

# Stressmanagement

*Ein Leitfaden mit vier Säulen*



## Was ist Stress?

Stress ist ein natürlicher Zustand, der sich körperlich und psychisch zeigt (Chrousos, 2009; Guidi et al., 2021). Stress kann durch vielfältige Umstände entstehen. Dazu zählen Zeitdruck, unvorhergesehene Ereignisse oder Konflikte. Ebenso kann Stress auch durch positive Dinge wie beruflicher Aufstieg, Urlaub oder Wiederversöhnung ausgelöst werden. Dabei ist Stress funktional und macht uns in herausfordernden Situationen handlungsfähig. Dabei wird unser sympathisches Nervensystem aktiviert, der Puls steigt, die Atmung wird schneller und der Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus.

Nach der Stress-Leistungs-Kurve kann eine moderate Menge an Stress die Leistungsfähigkeit steigern, während zu viel oder zu wenig Stress die Leistung wiederum reduziert (Yerkes & Dodson, 1908; Scholcover et al, 2018). Doch wenn Stress überhand nimmt, kann er langfristig die Gesundheit beeinträchtigen.

## Stressmanagement ist wichtig

Laut der TK Stresstudie (2021) fühlen sich 26 Prozent der Deutschen häufig gestresst. Hauptstressfaktoren sind dabei Zeitdruck, berufliche Anforderungen und hohe persönliche Erwartungen. Chronischer Stress führt langfristig zu allostatischer Belastung – einer dauerhaften Überbeanspruchung des Körpers, die nachweislich mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen und psychischen Beschwerden in Verbindung steht (Guidi et al., 2021). Durch anhaltenden Stress können Störungen im Stresssystem entstehen, die sowohl die körperliche als auch psychische Gesundheit beeinträchtigen können. Diese Überlastung resultiert oft aus der Summe vieler kleiner Stressoren, die im Alltag zusammenkommen und die Belastbarkeit überschreiten (Chrousos, 2009).

Stress ist zudem eine subjektive Erfahrung: Was die eine Person als Herausforderung betrachtet, empfinden andere als Überforderung. Faktoren wie persönliche Belastbarkeit, Erfahrungen und individuelle Denkweisen spielen hierbei eine Rolle. Das Ziel des Stressmanagements ist es, gezielt zu lernen, wie Stress reduziert, bewältigt und gesund verarbeitet werden kann.

## Was ist Stressmanagement?

Stressmanagement beschäftigt sich damit, wie man mit den stressigen Herausforderungen auf gesunde Art umgehen kann. Hierzu zählen die vier Säulen des Stressmanagements:

- Erstens die Selbstreflexion, bei der Sie genau hinschauen sollten, wann und wieso Sie gestresst sind.
- Zweitens das mentale Stressmanagement. Hierbei geht es darum, wie innere Erwartungen und Gedankenmuster Stress verschärfen können. Mit etwas Übung und Selbstreflexion können Sie auch dazu genutzt werden, innerlich Stress zu reduzieren.
- Drittens das instrumentelle Stressmanagement. Hier geht es darum unnötigen äußeren Stress abzubauen. Viele nützliche Möglichkeiten dazu kommen aus dem Selbst- und Zeitmanagement.
- Schließlich die Regeneration. Wissen Sie, wie sie effektiv entspannen? Erholen Sie sich ausreichend?

### 1. Analyse und Selbstreflexion

Um effektiv mit Stress umzugehen, ist es wichtig, die Auslöser (Stressoren) und die eigenen Reaktionen darauf zu verstehen. Das Ziel dabei ist, den eigenen Stress erkennen und frühzeitig gegensteuern.

#### Stress-Tipp 1: Tägliche Reflexion

Stellen Sie sich beim täglichen Kaffee-/ Teekochen oder abends beim Zähneputzen folgende Fragen:

- Wie geht es mir?
- Was hat mich heute gestresst?
- Was war gut an meinem Tag?

Diese einfache Übung hilft, ein Bewusstsein für die täglichen Belastungen und Erfolge zu entwickeln.

Extra-Tipp: Nutzen Sie die Stressorenanalyse in der TK-Stressbroschüre auf S. 11 ([Webcode 2013 462](#))

#### Stress-Tipp 2: Stresstagebuch

Schreiben Sie in ein Notizbuch oder auch in Apps wie sog. Mood-Trackern oder Mindfulness-Diaries regelmäßig auf:

- Welche Situationen haben Stress ausgelöst?
- Welche körperlichen und emotionalen Reaktionen haben Sie wahrgenommen?
- Wie haben Sie reagiert und was hat Ihnen geholfen?

## 2. Mentale Flexibilität

Häufig wird Stress durch unrealistische Erwartungen oder negative Gedanken verstärkt. Mentale Flexibilität bedeutet, neue Perspektiven einzunehmen und alte Muster zu hinterfragen. Das Ziel ist es Stress durch veränderte Denkweisen zu reduzieren.

### Stress-Tipp 3: Erwartungen prüfen

Viele haben sehr hohe Ansprüche an sich selbst, die unnötig Druck erzeugen. Ein wichtiger Schritt ist daher, diese aufzudecken. Schreiben Sie auf:

- Was verlangen Sie von sich selbst?
- Welche Erwartungen sind realistisch?
- Was wird tatsächlich von Ihnen erwartet?

Beispiel: Statt „Ich muss immer alles perfekt machen“, könnte der Gedanke lauten: „Ich gebe mein Bestes, und das ist genug“.

### Stress-Tipp 4: Vorbilder nutzen

Manchmal scheinen anderen Dinge leichter zu gelingen als uns. Indem wir gezielt Verhaltensweisen oder Denkmuster von Vorbildern übernehmen, können wir uns nützliche Eigenschaften aneignen.

- Überlegen Sie daher, wer in Ihrem Umfeld gelassen mit Stress umgeht.
- Welche Verhaltensweisen können Sie übernehmen?

Beispiel: Wenn Ihr Vorbild regelmäßig Pausen macht, probieren Sie dies auch aus.

## 3. Instrumentelles Stressmanagement

Praktische Veränderungen im Alltag können helfen, äußeren Stress zu minimieren und besser mit Belastungen umzugehen. Das Ziel ist Stress durch organisatorische Maßnahmen, Verhaltensänderung oder Selbststrukturierung zu ändern. Häufig zählt daher Zeit- und Selbstmanagement aber auch Kommunikation dazu.

### Stress-Tipp 5: Aufgaben organisieren

Ein häufiger Stressor sind unerledigte oder sogar vergessene Aufgaben. Hier ist ein systematisches Sammeln und Organisieren goldwert.

- Schreiben Sie *alle* Aufgaben auf und ordnen Sie sie nach Dringlichkeit und Wichtigkeit (z. B. mithilfe der Eisenhower-Matrix).
- Arbeiten Sie die Aufgaben konsequent ab und planen Sie Pufferzeiten ein.

Apps wie Todoist oder der Google-Kalender sind hilfreiche Werkzeuge.

### Stress-Tipp 6: Feste Routinen

Gesunde Routinen sparen jeden Tag Zeit und Energie.

- Beginnen Sie daher den Tag mit einem kleinen Ritual, z. B. einem Glas Wasser, drei tiefen Atemzügen und der Planung Ihrer wichtigsten Aufgaben.
- Planen Sie regelmäßige Pausen und Bewegung ein, um Energie zu tanken.
- Überlegen Sie: Welche kleine Veränderung im Tagesablauf würde Ihnen gut tun?

## 4. Regeneration

Neben der Stressbewältigung ist auch die Erholung entscheidend, um langfristig gesund zu bleiben. Regeneration ist dabei ein direkter Stresspuffer und wirkt schützend gegenüber gesundheitsschädlichen Folgen von Stress.

### Stress-Tipp 7: Ausprobieren

Es gibt viele verschiedene Entspannungstechniken – finden Sie daher heraus, welche zu Ihnen passt:

- Probieren Sie Entspannungsmethoden aus, z. B. Atementspannung, Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübung mit dem Body Scan mit Audioanleitung ([TK Webcode 2006 992](#))
- Achtsamkeit per Apps wie 7Mind oder [freemindfulness.org](https://freemindfulness.org) aus
- Hören Sie in Entspannungs-Podcasts wie „[Knallhart entspannt](#)“ vom SWR oder entspannende Musik
- Besuchen Sie einen Yoga-Kurs oder Autogenes Training vor Ort – diese werden in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst.

### Stress-Tipp 8: Entspannungsrituale

Ein Etablieren Sie feste Entspannungsrituale, z. B. jede Stunde drei tiefe Atemzüge, die mittägliche Spazerrunde oder abendliche Muskelentspannung.

### Stress-Tipp 9: Atemübung

Setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie langsam durch die Nase ein (4 Sekunden), halten Sie den Atem (4 Sekunden), und atmen Sie durch den Mund aus (6 Sekunden). Wiederholen Sie die Übung 5–10 Mal. Diese Atemtechnik aktiviert die Entspannungsreaktion und senkt den Stresspegel.

Nutzen Sie Erinnerungen (z. B. Timer auf Ihrem Handy), um diese Routinen zu etablieren.

☞ Was möchten Sie ausprobieren? Bis wann?

.....

☞ Ein konkreter Schritt hierfür?

.....

### Literatur:

Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>

Guidi, J., Lucente, M., Sonino, N., & Fava, G. A. (2021). Allostatic load and its impact on health: A systematic review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(1), 11–27. <https://doi.org/10.1159/000510696>

Techniker Krankenkasse (2021). Entspann dich, Deutschland: TK-Stressstudie 2021. Verfügbar unter: <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/stress/stressstudie-2021-entspann-dich-deutschland-2129146>

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

Scholcover, F., Cauffman, S. J., & Gillan, D. J. (2018). Timing and physiological arousal: Implications for human performance. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*. 62(1), 1525–1529). <https://doi.org/10.1177/1541931218621343>