkweisen entwickeln:

- **Schwierigkeiten als Herausforderung sehen:** Betrachten Sie Probleme nicht als unüberwindbare Bedrohungen, sondern als Aufgaben, an denen Sie wachsen können.
- **Innere Distanz wahren:** Identifizieren Sie sich weniger persönlich mit alltäglichen Aufgaben oder Kritik. Betrachten Sie die Dinge mit etwas Abstand.
- **Den Blick für das Wesentliche bewahren:** Verlieren Sie sich nicht im alltäglichen Kleinkrieg. Fragen Sie sich: Was ist mir wirklich wichtig? Was sind meine übergeordneten Ziele und Werte?
- **Das Positive sehen und Dankbarkeit empfinden:** Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das, was gut läuft, was Sie erreicht haben und wofür Sie dankbar sein können. Führen Sie z. B. ein Dankbarkeitstagebuch.
- **Akzeptanz üben:** Lernen Sie, Dinge anzunehmen, die Sie nicht ändern können. Dies schafft inneren Frieden und setzt Energie für die Dinge frei, die Sie beeinflussen können.

- **Sich selbst weniger wichtig nehmen und falschen Stolz ablegen:** Humor und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, können sehr entlastend sein.
- **Chancen und Sinn entdecken:** Versuchen Sie auch in schwierigen Situationen, nach möglichen Chancen oder einem tieferen Sinn zu suchen.

### Stressverschärfende vs. förderliche Denkmuster: Eine Frage der Sichtweise

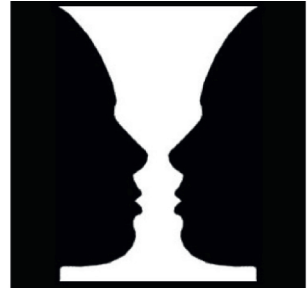
Unsere Gedanken haben einen enormen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie wir Situationen erleben. Oft sind es nicht die äußeren Umstände, die uns Stress bereiten, sondern unsere Interpretation dieser Umstände. Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, unsere Denkmuster zu verändern.

### Stressverschärfende vs. Förderliche Denkmuster

| Stressverschärfendes Denkmuster                                                | Förderliches Denkmuster                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Das schaffe ich nicht."<br>(Katastrophisieren)                                | "Ich werde mein Bestes geben und schauen, wie weit ich komme. Ich kann mir auch Hilfe holen."            |
| "Ich muss perfekt sein, sonst bin ich ein Versager." (Perfektionismus)         | "Fehler sind menschlich und eine Chance zu lernen. Gut ist oft gut genug."                               |
| "Immer geht bei mir alles schief."<br>(Verallgemeinerung)                      | "Manchmal laufen Dinge nicht wie geplant, aber oft klappt es auch gut. Was kann ich daraus lernen?"      |
| "Die anderen sind viel besser als ich."<br>(Sozialer Vergleich)                | "Ich konzentriere mich auf meine eigenen Stärken und Fortschritte. Jeder hat seinen eigenen Weg."        |
| "Wenn ich Nein sage, mögen mich die anderen nicht mehr." (Angst vor Ablehnung) | "Ich habe das Recht, meine Grenzen zu setzen. Echte Freunde oder gute Kollegen respektieren das."        |
| "Das ist eine Katastrophe!"<br>(Überbewertung)                                 | "Das ist unangenehm/schwierig, aber ich werde eine Lösung finden."                                       |
| "Ich bin schuld, dass das passiert ist."<br>(Übermäßige Selbstkritik)          | "Was war mein Anteil? Was lag außerhalb meiner Kontrolle? Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?" |

## Es sind mehrere Sichtweisen möglich

Die folgenden klassischen Kippbilder illustrieren sehr anschaulich, dass es oft mehrere Möglichkeiten gibt, eine Situation wahrzunehmen. Was sehen Sie zuerst? Können Sie auch die andere Perspektive erkennen?



Diese Bilder zeigen: Unsere Wahrnehmung ist nicht immer objektiv, sondern wird von unserem Fokus und unserer Interpretation beeinflusst. Ähnlich verhält es sich mit stressigen Situationen. Oft fixieren wir uns auf die negativen Aspekte und übersehen mögliche positive Seiten oder alternative Deutungsmöglichkeiten.

### Übung: Perspektivwechsel bei Stressgedanken

Nehmen Sie sich eine aktuelle Situation oder einen Gedanken, der Ihnen Stress bereitet und identifizieren Sie den stressverschärfenden Gedanken: Was genau sagen Sie sich in dieser Situation? (z. B. "Ich werde diese Aufgabe niemals rechtzeitig schaffen und dann gibt es Ärger.")

### Hinterfragen Sie den Gedanken

- Ist dieser Gedanke zu 100% wahr? Gibt es Beweise dafür? Gibt es Beweise dagegen?
- Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Wie wahrscheinlich ist das? Könnte ich damit umgehen?
- Was ist das Beste, das passieren könnte?
- Was ist das Realistischste, das passieren könnte?
- Hilft mir dieser Gedanke, mein Ziel zu erreichen oder mein Problem zu lösen?
- Was würde ich einem guten Freund/einer guten Freundin in dieser Situation raten?

### Formulieren Sie einen alternativen, förderlicheren Gedanken

Suchen Sie nach einer Sichtweise, die realistischer, hilfreicher und weniger belastend ist. (z. B. "Diese Aufgabe ist anspruchsvoll, und der Zeitrahmen ist eng. Ich erstelle

einen Plan, setze Prioritäten und konzentriere mich auf die wichtigsten Schritte. Wenn es knapp wird, spreche ich das rechtzeitig an und bitte um Unterstützung oder eine Fristverlängerung. Ich gebe mein Bestes.")

### **Spüren Sie nach**

Wie fühlt sich der neue Gedanke an? Ist er entlastender?

Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig mit verschiedenen Stressgedanken. Mit der Zeit wird es Ihnen leichter fallen, negative Denkmuster zu erkennen und durch konstruktivere zu ersetzen.

### **Achtsamkeit im Alltag: Den Moment bewusst wahrnehmen**

Achtsamkeit ist eine weitere wichtige Komponente der mentalen Stresskompetenz. Sie hilft uns, aus dem Autopiloten des ständigen Denkens, Bewertens und Sorgens auszuweisen und stattdessen den gegenwärtigen Moment bewusster und ohne sofortige Bewertung wahrzunehmen.

#### **Grundidee der Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist die bewusste und nicht-wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. Es geht darum, ohne voreilige Schlüsse oder Urteile wahrzunehmen, was im Moment gerade geschieht – sei es in unseren Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen oder in unserer Umgebung.

- **Der Fokus auf den Moment:** Oft sind wir gedanklich in der Vergangenheit (Grübeln über Vergangenes) oder in der Zukunft (Sorgen über Kommendes) verhaftet. Dies kann Stress und Unruhe verstärken. Achtsamkeit hilft, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Hier und Jetzt!
- **Selbstwahrnehmung und Gelassenheit:** Durch Achtsamkeit lernen wir, unsere Emotionen und Gedanken zu beobachten, ohne uns sofort mit ihnen zu identifizieren oder unmittelbar auf sie reagieren zu müssen. Wir erkennen, dass Gedanken nur Gedanken sind und Gefühle kommen und gehen. Dies führt zu einem tieferen Verständnis unserer inneren Prozesse und fördert Gelassenheit und eine bewusstere Reaktionsweise.

#### **Mythen zur Achtsamkeit**

Es gibt einige verbreitete Missverständnisse über Achtsamkeit:

- **Mythos 1: Achtsamkeit bedeutet Passivität oder Gleichgültigkeit.**
  - **Realität:** Achtsamkeit ist kein "Wegschauen" oder "Sich-Fügen". Im Gegenteil: Sie ermöglicht uns, Situationen klarer wahrzunehmen und bewusster und angemessener auf Herausforderungen zu reagieren, anstatt automatisch und impulsiv zu handeln.

- **Mythos 2: Achtsamkeit ist (nur) Entspannung.**
  - Realität: Achtsamkeit kann zu innerer Ruhe und Entspannung führen, aber das ist nicht ihr primäres oder einziges Ziel. Das Hauptziel ist bewusste Präsenz, Klarheit und ein nicht-wertendes Annehmen dessen, was ist – auch wenn das manchmal unangenehm sein kann.
- **Mythos 3: Achtsamkeit ist nur für ruhige Momente oder Meditation geeignet.**
  - Realität: Achtsamkeit kann und sollte gerade auch in stressigen oder hektischen Alltagssituationen praktiziert werden. Kurze Momente des Innehaltens und bewussten Wahrnehmens können helfen, mit Herausforderungen gelassener umzugehen und Überreaktionen zu vermeiden.

### Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Achtsamkeit

Die positive Wirkung von Achtsamkeitspraxis ist mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gut belegt:

- **Neuroplastizität:** Regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann strukturelle und funktionelle Veränderungen im Gehirn bewirken. Sie fördert die Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, neue neuronale Verbindungen zu bilden und bestehende zu stärken. Studien zeigen Veränderungen in Gehirnregionen, die für Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung und emotionale Regulation zuständig sind (z. B. Verdichtung der grauen Substanz im präfrontalen Kortex und Hippocampus, Verkleinerung der Amygdala).
- **Stressreduktion und Stressresistenz:** Achtsamkeit reduziert nachweislich die physiologischen Stressreaktionen des Körpers (z. B. Senkung des Cortisolspiegels). Langfristig verbessert sie die Resilienz, da sie hilft, automatisierte Stressreaktionsmuster abzuschwächen und durch bewusstere, flexiblere Reaktionen zu ersetzen.
- **Verbesserung der körperlichen Gesundheit:** Durch die Reduktion von chronischem Stress kann Achtsamkeit die Produktion von Stresshormonen senken, was wiederum die Immunfunktion verbessern, den Blutdruck regulieren und das Risiko für stressbedingte Erkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen) verringern kann.
- **Förderung des psychischen Wohlbefindens:** Achtsamkeit kann Symptome von Depressionen und Angststörungen lindern, die Konzentrationsfähigkeit verbessern und zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit und Lebenszufriedenheit beitragen.

### Einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag

- **Achtsames Atmen:** Nehmen Sie sich mehrmals täglich für 1 - 3 Minuten Zeit, um Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Atem zu lenken. Spüren Sie, wie der Atem in Ihren Körper ein- und ausströmt, ohne ihn verändern zu wollen. Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie sie wahr und kehren Sie sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück.

- **Achtsames Wahrnehmen der Sinne:** Konzentrieren Sie sich für einige Momente ganz auf einen Ihrer Sinne. Was sehen Sie gerade genau (Farben, Formen, Licht, Schatten)? Was hören Sie (nahe und ferne Geräusche)? Was riechen Sie? Was schmecken Sie (z. B. bei einer Mahlzeit)? Was spüren Sie (z. B. den Kontakt Ihrer Füße zum Boden, die Kleidung auf der Haut)?
- **Achtsames Tun alltäglicher Dinge:** Versuchen Sie, eine alltägliche Routinehandlung (z. B. Zähneputzen, Abwaschen, Teetrinken, Gehen) ganz bewusst und mit voller Aufmerksamkeit auszuführen, anstatt sie automatisch ablaufen zu lassen.
- **Body-Scan (Kurzform):** Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam durch Ihren Körper, von den Zehen bis zum Kopf, und nehmen Sie alle Empfindungen wahr, die Sie in den einzelnen Körperteilen spüren, ohne sie zu bewerten.

Regelmäßige, auch kurze Achtsamkeitsübungen können Ihnen helfen, präsenter im Alltag zu sein, Stress frühzeitiger zu erkennen und gelassener damit umzugehen.

#### *Mini-Übung: Mein Denkmuster-Tagebuch – 7 Tage achtsam mitdenken*

Diese Übung hilft Ihnen, typische stressverschärfende Gedanken zu erkennen, einordnen zu lernen und durch förderlichere Alternativen zu ersetzen. Schon wenige Minuten Reflexion pro Tag können langfristig Ihre innere Haltung verändern.

#### **So funktioniert's:**

Nehmen Sie sich täglich 5 - 10 Minuten Zeit – am besten abends. Notieren Sie eine konkrete belastende Situation, Ihre automatische Gedankenreaktion und überlegen Sie anschließend eine alternative Sichtweise.

| Tag | Situation | Mein automatischer Gedanke | Gefühlsreaktion | Förderlicher Alternativgedanke |
|-----|-----------|----------------------------|-----------------|--------------------------------|
| Mo  |           |                            |                 |                                |
| Di  |           |                            |                 |                                |
| Mi  |           |                            |                 |                                |
| Do  |           |                            |                 |                                |
| Fr  |           |                            |                 |                                |
| Sa  |           |                            |                 |                                |
| So  |           |                            |                 |                                |



### Beispiel

- **Situation:** Ich habe eine Einladung zu einer Podiumsdiskussion abgesagt.
- **Gedanke:** „Jetzt denken alle, ich sei unzuverlässig.“
- **Gefühl:** Schuldgefühl, innere Unruhe
- **Förderlicher Gedanke:** „Ich habe meine Grenzen klar kommuniziert. Das ist verantwortungsvoll, nicht unzuverlässig.“

### Tipp

Nutzen Sie ein kleines Notizbuch, ein Blatt auf dem Schreibtisch oder eine App mit Erinnerungsfunktion. Wichtig ist nicht Perfektion, sondern Regelmäßigkeit und Ehrlichkeit gegenüber sich selbst.

Erkenntnis nach einer Woche:

- Welche Gedankenmuster tauchen besonders häufig auf?
- Welche förderlichen Formulierungen fühlen sich hilfreich und realistisch an?
- Was hat sich in Ihrer inneren Haltung bereits verändert?

## 4.4. Regenerative Stresskompetenz: Für Ausgleich und Erholung sorgen

Die regenerative Stresskompetenz befasst sich mit dem Ausgleich von Anspannung und der Wiederherstellung unserer Energiereserven. Da wir Stress nicht immer vermeiden können, ist es umso wichtiger, regelmäßige Erholungsphasen in unseren Alltag einzubauen und Methoden zu erlernen, die uns helfen, körperlich und seelisch zu entspannen.

### Beispiele und Strategien zur Stärkung der regenerativen Stresskompetenz

- **Regelmäßiges Ausüben einer Entspannungstechnik:**
  - Methoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Tai-Chi oder Meditation können helfen, körperliche und geistige Anspannung abzubauen. Suchen Sie eine Methode, die zu Ihnen passt, und üben Sie sie regelmäßig.
- **Regelmäßige körperliche Bewegung und Sport:**
  - Bewegung ist ein hervorragendes Mittel, um Stresshormone abzubauen, Verspannungen zu lösen und die Stimmung zu heben. Finden Sie eine Bewegungsform, die Ihnen Freude macht (z. B. Spazierengehen, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen) und integrieren Sie sie fest in Ihren Alltag.

- **Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung:**
  - Eine ausgewogene Ernährung versorgt Ihren Körper mit den notwendigen Nährstoffen, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Bestimmte Nahrungsmittel können sogar stimmungsaufhellend.
- **Ausreichender und erholsamer Schlaf:**
  - Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Regeneration. Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene (regelmäßige Schlafzeiten, angenehme Schlafumgebung, Vermeidung von Koffein oder schweren Mahlzeiten am Abend).
- **Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte:**
  - Treffen mit Freunden, Familie und Menschen, die Ihnen guttun, bieten emotionalen Halt, Ablenkung und Freude.
- **Regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten:**
  - Tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und bei denen Sie abschalten können (z. B. Lesen, Musik hören oder machen, kreative Tätigkeiten, Gartenarbeit, Naturerlebnisse).
- **Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen (Genusstraining):**
  - Nehmen Sie sich bewusst Zeit für kleine Genussmomente im Alltag – eine Tasse Tee, ein Sonnenstrahl, ein gutes Gespräch, ein schöner Anblick. Schulen Sie Ihre Sinne für das Positive.
- **Tagesablauf mit ausreichenden kleinen Pausen zwischendurch:**
  - Planen Sie regelmäßige kurze Pausen während Ihrer Arbeit oder Ihres Engagements ein, um kurz durchzuatmen, sich zu strecken oder etwas zu trinken. Auch Mikropausen von wenigen Minuten können schon helfen.
- **Grenzen setzen zwischen Arbeit/Engagement und Privatleben:**
  - Schaffen Sie klare Übergänge und Rituale, um nach der Arbeit oder dem Engagement abzuschalten. Vermeiden Sie ständige Erreichbarkeit, wenn es nicht unbedingt notwendig ist.

### **Reflexionsfrage**

Welche regenerativen Aktivitäten tun Ihnen besonders gut? Wie können Sie mehr davon in Ihren Alltag integrieren? Welche neue regenerative Gewohnheit möchten Sie vielleicht etablieren?

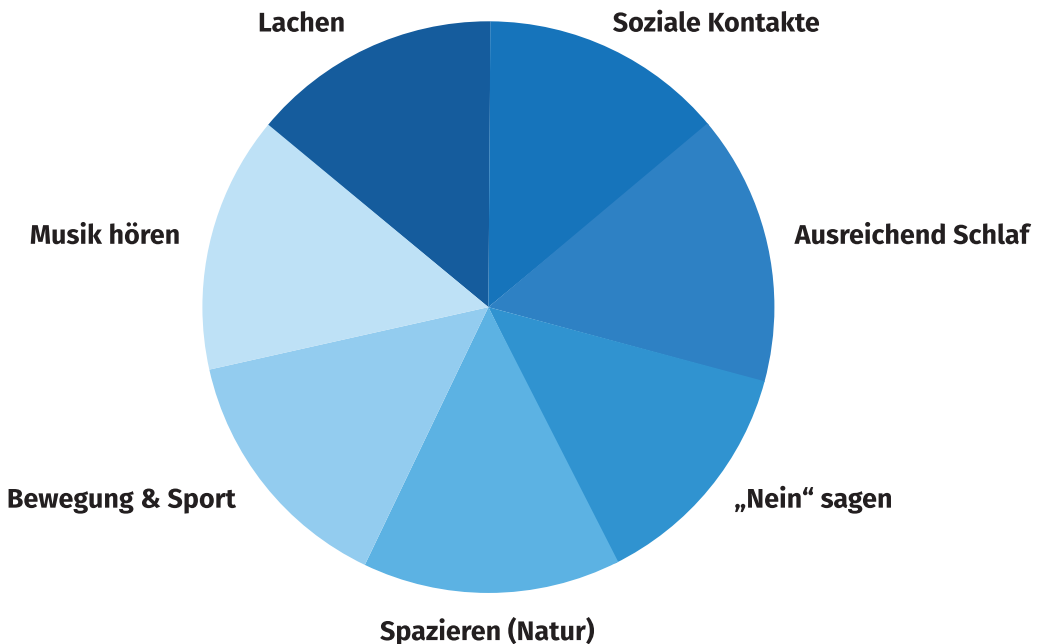
Die Stärkung Ihrer persönlichen Stresskompetenz auf allen drei Ebenen – instrumentell, mental und regenerativ – ist ein fortlaufender Prozess. Seien Sie geduldig mit sich und feiern Sie auch kleine Erfolge. Jede noch so kleine Veränderung hin zu einem bewussteren Umgang mit Stress ist ein wertvoller Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden.

## 5. Praktische Methoden zur Stressreduktion und Entspannung

Nachdem wir uns mit den theoretischen Grundlagen von Stress und den verschiedenen Ebenen der Stresskompetenz beschäftigt haben, wollen wir uns nun konkreten praktischen Methoden zuwenden, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen und Entspannung im Alltag zu finden. In diesem Kapitel stellen wir Ihnen zunächst einige allgemeine Tipps vor und gehen dann detailliert auf die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ein, eine wissenschaftlich anerkannte und leicht erlernbare Methode.

Neben spezifischen Entspannungstechniken gibt es viele kleine Dinge, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Stress entgegenzuwirken und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

### 5.1. Allgemeine Tipps: Was im Alltag wirklich gegen Stress hilft



## Was hilft gegen Stress

- **Positive Selbstgespräche:** Achten Sie auf Ihren inneren Dialog. Ersetzen Sie negative, selbstkritische Gedanken durch positive, aufmunternde Botschaften. Sagen Sie sich z. B. "Ich schaffe das!" oder "Ich bin gut so, wie ich bin."
- **Lachen:** Lachen ist eine wunderbare Medizin gegen Stress. Es löst Verspannungen, hebt die Stimmung und setzt Glückshormone frei. Suchen Sie bewusst nach Gelegenheiten zum Lachen – sei es durch humorvolle Filme, Bücher, Witze oder einfach durch heitere Momente mit anderen Menschen.
- **Musik hören:** Musik kann unsere Emotionen stark beeinflussen. Ruhige, entspannende Musik kann beruhigen, während fröhliche Musik die Stimmung heben kann. Finden Sie heraus, welche Musik Ihnen guttut.
- **Singen und Tanzen:** Aktives Musizieren oder Tanzen kann ebenfalls sehr befreiend wirken und Stress abbauen.
- **Spazieren gehen (besonders in der Natur):** Bewegung an der frischen Luft, insbesondere im Grünen, hat eine nachweislich positive Wirkung auf unser Stresslevel und unsere Stimmung.
- **Sich auf etwas freuen:** Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Planen Sie regelmäßig kleine oder größere Dinge, auf die Sie sich freuen können – sei es ein Treffen mit Freunden, ein Ausflug, ein Hobby oder einfach eine entspannte Auszeit.
- **Sich etwas gönnen / sich verwöhnen:** Tun Sie sich bewusst etwas Gutes. Das kann ein entspannendes Bad sein, ein gutes Essen, ein neues Buch oder einfach Zeit für sich selbst.
- **Ausreichend Schlaf:** Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene und gönnen Sie sich genügend Schlaf, um körperlich und geistig zu regenerieren.
- **Bewegung und Sport:** Regelmäßige körperliche Aktivität baut Stresshormone ab und setzt Endorphine frei.
- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung stärkt Ihre Widerstandskraft.
- **Entspannungsübungen:** Integrieren Sie regelmäßig kurze Entspannungsübungen in Ihren Alltag (z. B. Atemübungen, PMR-Kurzformen).
- **"Nein" sagen:** Lernen Sie, Ihre Grenzen zu wahren und Bitten abzulehnen, die Sie überfordern.
- **Zeitmanagement:** Eine gute Organisation und Priorisierung von Aufgaben kann helfen, Zeitdruck zu reduzieren

## 5.2. Die Rolle von Ernährung und Düften als Stimmungsaufheller

Unsere Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit, sondern auch auf unsere Stimmung und unser Stresslevel. Bestimmte Nahrungsmittel enthalten Stoffe, die die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin (oft als "Glückshormon" bezeichnet) anregen oder entzündungshemmend wirken können.

- **Beispiele für "Gute-Laune-Lebensmittel":**

- **Nüsse und Samen (z. B. Walnüsse, Leinsamen):** Reich an Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für die Gehirnfunktion sind und stimmungsaufhellend wirken können.
- **Fetter Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering):** Ebenfalls eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.
- **Bananen:** Enthalten Tryptophan (eine Vorstufe von Serotonin) und Vitamin B6, das für die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin benötigt wird.
- **Dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil):** Kann die Freisetzung von Endorphinen anregen und enthält Flavonoide, die die Stimmung verbessern können. In Maßen genießen!
- **Haferflocken und Vollkornprodukte:** Liefern komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und für eine gleichmäßige Energiezufuhr sorgen. Sie enthalten auch B-Vitamine, die wichtig für das Nervensystem sind.
- **Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen):** Gute Quellen für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine.
- **Grünes Blattgemüse (z. B. Spinat, Grünkohl):** Reich an Folsäure, deren Mangel mit Depressionen in Verbindung gebracht wird.
- **Avocado:** Enthält gesunde Fette, Kalium und B-Vitamine.
- **Beeren (z. B. Blaubeeren, Erdbeeren):** Reich an Antioxidantien, die zellschützend wirken.

Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Zucker, stark verarbeiteten Lebensmitteln und zu viel Koffein, da diese den Blutzuckerspiegel stark schwanken lassen und Nervosität fördern können.

Unser **Geruchssinn** ist eng mit dem limbischen System im Gehirn verbunden, das für Emotionen und Erinnerungen zuständig ist. Bestimmte Düfte können daher unmittelbar unsere Stimmung beeinflussen und entspannend oder anregend wirken. Ätherische Öle können hier eine gute Möglichkeit sein.

- **Beispiele für stimmungsaufhellende Düfte:**

- **Lavendel:** Wirkt beruhigend, entspannend und schlaffördernd.
- **Zitrusdüfte (z. B. Zitrone, Orange, Bergamotte, Grapefruit):** Wirken erfrischend, belebend und stimmungsaufhellend.
- **Rose:** Wirkt harmonisierend, angstlösend und kann das Wohlbefinden steigern.
- **Jasmin:** Kann beruhigend und gleichzeitig leicht euphorisierend wirken.
- **Sandelholz:** Wirkt erdend, beruhigend und kann bei innerer Unruhe helfen.
- **Pfefferminze:** Wirkt anregend, konzentrationsfördernd und kann bei Kopfschmerzen lindernd sein.
- **Vanille:** Wirkt oft tröstend, wärmend und kann Geborgenheit vermitteln.

Sie können ätherische Öle z. B. in einer Duftlampe verwenden, einige Tropfen auf ein Taschentuch geben und daran riechen oder (verdünnt mit einem Trägeröl) für eine entspannende Massage nutzen. Achten Sie beim Kauf auf hochwertige, naturreine ätherische Öle.

### 5.3. Einfache Selbstmassage-Techniken für zwischendurch (Akupressur)

Akupressur ist eine traditionelle Methode, bei der durch Druck auf bestimmte Punkte des Körpers Blockaden gelöst und der Energiefluss angeregt werden soll. Sie kann helfen, Verspannungen zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.

Anleitung zur Selbstakupressur: Drücken oder massieren Sie die beschriebenen Punkte sanft mit dem Daumen oder Zeigefinger für etwa 1 - 3 Minuten. Achten Sie dabei auf eine entspannte Atmung.

- **Punkt zwischen den Augenbrauen ("Yintang" oder "Drittes Auge"):** Dieser Punkt liegt genau in der Mitte zwischen den inneren Enden Ihrer Augenbrauen. Sanfter Druck oder kreisende Massage kann beruhigend wirken, bei Kopfschmerzen helfen und die Konzentration fördern.
- **Punkte an den Schläfen ("Taiyang"):** Diese Punkte befinden sich in den kleinen Vertiefungen seitlich der Augen, etwa auf Höhe der äußeren Augenwinkel. Sanfte kreisende Massage kann bei Spannungskopfschmerzen und müden Augen lindernd wirken.
- **Punkt im Nackenansatz:** Suchen Sie die Vertiefungen direkt unterhalb des Schädelsknochens, beidseits der Wirbelsäule. Diese Punkte zu massieren kann Nackenverspannungen und damit verbundene Kopfschmerzen lindern.

- **Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger (Dickdarm 4 – "Hegu"):** Dieser Punkt befindet sich in der Vertiefung auf dem Handrücken, zwischen dem Grundgelenk von Daumen und Zeigefinger. Drücken Sie diesen Punkt fest. Er gilt als wichtiger "Anti-Schmerz-Punkt", besonders bei Kopfschmerzen. Vorsicht: Dieser Punkt sollte während der Schwangerschaft nicht stimuliert werden!
- **Punkt an der Innenseite des Handgelenks (Perikard 6 – "Neiguan"):** Dieser Punkt liegt etwa drei Fingerbreit unterhalb der Handgelenksfalte, zwischen den beiden tastbaren Sehnen. Er wird oft bei Übelkeit, Reisekrankheit und zur allgemeinen Beruhigung eingesetzt.

Probieren Sie aus, welche Punkte Ihnen guttun. Eine kurze Selbstmassage dieser Akupressurpunkte kann eine wohltuende kleine Auszeit im stressigen Alltag sein.

#### 5.4. Vertiefung: Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR), auch Progressive Muskelrelaxation genannt, ist ein wissenschaftlich fundiertes und weit verbreitetes Entspannungsverfahren, das von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Es basiert auf der einfachen Erkenntnis, dass körperliche Entspannung und seelische Gelassenheit eng miteinander verbunden sind. Wenn sich die Muskulatur lockert, kommt auch der Geist zur Ruhe – und umgekehrt.

Die PMR ist relativ leicht zu erlernen und kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Sie eignet sich gut für Menschen, die Schwierigkeiten haben, "einfach nur abzuschalten" oder sich auf rein mentale Entspannungstechniken einzulassen, da sie über die aktive körperliche An- und Entspannung einen konkreten Zugang zur Entspannung bietet.

##### *Hintergrund, Grundannahmen und Wirkungsweise*

Die Methode beruht auf dem Prinzip, dass durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden kann. Durch das systematische Anspannen und anschließende Loslassen einzelner Muskelpartien lernt der Übende, Muskelverspannungen bewusst wahrzunehmen und aktiv zu reduzieren. Mit fortschreitender Übung verbessert sich die Fähigkeit, auch feine Unterschiede im Spannungszustand der Muskulatur zu spüren und unnötige Anspannungen im Alltag frühzeitig zu erkennen und loszulassen.

## Grundannahmen nach Jacobson:

- **Psychophysische Wechselwirkung:** Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen muskulärer Anspannung und psychischen Zuständen wie Unruhe, Angst oder Stress. Eine Reduktion der Muskelspannung führt oft zu einer Reduktion der psychischen Anspannung und umgekehrt.
- **Wahrnehmungsschulung:** Durch das bewusste Anspannen wird die Wahrnehmung für den Spannungszustand der Muskulatur geschult. Viele Menschen nehmen chronische Verspannungen im Alltag gar nicht mehr bewusst wahr. PMR hilft, diese Sensibilität wiederzuerlangen.
- **"Progressiv":** Der Begriff "progressiv" bedeutet "fortschreitend". Dies bezieht sich zum einen darauf, dass nacheinander verschiedene Muskelgruppen bearbeitet werden. Zum anderen meint es, dass mit zunehmender Übung eine immer tiefere und umfassendere Entspannung erreicht werden kann. Die Entspannung breitet sich sozusagen fortlaufend im Körper aus.

**Wirkungsweise:** Die PMR wirkt auf verschiedenen Ebenen:

- **Körperlich:**
  - Reduktion der Muskelspannung (Muskeltonus)
  - Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
  - Vertiefung und Verlangsamung der Atmung
  - Verbesserung der Durchblutung
  - Linderung von stressbedingten körperlichen Beschwerden (z. B. Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen)
- **Psychisch/Emotional:**
  - Abbau von Nervosität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit
  - Förderung von Gelassenheit und emotionaler Ausgeglichenheit
  - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
  - Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens
  - Erhöhung der Stressresistenz

Die PMR kann helfen, den Teufelskreis aus Anspannung, Stress und weiteren körperlichen/psychischen Symptomen zu durchbrechen.



## **Vorbereitung: Was Sie beim Üben beachten sollten**

Um die Progressive Muskelentspannung effektiv zu praktizieren und eine möglichst tiefe Entspannung zu erreichen, sind einige vorbereitende Aspekte wichtig:

- **Zeitpunkt:**
  - Wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie möglichst ungestört sind und sich etwa 20 - 30 Minuten Zeit nehmen können (für die Langform).
  - Vermeiden Sie es, direkt nach schweren Mahlzeiten oder wenn Sie sehr müde sind (Einschlafgefahr!) zu üben. Gut geeignet sind z. B. der späte Nachmittag, der frühe Abend oder auch eine Pause während des Tages.
- **Ort und Umgebung:**
  - Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und nicht gestört werden (Telefon ausschalten, andere Personen informieren).
  - Der Raum sollte angenehm temperiert sein (nicht zu kalt, da man in der Entspannung leicht friert).
  - Gedämpftes Licht kann hilfreich sein.
- **Kleidung:**
  - Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung. Lockern Sie ggf. Gürtel, Krawatte oder enge Kragen.
  - Legen Sie Ihre Brille und ggf. Schmuck ab, der stören könnte.
- **Position:**
  - Im Liegen: Am besten auf einer nicht zu weichen Unterlage (z. B. Yogamatte, Teppich, Decke auf dem Boden). Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen locker neben dem Körper (Handflächen nach unten oder oben, wie es angenehm ist), die Beine sind leicht geöffnet und die Füße fallen locker nach außen. Ein kleines Kissen unter dem Kopf und/oder den Knien kann die Entspannung fördern. Decken Sie sich ggf. mit einer leichten Decke zu.
  - Im Sitzen: Wählen Sie einen bequemen Stuhl mit Rückenlehne. Setzen Sie sich aufrecht, aber entspannt hin. Die Füße stehen flach und etwa hüftbreit auf dem Boden, die Knie sind im rechten Winkel gebeugt. Die Arme können locker auf den Oberschenkeln oder den Armlehnen ruhen. Der Kopf kann an die Lehne angelehnt oder gerade gehalten werden.
- **Innere Haltung:**
  - Gehen Sie ohne Erwartungsdruck an die Übung heran. Es geht nicht darum, eine bestimmte Leistung zu erbringen oder sofort perfekt zu entspannen.
  - Seien Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst, besonders am Anfang.
  - Nehmen Sie eine neugierige, beobachtende Haltung ein.

## Umgang mit möglichen Störungen beim Üben

Auch bei bester Vorbereitung können während der PMR-Übung Störungen auftreten. Wichtig ist, wie Sie damit umgehen:

- **Äußere Geräusche:**
  - Versuchen Sie, Geräusche einfach wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder sich darüber zu ärgern. Lassen Sie sie "durch sich hindurchziehen" und kehren Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit sanft zur Übung zurück.
- **Innere Unruhe, abschweifende Gedanken:**
  - Es ist ganz normal, dass Gedanken auftauchen oder die Konzentration nachlässt. Nehmen Sie dies wahr, ohne sich dafür zu verurteilen. Betrachten Sie die Gedanken wie Wolken am Himmel, die vorbeiziehen, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann bewusst wieder auf die gerade angespannte oder entspannte Muskelgruppe.
- **Körperliche Missempfindungen (z. B. Kribbeln, Jucken, Schmerzen):**
  - Wenn leichte Missempfindungen auftreten, versuchen Sie, diese ebenfalls nur zu beobachten.
  - Bei stärkerem Juckreiz dürfen Sie sich kurz kratzen.
  - Wenn Schmerzen auftreten (z. B. durch zu starkes Anspannen oder in bereits verspannten Bereichen), reduzieren Sie die Anspannungsintensität oder lassen Sie die betreffende Muskelgruppe vorübergehend aus. Sprechen Sie bei anhaltenden Schmerzen ggf. mit Ihrem Arzt.
  - Bei Muskelkrämpfen: Lockern Sie die Anspannung sofort, dehnen Sie den Muskel sanft und massieren Sie ihn leicht.
- **Einschlafen:**
  - Besonders am Anfang oder wenn Sie sehr müde sind, kann es passieren, dass Sie während der Übung einschlafen. Das ist kein Fehler, zeigt aber, dass Ihr Körper Ruhe braucht. Wenn Sie die PMR jedoch bewusst zur Entspannung und nicht als Einschlafhilfe nutzen möchten, können Sie versuchen, die Übung im Sitzen durchzuführen oder die Anspannungsphasen etwas intensiver zu gestalten.
- **Schwierigkeiten, eine Muskelgruppe zu spüren oder anzuspannen:**
  - Manche Muskelgruppen sind schwerer isoliert anzuspannen oder bewusst wahrzunehmen. Das ist normal. Versuchen Sie es so gut es geht. Manchmal hilft es, die Bewegung, die diese Muskelgruppe ausführt, leicht anzudeuten. Mit der Zeit wird sich Ihre Körperwahrnehmung verbessern.

Der Schlüssel ist eine akzeptierende Haltung gegenüber allem, was während der Übung geschieht. Jede Übung ist eine neue Erfahrung.

## **Worauf es bei der Übung ankommt**

Um die PMR korrekt und wirksam durchzuführen, sollten Sie auf folgende Aspekte achten:

- **Das eigentliche Anspannen und Entspannen:**
  - Anspannung (ca. 5 - 7 Sekunden): Spannen Sie die jeweilige Muskelgruppe deutlich, aber nicht übermäßig stark an (keine Schmerzen oder Krämpfe verursachen!). Konzentrieren Sie sich ganz auf die Empfindungen in der angespannten Muskulatur.
  - Entspannung (ca. 20 - 30 Sekunden oder länger): Lösen Sie die Anspannung abrupt und lassen Sie die Muskeln ganz locker. Konzentrieren Sie sich nun auf das Gefühl der Entspannung, die sich in dieser Muskelgruppe ausbreitet. Spüren Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung.
- **Die Empfindungen während des Anspannens und Entspannens:**
  - Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich die Anspannung anfühlt (z. B. Ziehen, Druck, Festigkeit).
  - Nehmen Sie ebenso bewusst wahr, wie sich die Entspannung anfühlt (z. B. Wärme, Schwere, Weichheit, ein Gefühl des Loslassens).
  - Diese Wahrnehmungsschulung ist ein zentrales Element der PMR.
- **Die Atmung:**
  - Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig weiter. Halten Sie den Atem beim Anspannen nicht an! Manche Anleitungen empfehlen, beim Anspannen leicht ein- und beim Lösen der Spannung auszuatmen. Probieren Sie aus, was für Sie stimmig ist, aber vermeiden Sie eine gepresste Atmung.
- **Die Konzentration:**
  - Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die jeweilige Muskelgruppe und die damit verbundenen Empfindungen zu lenken.
  - Wenn die Gedanken abschweifen, bringen Sie Ihre Konzentration sanft wieder zurück zur Übung.
- **Das Zurücknehmen am Ende der Übung:**
  - Am Ende der gesamten Entspannungsübung ist es wichtig, den Körper wieder sanft zu aktivieren, bevor Sie aufstehen. Dies geschieht durch tiefes Ein- und Ausatmen, Recken und Strecken der Glieder. (Mehr dazu in der Anleitung). Dies ist besonders wichtig, um Kreislaufproblemen vorzubeugen.

## Anleitung: Durchführung der PMR – Langform für 16 Muskelgruppen

### 1. Übungsteil: Hände und Arme

- **Dominante Hand und Unterarm**
  - Hand zur Faust ballen
- **Dominanter Oberarm**
  - Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)
- **Nichtdominante Hand und Unterarm**
  - Hand zur Faust ballen
- **Nichtdominanter Oberarm**
  - Ellenbogen anwinkeln (mit geöffneter Hand)

### 2. Übungsteil: Füße, Beine, Gesäß

- **Füße**
  - Zehen einkrallen oder: Zehen spreizen
- **Unterschenkel**
  - Fersen vom Boden abheben (Achtung: Bei Neigung zu Wadenkrämpfen Fersen nur leicht anheben!)
- **Oberschenkel**
  - Fersen in den Boden drücken und Zehen vom Boden abheben
- **Gesäß**
  - Pobacken zusammendrücken

### 3. Übungsteil: Kopf und Gesicht

- **Stirn und Kopfhaut**
  - Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen
  - oder: Augenbrauen zusammenziehen, sodass auf der Stirn tiefe senkrechte „Zornesfalten“ entstehen
- **Augen und obere Wangenpartie**
  - Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen „Rümpfen“
- **Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund**
  - Zähne aufeinanderbeißen, Lippen aufeinanderpressen, Zunge nach oben gegen den Gaumen drücken

- **Hals und Nacken**

- Kopf etwas einziehen und nach hinten drücken
- oder: Kopf nach vorne auf die Brust ziehen
- oder: Kopf leicht geneigt nach rechts (bzw. links) drehen, das Kinn zeigt jeweils zur rechten (bzw. linken) Schulter
- oder: Kopf mit dem Gesicht nach unten zur rechten (bzw. linken) Schulter neigen „das Ohr auf die Schulter legen“

#### **4. Übungsteil: Schultern, Rücken, Brust, Bauch**

- **Schultern und obere Rückenpartie**

- Schultern hochziehen „bis zu den Ohren“
- oder: Schulterblätter nach hinten unten drücken „als wollten sich die Schulterblattspitzen berühren“
- oder: Schultern nach vorne vor die Brust ziehen

- **Brust**

- Tief einatmen und Atem kurz anhalten, dabei Brustmuskulatur anspannen

- **Untere Rückenpartie**

- Leichtes Hohlkreuz machen, indem das Becken nach vorne gekippt wird
- oder: Oberen Rumpf nach vorne überbeugen

- **Bauch**

- Bauch hart machen „als wolle man einen leichten Schlag abfangen“
- oder: Bauchdecke einziehen
- oder: Bauchdecke nach außen wölben

#### **Anleitung: Durchführung der PMR – Kurzform für 4 Muskelgruppen**

- **Arme**

- Beide Hände zu Fäusten ballen und Ellenbogen anwinkeln

- **Kopf**

- Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen zusammenpressen, Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken

- **Rumpf**

- Schultern nach hinten unten zusammendrücken, leicht ins Hohlkreuz gehen und Bauchdecke hart machen

- **Beine**

- Beide Fersen auf den Boden drücken, Zehenspitzen aufrichten, dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäßmuskeln anspannen

### Das Ruhewort: Ein Anker für schnelle Entspannung

Dieses ist ein wichtiger Bestandteil der Progressiven Muskelentspannung und dient dazu, die Entspannung zu vertiefen und einen mentalen Ankerpunkt zu schaffen.

#### **So wird es angewendet:**

Vor Beginn der Übungen wählen Sie ein Wort oder eine kurze, positive Phrase, die für Sie persönlich mit Ruhe und Gelassenheit verbunden ist (z. B. "Ruhe", "entspannt", "Ich bin ganz ruhig").

Während der Entspannungsphase, also immer dann, wenn Sie die Anspannung einer Muskelgruppe bewusst loslassen und in das Gefühl der Entspannung hineinspüren, wiederholen Sie Ihr gewähltes Ruhewort innerlich bei jedem Ausatmen. Dies hilft, die körperliche Entspannung mit einem beruhigenden Gedanken zu verknüpfen. Mit der Zeit kann allein das Denken an Ihr Ruhewort dabei helfen, schneller in einen entspannten Zustand zu gelangen, auch außerhalb der eigentlichen Übungssequenz.

## 5.5. Integration in den Alltag: Ampelübung und Kurzentspannungstechniken

### **Ampelübung**

Zur kurzfristigen, zwischenzeitlichen Entspannung im Alltag dienen „Ampelübungen“. Hierbei geht es, wie bei einer Ampel, um kurze Unterbrechungen.

Hierbei ist eine gute Möglichkeit, sich 4 – 5 Gegenstände auszusuchen, mit denen Sie täglich, aber nicht zu oft, in Berührung kommen. Diese Gegenstände werden mit einem roten Signalpunkt versehen als Erinnerung, die Muskelspannung zu überprüfen und sich kurz zu entspannen.

Hierzu können die nachfolgenden Übungen eingesetzt werden:

### Ganzkörper-Kurzentspannung

Bei dieser Übung werden nun nicht mehr einzelne Muskeln oder Muskelgruppen angesprochen, sondern gleich der ganz Körper. Wichtig: Diese Übung erfordert Training, am besten durch die Langform der Progressiven Relaxation.

- Beide Hände zu Fäusten ballen
- Ellenbogen anwinkeln
- Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne und Lippen aufeinanderpressen
- Kopf leicht einziehen und nach hinten drücken, Schultern nach hinten unten ziehen
- Bauchdecke hart machen
- Beide Fersen auf den Boden pressen und dabei Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß anspannen.

### „King Kong“

- Halten Sie die Arme vor der Brust angewinkelt. Die Ellenbogen sind in Schulterhöhe, die Hände zur Faust geballt. Schließen Sie die Augen und atmen Sie während der ganzen Übung weiter. Nicht die Luft anhalten. Spannen Sie die gesamte Arm- und Oberkörpermuskulatur kräftig an. Fäuste, Unterarme, Oberarme, Schultern und Brust – jetzt...
- halten Sie die Spannung noch einen Moment, weiteratmen – und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie die Arme sinken, sprechen innerlich Ihr Ruhewort und entspannen. Lassen Sie die Arme ganz locker an der Seite hängen. Wenn es Ihnen angenehm ist, können Sie auch den Kopf nach vorne hängen lassen. Spüren Sie wie sich die Entspannung in Ihrem Oberkörper ausbreitet. In Händen, in Unterarmen, in Oberarmen. Auch die Schultern entspannen sich und die Brustmuskulatur. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig...
- ballen Sie nun die Hände zu Fäusten, atmen Sie tief durch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen.

### „Quasimodo“

- Stellen Sie sich aufrecht hin, der Kopf ist gerade. Ziehen Sie die Schultern ganz hoch. So, als ob Sie damit Ihre Ohrläppchen berühren wollen. Drücken Sie den Kopf jetzt zurück, ohne das Gesicht gegen die Decke zu richten. Drücken Sie den Kopf nach hinten, gegen das Polster, das sich im Nacken gebildet hat. Drücken Sie nun kräftig Hinterkopf und Nackenpolster zusammen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Spüren Sie die Anspannung in Schultern und Hals, bis in den Rücken...
- und mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie den Kopf und die Schultern locker fallen und sprechen Ihr Ruhewort. Lassen Sie den Kopf auf die Brust fallen, bis Ihr Kinn die Brust berührt und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Spüren Sie die Entspannung in den Schultern, im Nacken und in den Armen...
- ballen Sie nun die Hände zu Fäusten, atmen Sie tief durch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder nach außen.

## 6. Ausblick: Resilienz nachhaltig im Alltag verankern

Sie haben sich in den vorangegangenen Kapiteln intensiv mit den Themen Resilienz, Stressentstehung und -bewältigung sowie praktischen Entspannungsmethoden auseinandergesetzt. Sie haben gelernt, was Ihre innere Widerstandskraft stärkt, wie Sie Stresssignale frühzeitig erkennen und wie Sie mit verschiedenen Strategien aktiv gegensteuern können. Dieses Wissen und die erlernten Techniken bilden ein wertvolles Fundament. Doch wie gelingt es, diese Erkenntnisse nicht nur als kurzfristige Intervention zu sehen, sondern Resilienz und einen gesunden Umgang mit Stress nachhaltig in den oft fordernden Alltag in Kommunalpolitik und Ehrenamt zu integrieren? Darum soll es in diesem abschließenden Kapitel gehen.

### Der Weg geht weiter: Resilienz als kontinuierlicher Prozess

Resilienz ist keine Eigenschaft, die man einmal erwirbt und dann unverändert besitzt. Vielmehr ist sie das Ergebnis eines kontinuierlichen Entwicklungs- und Anpassungsprozesses. Ähnlich wie ein Muskel, der regelmäßiges Training benötigt, um stark zu bleiben, erfordert auch unsere seelische Widerstandskraft eine beständige Pflege und Aufmerksamkeit. Die in dieser Handreichung vorgestellten Konzepte und Übungen sind Werkzeuge, deren Wirksamkeit sich vor allem dann entfaltet, wenn sie regelmäßig angewendet und an die eigenen Lebensumstände angepasst werden.

Es wird immer wieder Phasen geben, in denen die Anforderungen besonders hoch sind oder neue, unerwartete Herausforderungen auftreten. In solchen Zeiten ist es umso wichtiger, auf die erlernten Strategien zurückzugreifen und sich bewusst Zeit für die eigene psychische und physische Gesundheit zu nehmen. Sehen Sie Rückschläge nicht als Versagen, sondern als Lerngelegenheiten auf Ihrem Weg.

### Bausteine für eine nachhaltige Resilienz im Alltag

Um Resilienz langfristig in Ihrem Leben zu verankern, können Ihnen folgende Bausteine als Orientierung dienen:

- **Regelmäßige Selbstreflexion – Ihr innerer Check-up:** Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um regelmäßig innezuhalten und sich zu fragen:
  - Wie geht es mir gerade wirklich (körperlich, emotional, mental)?
  - Welche meiner Resilienzfaktoren fühlen sich aktuell stark an, welche benötigen mehr Aufmerksamkeit?
  - Welche Stressoren sind präsent und wie gehe ich damit um?
  - Welche meiner persönlichen Stressverstärker sind aktiv?
  - Welche meiner Bewältigungsstrategien (instrumentell, mental, regenerativ) setze ich ein und wie wirksam sind sie?
  - Was brauche ich im Moment, um gut für mich zu sorgen? Ein kurzes wöchentliches oder sogar tägliches Innehalten kann helfen, frühzeitig gegenzusteuern und die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.



- **Achtsame Gewohnheiten etablieren – Kleine Schritte, große Wirkung:** Es sind oft die kleinen, aber regelmäßig praktizierten Übungen, die langfristig den größten Unterschied machen. Versuchen Sie, Elemente der Achtsamkeit oder kurze Entspannungsübungen (wie die PMR-Kurzformen oder Ampelübungen) fest in Ihren Tagesablauf zu integrieren. Das kann die achtsame Tasse Kaffee am Morgen sein, eine kurze Atemübung vor einer wichtigen Sitzung oder eine PMR-Einheit vor dem Schlafengehen. Suchen Sie sich Rituale, die zu Ihnen passen und Ihnen guttun.
- **Das soziale Netz pflegen und nutzen – Gemeinsam sind wir stärker:** Ein unterstützendes soziales Umfeld ist ein unschätzbarer Resilienzfaktor. Pflegen Sie Ihre Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen. Suchen Sie den Austausch mit Gleichgesinnten, die die Herausforderungen Ihres Engagements verstehen. Scheuen Sie sich nicht, um Unterstützung zu bitten, wenn Sie sie brauchen – sei es praktischer Rat, ein offenes Ohr oder einfach emotionale Rückendeckung. Ebenso kann es stärkend sein, selbst anderen Unterstützung anzubieten.
- **Grenzen erkennen und wahren – Selbstfürsorge als Notwendigkeit:** Gerade im Engagement, wo oft mit viel Herzblut und Idealismus gearbeitet wird, besteht die Gefahr, die eigenen Grenzen zu übersehen. Lernen Sie, Ihre Belastungsgrenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Das bedeutet auch, "Nein" sagen zu können (instrumentelle Stresskompetenz), Aufgaben zu delegieren und sich bewusste Auszeiten zu nehmen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine Grundvoraussetzung, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben.
- **Aus Erfolgen und Rückschlägen lernen – Eine wachstumsorientierte Haltung:** Betrachten Sie sowohl Erfolge als auch Rückschläge als Teil Ihres Entwicklungsweges. Feiern Sie Ihre Erfolge und erkennen Sie an, was Sie gut gemacht haben – das stärkt Ihr Selbstvertrauen. Wenn etwas nicht wie geplant läuft, versuchen Sie, es als Chance zum Lernen zu sehen: Was kann ich aus dieser Erfahrung mitnehmen? Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Eine solche wachstumsorientierte Haltung (oft auch als "Growth Mindset" bezeichnet) fördert die Anpassungsfähigkeit und Resilienz.
- **Sinn und Werte als Kompass – Das "Warum" hinter dem Engagement:** Besonders in fordernden Zeiten kann die Rückbesinnung auf den tieferen Sinn und die persönlichen Werte, die Sie mit Ihrem Engagement in der Kommunalpolitik oder im Ehrenamt verbinden, eine wichtige Kraftquelle sein. Fragen Sie sich: Warum tue ich das? Was möchte ich bewirken? Welche Werte leiten mich? Diese Verbindung zum "Warum" kann helfen, auch schwierige Phasen durchzustehen und die Motivation aufrechtzuerhalten.

### **Spezifische Impulse für Engagierte in Kommunalpolitik und Ehrenamt**

Die bereits genannten Bausteine sind universell gültig. Für Ihre spezifische Rolle in der Kommunalpolitik oder im Ehrenamt können folgende Aspekte zusätzlich hilfreich sein, um Resilienz nachhaltig zu leben:

- **Professioneller Umgang mit öffentlicher Kritik und Druck:** Öffentliche Ämter und ehrenamtliche Tätigkeiten mit Außenwirkung bringen oft mit sich, im Fokus zu stehen und auch unsachlicher Kritik oder persönlichen Angriffen ausgesetzt zu sein. Hier ist mentale Stärke gefragt:
  - **Distanz wahren:** Versuchen Sie, Kritik nicht sofort persönlich zu nehmen. Trennen Sie zwischen sachlichem Feedback (das nützlich sein kann) und destruktiven Angriffen.
  - **Realistische Erwartungen:** Sie können es nicht allen recht machen. Meinungsverschiedenheiten und Kritik gehören in einer Demokratie und in pluralistischen Engagementfeldern dazu.
  - **Fokus auf eigene Werte und Ziele:** Lassen Sie sich nicht von jeder Kritik von Ihrem Weg abbringen, wenn Sie von Ihren Zielen überzeugt sind.
  - **Unterstützung suchen:** Sprechen Sie mit Vertrauten oder Kollegen über belastende Erfahrungen. Manchmal kann auch ein Coaching oder eine Supervision hilfreich sein.
- **Die Kunst der Balance – Engagement, Beruf, Privatleben:** Die Doppel- oder Dreifachbelastung ist für viele Engagierte eine der größten Herausforderungen.
  - **Klare Prioritäten setzen:** Was ist wirklich wichtig? Wo müssen Sie präsent sein, und wo können Sie Aufgaben abgeben oder reduzieren?
  - **Zeit-Oasen schaffen:** Planen Sie feste Zeiten für Erholung, Familie, Freunde und Hobbys ein – und behandeln Sie diese Termine genauso wichtig wie berufliche oder engagementbezogene Verpflichtungen.
  - **Grenzen kommunizieren:** Machen Sie Ihrem Umfeld (auch im Engagement) klar, wann Sie erreichbar sind und wann nicht.
- **Das "Warum" als Motor und Anker:** Die Sinnhaftigkeit Ihres Tuns ist ein starker Motivator. Wenn Frustration oder Erschöpfung drohen, rufen Sie sich bewusst ins Gedächtnis, warum Sie sich engagieren, welche positiven Veränderungen Sie bereits bewirken konnten oder welche Vision Sie antreibt. Dies kann neue Energie freisetzen.

### Ein Wort zum Abschluss

Der Weg zu mehr Resilienz und einem gesünderen Umgang mit Stress ist eine lohnende Investition – in Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität und auch in die Qualität und Nachhaltigkeit Ihres wertvollen Engagements. Die Fähigkeit, auch in stürmischen Zeiten stabil zu bleiben und Herausforderungen konstruktiv zu begegnen, ist nicht nur für Sie persönlich von Vorteil, sondern strahlt auch positiv aus auf Ihr Umfeld und die Menschen, für die Sie sich einsetzen.

Wir hoffen, diese Handreichung hat Ihnen wertvolle Impulse, praktisches Wissen und nützliche Werkzeuge an die Hand gegeben. Seien Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst auf diesem Weg. Jeder Schritt, den Sie bewusst zur Stärkung Ihrer Resilienz unternehmen, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Bleiben Sie dran, bleiben Sie achtsam und vor allem: Bleiben Sie gesund und engagiert!

## Impressum

### Herausgeber:

Kommunalpolitisches Bildungswerk Berlin e.V.  
Tim-Rainer Bornholt, Vorsitzender  
Paul-Lincke-Ufer 8b  
10999 Berlin

[www.kbb-berlin.de](http://www.kbb-berlin.de)

E-Mail: [info@kbb-berlin.de](mailto:info@kbb-berlin.de)

📷 @kommunalbildungswerk

### Satz und Produktion:

INPETTO Werbung  
Reppfuhrling 10  
13159 Berlin

Tel.: 0172 / 970 43 77

E-Mail: [info@inpetto-werbung.de](mailto:info@inpetto-werbung.de)

[www.inpetto-werbung.de](http://www.inpetto-werbung.de)



[www.kbb-berlin.de](http://www.kbb-berlin.de)

Die Arbeit des Kommunalpolitischen Bildungswerks Berlin e.V. wird unterstützt aus Mitteln der Förderung von parteinahen Stiftungen und kommunalpolitischen Bildungsträgern/-werken gem. Förderrichtlinie der Berliner Landeszentrale für politische Bildung.

| GEFÖRDERT DURCH                                   |               |                                                                                     |
|---------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Berliner Landeszentrale<br>für politische Bildung | <b>BERLIN</b> |  |