

# Besser leben – mit Stress.

Welcher  
**Stresstyp**  
sind Sie?



# Inhalt

## Stress ist nicht gleich Stress.

---

- 4 Lebensnotwendig: Stress.
- 5 Stress-Know-how.
- 6 Disstress: Zu viel negativer Stress macht krank.
- 7 Eustress: Positiver Stress macht fit.
- 8 Welcher Stresstyp sind Sie?

## Stärken stärken, Schwächen schwächen.

---

- 10 Völlig normal: Stress im Alltag.
- 12 Mentale Stärke: Die Macht der Gedanken.
- 14 Die individuelle Lebensbalance.
- 16 Stress als Energiequelle.
- 18 Stresskiller: Sport.
- 20 So entspannen Sie richtig.
  - ▶ Übungen
  - ▶ Autogenes Training
  - ▶ Fernöstliche Entspannungsmethoden



## 16 Stress als Energiequelle. Stresskiller Nr. 1: Bewegung



## 6 Disstress: Zu viel negativer Stress macht krank.

# Das Leben ist schön ...

...und auch mal ganz schön anstrengend.

Das Leben hat viele Seiten, manchmal fallen einem die Dinge in den Schoß, manchmal muss man hart für etwas arbeiten. Die Herausforderungen unserer Zeit sind dabei zunehmend intensiv, das Leben ist schneller geworden.

Die Hektik von Beruf und Alltag kann für den Einzelnen durchaus zu einer spürbaren und eventuell sogar krankmachenden Dauerbelastung werden. Wenn das Gefühl, die Dinge nicht mehr im Griff zu haben und die gestellten Aufgaben kaum noch bewältigen zu können, überhandnimmt, dann sprechen wir von Stress. Diese Art von Stress ist negativ. Aber es gibt auch positiven Stress. Entscheidend dafür, ob Stress positiv oder negativ wirkt, ist, wie Sie damit umgehen.

Der beste Therapeut für den richtigen Umgang mit Stress sind Sie. Fangen Sie am besten gleich damit an – wir helfen Ihnen dabei.

**Ihre Audi BKK**

*Im Zusammenhang mit Stress sind eine vollwertige Ernährung und ein erholsamer Schlaf besonders wichtig. Informationen erhalten Sie u. a. von diesen Institutionen.*

*Gesunde Ernährung:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
DGE-Medienservice c/o IBRo Versandservice  
GmbH: Tel. 0228 9092626  
[www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de), [www.dge.de](http://www.dge.de)*

*Schlafstörungen:  
Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für  
Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)  
Tel. 06691 2733, [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)*

*Dt. Akademie für Gesundheit & Schlaf (DAGS)  
Tel. 0941 942-1500, [www.schlaf-medicin.de](http://www.schlaf-medicin.de)  
Im Internet finden Sie jede Menge Tipps und  
Links zu Themen wie Stress, Entspannung und  
Bewegung.*



Siehe auch: [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

# Lebensnotwendig: Stress.

Mit Stress bezeichnet man Reaktionen eines Lebewesens auf äußere Einflüsse, die zur Bewältigung von besonderen Anforderungen befähigen. Unter Stress sind Lebewesen zu außergewöhnlichen Leistungen fähig, was deren Überlebenschancen in der Natur deutlich erhöht. In der Evolution spielte Stress deshalb eine wichtige Rolle.

## **Stress gibt es länger, als es Menschen gibt.**

„Stress“ ist kein Phänomen unserer Zeit, sondern begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden. Der Begriff Stress ist allerdings erst im 20. Jahrhundert geprägt worden, als die Auswirkungen von Anspannung und fehlender Entspannung auf die Gesundheit näher untersucht wurden. Dabei stellte man fest: Was ehemals als sinnvoller biologischer Vorgang das Überleben bei Gefahr sicherte, kann die Betroffenen häufig schwer belasten.

In der Frühzeit des Menschen war das Leben geprägt von der Sorge ums Überleben. Die Versorgung mit Nahrung, der Schutz vor Kälte und Gefahren hatten höchste Priorität. Wer bei einem Angriff, zur Verteidigung oder auf der Flucht schnell reagieren konnte, hatte die besseren Überlebenschancen. Dabei war es von besonderem Vorteil, nicht lange zu überlegen, das Für und Wider gegeneinander abzuwägen. Der Körper stellte die nötige Energie spontan bereit, die Reaktion lief „automatisch“ ab. Stress setzte dabei ungeahnte Energien frei.

## **Stress in Zeitlupe**

Daran hat sich bis heute nichts geändert. Das, was in Stresssituationen geschieht, hat jeder schon erlebt. In Zeitlupe betrachtet läuft der Vorgang in etwa so ab: In der Vorphase wird der Reiz einer bedrohlichen Situation wahr-

genommen, wach und konzentriert orientiert sich der Mensch: Größtenteils unbewusst werden diese Signale vom Nervensystem verarbeitet und vom Gehirn gesteuert.

In der Alarmphase wird die nötige Anspannung aufgebaut und die Energie für die körperlichen Kräfte bereitgestellt. Verschiedene Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) aus der Nebenniere verteilen sich im ganzen Körper: Sie erhöhen Herzschlag, Puls, Blutdruck und Blutgerinnung, die Muskeln werden besser durchblutet und mit Energie versorgt. Was aktuell nicht überlebensnotwendig ist, wird gleichzeitig reduziert: Appetit, Verdauung, Abwehrkräfte, Potenz – auch die Haut ist schlechter durchblutet, die Körpertemperatur sinkt, das Gehirn ist teilweise blockiert.

Jetzt ist alles bereit für die Handlungsphase: Für schlagartige, blitzartige Reaktionen wird kurzfristig ein enormes Energiepotenzial freigesetzt. So gelingt der Angriff, die Verteidigung, Jagd oder Flucht. Die angestaute Energie wird verbraucht, und der Körper geht in die Erholungsphase über. Puls und Blutdruck sinken, Ruhe und Erholung breiten sich im ganzen Körper aus.



## Stress-Know-how:

Der ungarisch-kanadische Mediziner Prof. Hans Selye prägte in den fünfziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts diesen Begriff. „Stress“ stammt aus dem Englischen und bedeutet Anspannung, Verzerrung oder Verbiegung, ursprünglich verwendet im Zusammenhang mit Materialien. Von Selye, Begründer der Stressforschung, erschien 1957 ein Buch unter dem Titel „Stress beherrscht unser Leben“. Stress wird darin als ein „universelles Lebensphänomen verstanden ... im Wesentlichen als der Anteil an Belastung und Verschleiß, den das

Leben mit sich bringt“. Die durch Stress verursachte körperliche und seelische Belastung ist dann schädigend, wenn es der Organismus nicht vermag, sich anzupassen.

Die Stressreaktion, unter der die körperliche, objektiv feststellbare und messbare Reaktion verstanden wird (physiologischer Aspekt des Phänomens Stress), ist eine Funktion des Stresserlebens (subjektiv empfundener Spannungszustand – psychologischer Aspekt) und der Stressursache (Stress auslösender Reiz als kausaler Aspekt).



## Disstress:

Zu viel **negativer Stress** macht krank.

Stressreize lösen immer den gleichen Mechanismus aus: Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Wird diese Anspannung zu lange aufrechterhalten oder kommt es kurz hintereinander immer wieder zu Stresssituationen, führt das aufgrund der Dauerbelastung zu Unwohlsein, Leistungsabbau und schließlich zu Krankheit. Bei mangelnder oder sogar gänzlich fehlender Entspannung ist der Körper in Disharmonie:

Der Stress hat dann negative Wirkung und wird daher als Disstress bezeichnet (dis = negativ).

Unter Disstress leidende „gestresste“ Menschen können u. a. müde, nervös, aggressiv, wütend, unkonzentriert, reizbar, frustriert, unruhig oder vergesslich sein. Weit verbreitet sind Schlafstörungen, nächtliches Zähneknirschen, Ängste, Unzufriedenheit und Resignation. Abfallprodukte (Kohlensäure, Milchsäure) der Muskeln werden nicht ausreichend abgebaut – Verspannungen mit Schmerzen und Verkrampfungen insbesondere im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich sind dann die Folge. Zu den häufigsten Krankheiten infolge von Disstress zählen Ohrensausen, Hörsturz, Erschöpfung, Depression, Bluthochdruck, überhöhte Blutfette, Arterienverkalkung, Herzinfarkt und Magenkrankungen. Am Arbeitsplatz kommt es zu Leis-

tungsschwankungen, Fehler treten vermehrt auf, Konflikte häufen sich, Fehlzeiten nehmen zu. Und auch in der Familie gibt es vermehrt Ärger und Streit.

### Vom Stress zur Sucht

Wenn Entspannung nicht oder nur unzureichend möglich ist, ist es oft nur ein kurzer Weg zu Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin, Drogen, aber auch übermäßiges Essen und Medikamente zählen dazu. Diese Mittel wirken zunächst entspannend, weil sie ablenken. Die Wirkung ist jedoch nur vorübergehend, und oft ist es dann nur noch ein kurzer Weg vom Stress zur Sucht. Aber eines können Genuss- bzw. Suchtmittel garantiert nicht: Probleme lösen.

# Eustress:

## Positiver Stress macht fit.

Wer hat das noch nicht erlebt: verliebt oder aufgeregt zu sein vor einem schönen Erlebnis? Der Reiz wird wahrgenommen, Herzschlag, Puls und Blutdruck steigen, feuchte Hände und Achseln, alles in Alarmstimmung, das Gehirn teilweise blockiert.

### **Kommt Ihnen das auch bekannt vor?**

Auch hierbei handelt es sich um Stress, in diesem Fall um angenehmen Stress, auch als „Eustress“ (eu = wohltuend) bezeichnet. Nach der Anspannung folgt beim Eustress natürlicherweise die Entspannung. Zum Beispiel beim Sport: Nach einer Phase der Konzentration und Anspannung folgt die wohltuende Entspannung. Oder im Beruf: eine neue Aufgabe, die mit Anerkennung oder Beförderung verbunden ist. Jetzt werden Energien freigesetzt, die Betroffenen sind aktiv, leistungsfähig, vital, hochgestimmt und kompetent, empfinden Glück und Zufriedenheit.

War die Anfangssituation noch stressig, so stellt der Körper bald die Produktion der Stresshormone ein – der Anspannung folgt die Entspannung.

Stressenergien sind also durchaus nutzbar. Voraussetzung ist eine positive Grundhaltung, auf Erfolg programmiertes Denken. Dann wird Stress zu einer zusätzlichen Energiequelle und kreativen Kraft.



# Welcher Stresstyp sind Sie?

Es gibt unterschiedliche Stressmodelle und diverse Tests. Die meisten davon laufen darauf hinaus, zu erkennen, ob Menschen in ihrer aktuellen Lebenssituation eher stressanfällig oder -resistent sind. Die Übergänge sind dabei fließend. Insofern dienen diese vierzehn Fragen eher der Erkenntnis, dass es grundsätzlich wichtig ist, zu einem positiven Umgang mit Stress zu kommen. Sollte Ihnen das bislang nicht oder nur teilweise gelungen sein: Arbeiten Sie daran, tun Sie etwas für sich!



## Typ A

Als klassische Stresspersönlichkeit steht Typ A eigentlich grundsätzlich unter Strom. Für Typ A gibt es keine Pause, denn Pausen verursachen tendenziell zusätzlichen Stress als wirkliche Entspannung, weil ja die Zeit am Ende fehlt.

Typ A ist eher Einzelkämpfer als Teamplayer, häufig ungeduldig und bemüht, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

Er neigt zur Selbstüberschätzung und hat zugleich einen sehr hohen Anspruch an sich selbst, den er oft nicht erfüllen kann.

## Typ B

Er nimmt die Dinge eher gelassen. Typ B besitzt die Fähigkeit, Dinge zu akzeptieren, und zwar insbesondere dann, wenn sie nicht zu ändern sind. Manchmal führt das bei Typ B sogar zu weitgehender Gleichgültigkeit. Typ B behält in aller Regel die Übersicht und überfordert sich nicht. In realistischer Einschätzung der Möglichkeiten behält er die Ruhe und vertraut auf seine Fähigkeiten. Statussymbole haben für Typ B nachgeordneten Wert, innere Werte wie Freundschaft, Geselligkeit, Hobby und Freizeit sind deutlich wichtiger.

*Zwischen Typ A, dem ewig gejagten Kämpfertyp, und dem Passiven oder sogar Hilflosen, der Extremform von Typ B, gibt es eine große Bandbreite von Möglichkeiten. Die Kunst besteht in der Erkenntnis, sich in kleinen Schritten dem großen Ziel zu nähern, das eigene Leben positiver, wohltuender zu gestalten. Entspannung und Bewegung, Sport und Erholung bringen schnell erste kleine Erfolge – und werden Ihnen zeigen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.*



Machen Sie den Test:

## Selbsterkenntnis ist der Weg zur Besserung!

*Bitte beantworten Sie die Fragen offen und ehrlich: Trifft das, was Sie lesen, voll und ganz, teilweise oder gar nicht auf Sie zu? Wenn Sie die Mehrheit der Fragen mit ja oder teils, teils beantwortet haben, gehören Sie eher zum Typ A, wenn Sie eher zu teils-teils oder nein tendiert haben, dann sind Sie eher ein Typ B.*

- ▶ Ich esse häufig schnell, im Stehen oder im Gehen, weil ich so wertvolle Zeit sparen kann.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich hasse es, im Stau oder in einer Schlange zu stehen, es macht mich wahnsinnig!  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich kann schlecht still sitzen, ich wippe dann mit den Beinen oder trommle mit den Fingern.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich habe eher hohe Erwartungen an andere Menschen ... genau wie an mich selbst.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Es fällt mir eher schwer zuzuhören, häufig falle ich anderen ins Wort; aber das dauert ja auch immer!  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich treibe eigentlich total gerne Sport. Aber man kommt ja zu nichts.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich glaube das zwar nicht, aber andere sagen, dass ich im Schlaf mit den Zähnen knirsche.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich habe manchmal echte Blackouts, dann fallen mir die einfachsten Sachen nicht mehr ein. Na ja, man wird älter ...  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich kann eigentlich ganz gut einschlafen. Aber wenn ich dann aufwache, fallen mir 1.000 Sachen ein. Dann ist es aus mit Schlafen.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich habe leider wenig Zeit für Familie oder Hobbys, aber von nichts kommt ja auch nichts.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich sehe das häufig so: Ehe ich das erkläre, habe ich es lieber gleich selbst gemacht.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Ich leide besonders in jüngster Zeit verstärkt an Kopf- und/oder Rückenschmerzen.  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Gehören Sie eher zu den Menschen, die nicht Nein sagen können?  
 Ja    Teils, teils    Nein
- ▶ Diese ganzen Anti-Stressprogramme bringen nichts, davon wird die Arbeit auch nicht weniger!  
 Ja    Teils, teils    Nein

# Völlig normal: Stress im Alltag.

## Angespannt sein

Stress erleben viele Menschen täglich. Nicht immer sind die Symptome extrem. Seltener „schlägt das Herz bis zum Hals“, viel häufiger ist eine kontinuierliche Anspannung auch in vergleichsweise normalen Situationen.

Ursachen können das Gespräch mit Vorgesetzten sein, hohe Arbeitsbelastung, Ärger in der Familie oder im Straßenverkehr, Hetze und allgemeiner Termindruck – um nur einige Beispiele für alltägliche Anspannung zu nennen. Bezeichnend ist, dass es keine ausreichenden Entspannungsphasen gibt: So wird der Stress zum Dauerstress.

## Burn-out?

Burn-out bzw. das Burn-out-Syndrom ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung in Verbindung mit stark reduzierter Leistungsfähigkeit. Am Anfang der Entwicklung zum Burn-out steht häufig die Begeisterung für eine Sache, es folgt in alle Regel chronischer, über längere Zeit anhaltender Stress, der nicht bewältigt, d. h. durch Entspannung abgebaut werden kann. In Phasen zwischenzeitlichen relativen Wohlbefindens erfolgen dann häufig vermehrte Aktivitäten, die wiederum zu mehr Stress bis hin zur völligen Erschöpfung führen können. Burn-out-Syndrome können auch

durch die Verlagerung von Stressfaktoren aus dem Bewussten ins Unterbewusste verursacht werden. So wirkt ein schwelender, langfristiger Konflikt, der nicht verarbeitet wurde, als Dauerstress und kann auf diese Art Ursache für das Burn-out-Syndrom werden.

## Meine persönliche Stressbilanz

Viele Faktoren, positive wie auch negative, bestimmen unser alltägliches Leben. Aber erst die Summe der Faktoren ist ausschlaggebend dafür, ob diese eine positive oder negative Belastung für Körper und Seele darstellen. Das persönliche Befinden hängt entscheidend von der Bewertung der Faktoren ab. Während eine positive Belastung Reserven freisetzt, den Körper zur Hochleistung führt und Gefühle wie Glück und Zufriedenheit erzeugt, kann eine negative Belastung das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Niedergeschlagenheit, Depression, Schlaflosigkeit oder sogar organische Erkrankungen können die Folge sein.

Finden Sie heraus, welches Ihre ganz persönlichen Stressauslöser – Stressoren genannt – sind. Notieren Sie besonders jene, die nicht nur vorübergehend, sondern auch für längere Zeit belastend wirken. So werden Sie feststellen, ob Sie Stress eher positiv oder eher negativ erleben.



## Meine wichtigsten 3 positiven Stressoren:

(bitte nummerieren)

### Familie – Freizeit

- Gesunde(r) Ehepartner/Kinder
- Aktiver Urlaub
- Genügend Freizeit
- Ausgewogene private Verpflichtungen
- Keine finanziellen Probleme

### Arbeit

- Sicherer Arbeitsplatz
- Abwechslungsreiche Arbeit
- Positives Raum-/Betriebsklima
- Nette Kolleg(inn)en und Vorgesetzte
- Anerkennung, Lob
- Beruflicher Aufstieg

### Umwelt

- Ruhige Wohnung
- Garten
- Günstige Verkehrsanbindung
- Hoher Erholungswert

### Körperlich/Seelisch

- Gesundheit
- Ausreichend Schlaf
- Breitensport
- Netter Bekanntenkreis
- Hobbys

Womit kann ich sie verstärken?

1.)

2.)

3.)



## Meine wichtigsten 3 negativen Stressoren:

(bitte nummerieren)

### Familie – Freizeit

- Partner, Kinder, Angehörige
- Finanzielle Probleme
- Urlaubsplanung
- Private Verpflichtungen
- Mehrfachbelastungen

### Arbeit

- Zeitdruck, hohes Arbeitstempo
- Arbeitsplatz (Raum, Licht, Klima usw.)
- Versetzung
- Monotonie, Über-/Unterforderung
- Geringer Entscheidungsspielraum
- Keine Anerkennung
- Fehlende soziale Unterstützung
- Spannungen/Mobbing
- Drohender Arbeitsplatzverlust

### Umwelt

- Straßenverkehr
- Lärm
- Wohnverhältnisse

### Körperlich/Seelisch

- Wenig Schlaf, wenig Freizeit
- Krankheiten
- Soziale Kontakte
- Bewegungsmangel oder Leistungssport
- Ehrgeiz, Überanstrengung

Was kann ich dagegen tun?

1.)

2.)

3.)



## Mentale Stärke: Die Macht der Gedanken.

### Es liegt an Ihnen.

Belastende Situationen gehören zum Leben dazu. Ob diese Belastungen positiv oder negativ verarbeitet werden können, hängt von der Dosierung und der persönlichen Disposition des Betroffenen ab. Stress ist stets sehr individuell zu sehen: Was dem einen „auf die Nerven geht“ ist für andere kein Problem: „Warum regt sich die bzw. der so auf? Aus meiner Sicht ist doch alles halb so schlimm.“ Die Macht der Gedanken kann Gefühle und Energien in die richtigen Bahnen lenken. Gesteuert hat Stress enormes Potenzial. Was den einen stresst, bringt den anderen erst so richtig in Schwung.

Was gestern belastete, ist heute kein oder nur ein geringes Problem. Maßgeblich dafür ist auch das persönliche Befinden: Je nachdem, ob Sie sich wohl oder eher unwohl fühlen, können belastende Situationen besser oder nicht so gut verkraftet werden.

Das subjektive Empfinden von Stress wird auch entscheidend von der individuellen Einschätzung, Erziehung und von Einstellungen bzw. Erwartungen an sich und andere bestimmt. Lassen sich diese gedanklichen Vorgänge auch bewusst zur Stressbewältigung einsetzen?



### Akzeptieren Sie die Wahrheit.

Stress wird unterschiedlich stark wahrgenommen. Das bedeutet zunächst: Stress ist kein unabänderliches Schicksal, sondern eine beherrschbare Herausforderung. Einen ersten, ganz wichtigen Schritt zur Stressbewältigung haben Sie bereits getan, indem Sie sich Ihre persönlichen negativen Stressoren bewusst gemacht haben. Denn nur was bewusst ist, kann auch aktiv verändert werden. Wenn Sie also Veränderungen angehen wollen, dann sollten Sie folgenden Leitsatz des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr (1892 – 1971) beherzigen: „Gott schenke mir die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Den Mut, Dinge zu ändern, die verändert werden müssen. Und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.“

### Vom negativen zum positiven Denken.

Denken Sie positiv. Das bedeutet nicht, sich alles schönzureden. Es beginnt damit, sich die richtigen Fragen zu stellen, wenn Stress vorgebeugt, abgebaut oder bewältigt werden soll.

Fragen Sie nicht: „Warum gerade ich? Warum ausgerechnet jetzt? Wieso passiert das immer mir?“ Fragen Sie sich besser: „Was kann ich konkret tun?“ Und sagen Sie sich: „Ich schaffe es, ich bleibe ganz ruhig, ich nehme mir die Zeit, ich habe viele gute Eigenschaften, und das kann ich besonders gut.“



Siehe auch: [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

# Die individuelle Lebensbalance.

**Unser Leben ist voll von Anspannungen: Private und berufliche Anforderungen, Sorgen und Nöte zählen ebenso dazu wie negative Meldungen, die täglich über Zeitung, Rundfunk und Fernsehen verbreitet werden. Reize für Anspannung und negative Gedanken gibt es also viele. Tatsächlich und bei näherem Hinsehen überwiegen die positiven Seiten des Lebens – sie werden nur nicht so wahrgenommen. Gar nicht so übertrieben ist die Aussage: „Im direkten Vergleich positiv zu negativ überwiegt die Zahl der positiven Erlebnisse deutlich, das Leben wird häufig nur in umgekehrter Gewichtung wahrgenommen.“ Befreien Sie sich von diesem „Missverhältnis“ und leben Sie bewusst positiv.**

## Hier finden Sie Ruhe und Entspannung: in sich selbst.

Im Alltag werden Menschen häufig einseitig beansprucht. Im Gegensatz dazu bietet die Natur Ruhe und neue Energie: Viel Sauerstoff und Bewegung regt den Kreislauf sanft an, senkt Blutdruck und Puls – alles Anzeichen für Entspannung. Die Sinne werden ohne besondere Anstrengung aktiviert. Wandern

über Felder und Wiesen. In den Bergen oder am Meer schafft Abstand zum Alltag, das Gefühl von Weite und Schwerelosigkeit.

Solche Gefühle lassen sich abrufen: Positive Gedanken aus der Erinnerung können Wohlbefinden und dadurch Entspannung erzeugen. Denken Sie an etwas Angenehmes, Helles, Freundliches, das können Sie jederzeit und an jedem Ort durchführen, vor oder nach „stressigen“ Situationen. Denken Sie Sonne, Strand, Urlaub, schöne Landschaft, Berge, Lieblingshobby, Partner(in), Angehörige, Musik, Freizeit, Tiere usw. – denken Sie an das, was Ihnen gut tut, komponieren Sie Ihre eigene Routine. Denken Sie sich gesund.

## Stress vorbeugen: die Anti-Stress-Strategie

Stress kostet immer auch Kraft. Und die steht nicht unbegrenzt zur Verfügung. Daher sollte man Stress nach Möglichkeit von vornherein vermeiden. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Verwirklichen Sie entsprechend Ihrer „Stressbilanz“ Ihre ganz persönliche „Anti-Stress-Strategie“. Dazu einige Beispiele als Anregungen.



### Umwelt – Straßenverkehr

Sie können mehr Zeit einplanen, früher starten. So vermeiden Sie (zu) hohe Geschwindigkeiten und riskantes Überholen. Hohe Verkehrsdichte, Staugefahr? Gibt es eine Ausweichroute? Sind öffentliche Verkehrsmittel eine Alternative für Sie? Bei längeren Fahrten können Sie öfter eine Pause einlegen.

### Arbeitsplatz

Allgemein: Gespräch mit Vorgesetzten über mögliche Veränderungen, Verbesserungsvorschläge. Bei Überlastung: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und an andere? Sind sie realistisch? Wie können die an die eigene Person gestellten Erwartungen reduziert und damit der Druck minimiert werden? Pausen nutzen zur Entspannung; leichte Zwischenmahlzeiten und Getränke heben die Leistungskurve auf natürliche Weise an. Können Aufgaben vereinfacht bzw. delegiert werden? Bei Zeitdruck: Termine steuern, Zeitpuffer einplanen, realistische Ziele setzen – weniger ist oft mehr. Auch einmal Nein sagen können. Das Raumklima (am Arbeitsplatz?): Pflanzen wirken entspannend, sie sind gute Stresskiller. Pflanzen nehmen Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab, sie reduzieren Schadstoffe und erhöhen die Luftfeuchtigkeit.

### Familie

Probleme besprechen, nach Lösungen suchen, die Sache ansprechen, nicht die Person kritisieren oder gar „zwingen“, d. h., die Meinung des anderen akzeptieren. Bei der Urlaubsplanung (die kostbarste Zeit des Jahres) Neigungen und Interessen berücksichtigen.

### Körperlich/Seelisch

Eine gesunde Lebensweise schützt vor Stress. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung (viele pflanzliche Lebensmittel, fünfmal am Tag Obst und Gemüse), viel Bewegung und wenig Genussmittel – vor allem Rauchen setzt den Körper unter Stress. Soziale Kontakte zu Freunden, Bekannten vertiefen (gemeinsame Gespräche, Unternehmungen). Sozialen Rückhalt in der Familie, bei Bekannten und am Arbeitsplatz ausbauen.





„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg“

(Ein Leitspruch von Pfarrer Kneipp)

# Stress als Energiequelle.

## Stress umleiten

Bevor Stress krank macht, sollten Sie den „Spieß“ umdrehen und diese Energie sinnvoll nutzen: zum Beispiel für Veränderungen im Sinne der zuvor beschriebenen Stressvorbeugung, aber auch, um Stress abzubauen bzw. zu bewältigen. Bewegung ist ein sehr gutes Ventil, um angestaute Spannungen, auch Frust, Ärger, Angst und Aggression abzubauen. Man kann dem Stress sozusagen „davonlaufen“. Die Stresshormone bzw. -energien werden entsprechend dem biologischen Programm natürlich verarbeitet. Flucht, Kampf, Jagd oder Verteidigung unserer Vorfahren bedeutet heute Bewegung in jeder Form. Genießen Sie dann die bald einsetzende Entspannung. Zusätzlich werden durch sportliche Aktivitäten „Glückshormone“, Endorphine, ausgeschüttet, die zu einem regelrechten Stimmungshoch führen können. Viel zitiertes Beispiel sind Marathonläufer, die nach einer gewissen Distanz die

Anstrengung vergessen, sondern nur noch laufen, laufen, laufen. Statt sich zu ärgern, zu grübeln, sich unwohl zu fühlen, sollten Sie die Energien in Aktivitäten umleiten.

## Stresskiller Nr. 1: Bewegung

Sie fühlen sich gestresst, sind erschöpft, so dass Sie sich eigentlich nur noch ausruhen möchten. Stattdessen sollen Sie an die frische Luft und sich bewegen, laufen, wandern, Rad fahren, schwimmen... Was widersprüchlich erscheint und tatsächlich Überwindung kostet, ist aber genau die richtige Stresstherapie. Probieren Sie es, und erleben Sie die wohltuende Wirkung tatsächlicher Entspannung. Abgesehen vom Stressabbau hat Bewegung noch weitere gesundheitliche Vorteile: Durch Bewegung nimmt der Organismus über Lunge und Herz-Kreislauf-System deutlich mehr Sauerstoff auf. Das Ergebnis ist eine insgesamt verbesserte Versorgung, gesunde Haut und frisches



## Was ich öfter schon einmal tun wollte:

Was?	Wie oft?	Wie lange?	Mit wem?

Aussehen, das Gehirn ist besser durchblutet, die Muskulatur wird aufgebaut und das Immunsystem gefestigt. Bewegung stärkt außerdem das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und überhöhte Blutzucker- bzw. Cholesterinwerte, hilft beim Abnehmen und nutzt den Gelenken. Wählen Sie Aktivitäten, die zu Ihnen passen und Ihnen Spaß bereiten. Zu Beginn sollten Sie sich grundsätzlich aufwärmen. Geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, von Ruhe auf Bewegung umzustellen.

**Egal, ob spazieren gehen, laufen, Rad fahren, schwimmen usw.: Starten Sie langsam, beschleunigen Sie behutsam, wechseln Sie öfter das Tempo und lassen Sie alles jeweils langsam wieder ausklingen.**

Statt seltener „Gewaltaktionen“ ist es besser, sich 2- bis 3-mal wöchentlich intensiv zu bewegen. Wenn Sie Ihre körperlichen Aktivitäten wesentlich steigern oder sogar mit einem Ausdauertraining beginnen wollen, dann lassen Sie sich über geeignete Sportarten ärztlich beraten. Dies sollten Sie auf alle Fälle dann tun, wenn Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems bestehen. Fangen Sie bereits im Alltag an: Sie benutzen die Treppe und lassen den Aufzug „links liegen“. Anstatt mit dem Auto zu fahren, gehen Sie zum Einkaufen oder nehmen das Fahrrad. Fahren Sie mit Bus, U- bzw. S-Bahn oder Auto zur Arbeit? Steigen Sie eine Station früher aus bzw. parken Sie schon vorher und gehen Sie den Rest des Wegs zu Fuß.



# Stress- killer: Sport.

## Spaziergehen

Stressabbau und gesundheitliche Vorteile sind umso intensiver, je mehr es in Richtung Ausdauertraining geht. D. h., der Pulsschlag ist schneller und für eine gewisse Zeit muss man auch schwitzen. Allmählich steigern Sie das Spaziergehen zum Walken.

## Joggen

Entspanntes Laufen, ohne zu schnaufen – Sie sollten sich mit anderen noch unterhalten können. Vorteilhaft sind dabei richtige Schuhe und ein möglichst weicher Boden.

## (Berg-)Wandern

Passen Sie Tempo, Distanz und Steigung Ihrer Leistungsfähigkeit an.

## Radfahren

Hier lässt sich die körperliche Anstrengung sehr gut dosieren; Radfahren schont Wirbelsäule und Gelenke.

## Gymnastik

Sportvereine und Bildungseinrichtungen bieten dazu ein vielfältiges Programm.

## Walking/Nordic Walking

Schnellere, größere Schritte, ein bewusstes Abrollen über den ganzen Fuß und kräftiges Mitschwingen der Arme: Walken. Ein sanfter, aber dennoch äußerst effektiver Ausdauersport für das ganze Leben und für jedes Alter. Walken kann beinahe überall und jederzeit erfolgen. „Nordic Walking“ kommt aus Finnland zu uns. Dem Skilanglauf nachempfunden führt intensives Gehen mit kraftvollem Stock- und Armeinsatz zu Fitness. Bis zu 90 % der gesamten Muskulatur werden so trainiert.

### Inlineskating

Nicht nur für Teens und Twens. Am besten einen Kurs belegen und immer Schützer (für Knie, Ellbogen, Handgelenk) sowie Helm tragen.

### Schwimmen/Aquasport

Auch ein etwas schwererer Körper „verliert“ im Wasser viel an Gewicht. Neben dem klassischen Schwimmen gibt es aktuelle Angebote wie zum Beispiel Aquagymnastik, -jogging, -robic, -power und -stepp.

### Die Seele baumeln lassen

Sie kennen diesen Ausspruch. Er zielt in Richtung wohlfühlen, abschalten, auf-tanken, entspannen. Gönnen Sie sich Dinge, die Sie gerne tun – bewusst und auch mal öfter, gerade wenn Sie „angespannt“ sind. Dann tun Sie sich selbst etwas Gutes.

*Beispiele: Hobbys, Kino-/Theaterbesuch, singen, lesen, musizieren, Rätsel lösen, ein entspannendes Bad, den Körper verwöhnen, mit Freunden ausgehen, einen Ausflug unternehmen, ein Saunabesuch ... oder einfach mal gar nichts tun.*

### Skilanglauf

Eine besonders effektive Ausdauersportart, weil sehr viele Muskelgruppen beteiligt sind; schont zugleich die Gelenke.

## So entspannen Sie richtig.

Es gibt viele wirksame Methoden, die Sie zur systematischen Entspannung nutzen können. Dabei helfen Ihnen unter anderem Broschüren und Bücher mit ausführlichen Anleitungen. Besser ist es allerdings, diese Methoden unter professioneller Anleitung zu erlernen. Denn gerade in der Anfangszeit ist die Rückmeldung des Kursleiters/der Kursleiterin für den Lernerfolg sehr hilfreich. In einer Gruppe Gleichgesinnter macht es vielen Menschen außerdem mehr Spaß, als alleine zu üben. Gerne hilft Ihnen die Audi BKK bei der Suche nach anerkannten Entspannungskursen vor Ort. Die auf den nächsten Seiten dargestellten Übungen können Sie aber auch direkt und ohne spezielle Anleitung selbst durchführen.

### Übung „Visualisierung“

Sie nutzen die Kraft Ihrer Gedanken. Legen oder setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie jetzt gerne wären. Das kann ein Strand, eine Blumenwiese oder ein Waldrand sein. Rufen Sie nacheinander jedes Detail ab: Sie riechen das Meer, die Blumen oder den Duft des Waldbodens. Sie hören Meer, Gräser, Sträucher oder Bäume rauschen. Gedanklich legen Sie sich entspannt in den Sand, auf die Blumenwiese oder den Waldboden. Beginnen Sie langsam durch Ihren Körper zu „reisen“: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße, Sie spüren nacheinander die Zehen,

dann Unterschenkel, Knie, Oberschenkel und das Becken. Es folgen Bauch, Brust, Rücken, Nacken und Schultern sowie das Gesicht, abschließend Arme und Hände.

Sie atmen stets tief und ruhig, dann legen Sie die Hände auf den Bauch, atmen langsam tief ein und aus und stellen sich vor, dass mit jedem Atemzug neue Kraft in Ihren Körper fließt.

Bleiben Sie noch ein paar Minuten entspannt, dann recken und strecken Sie den ganzen Körper und öffnen die Augen.

## Übung „Muskuläre Entspannung“

Eine innere psychische Anspannung ist meist verbunden mit körperlicher muskulärer Verspannung. Ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren ist die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson. Der amerikanische Neurologe Edmund Jacobson (1888–1983) beobachtete Anfang des 20. Jahrhunderts, dass Muskeln, die kurz angespannt und dann bewusst gelöst werden, anschließend viel entspannter sind als vor dieser Übung. Dabei wirkt die Kraft der Gedanken zusammen mit der körperlichen Übung, insbesondere auf verspannte Muskeln. Diese Methode, oft als Tiefenmuskelentspannung oder progressive Relaxation bezeichnet, kann auch Kopfschmerzen, nervöse Einschlafstörungen, Bluthochdruck und Angstzustände lindern.

**Nehmen Sie sich für die Übungen eine Viertelstunde Zeit.** Am besten üben Sie an einem ruhigen Ort, bei leiser angenehmer Musik, und zwar im Liegen; mit leichten Abänderungen auch im Sitzen oder Stehen.

**Spannen Sie jeweils eine bestimmte Muskelgruppe für fünf bis acht Sekunden an, achten dabei auf die Empfindung der Anspannung, lassen dann wieder locker und machen sich anschließend 10–20 Sekunden bewusst, wie sich die Muskelgruppe entspannt anfühlt.**

So lernen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen, um im Alltag gezielt Verspannungen durch Loslassen zu verhindern und abzubauen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch die Nase ein und den Mund aus. Das Ganze wiederholen Sie noch ein zweites Mal, bevor Sie sich dann der nächsten Muskelgruppe zuwenden.

### 1. und 2. Muskelgruppe „Hand, Unter- und Oberarm“:

Ballen Sie die Faust und drücken den gestreckten Arm gegen die Unterlage. Sie können auch die Arme abwinkeln (ebenso beim Üben im Sitzen).



### 3. Muskelgruppe „Gesicht“:

Stirn runzeln, Augen zusammenkneifen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen und Mundwinkel zur Seite ziehen.

### 4. Muskelgruppe „Hals, Nacken“:

Kinn Richtung Brust ziehen und Hinterkopf leicht gegen die Unterlage drücken.

### 5. Muskelgruppe „Schultern, Rumpf“:

Schultern nach hinten unten ziehen, oberen Rücken, Brustkorb und Bauch anspannen.

### 6. und 7. Muskelgruppe „Dominantes Bein sowie nicht dominantes Bein“:

Zehen heranziehen, gestrecktes Bein gegen die Unterlage drücken.

## Übung „Atemtechnik“

Sauerstoff ist lebensnotwendig und wird über die Atmung kontinuierlich aufgenommen. Unter Stress wird die Atmung schnell und flach, dadurch verbleibt sauerstoffarme Luft in der Lunge. Die Art der Atmung ist ein sehr gutes Erkennungszeichen für Stress, zugleich kann der Stress durch bewusst ruhige Atmung abgebaut werden – dazu dient diese Übung.

**Machen Sie diese Übung ebenfalls am besten im Liegen. Ihre Hände sollten locker auf Ihrem Bauch ruhen.**

Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem: Richtige Atmung ist langsam, rhythmisch und tief. Beim Einatmen soll sich das Zwerchfell zusammenziehen und sich abwärts bewegen, die Bauchdecke soll sich nach vorne wölben, beim Ausatmen soll sich das Zwerchfell entspannen.

Registrieren Sie in aller Ruhe das Ein- und Ausströmen Ihres Atems ... mit jedem Atemzug entspannt sich Ihr Körper ein wenig mehr.

## Übung „Autogenes Training“

Die Kraft der Gedanken hat bei dieser Entspannung eine zentrale Bedeutung. Sie ist nämlich eine Form der Selbstsuggestion. Bei den verschiedenen Übungen wird die Entspannung willentlich herbeigeführt, man versucht, sich selbst zu hypnotisieren. Durch bewusstes Konzentrieren auf den Körper bzw. einzelne Abschnitte soll ein Schwere- bzw. Wärmegefühl herbeigeführt werden. Dabei entspannen sich zum Beispiel Muskeln, die Blutgefäße erweitern sich, dies führt zu besserer Durchblutung und letztlich zur Entspannung.

**Auch diese Übung führen Sie am besten in liegender Position durch. Sie sollten komplett ungestört sein, leise Musik kann unterstützend wirken.**

**Halten Sie Einkehr in sich selbst, und sprechen Sie formelhaft im Geist ganz ruhig zu sich selbst.**

*1. Ruheformel: „Ich bin ganz ruhig.“*

Warten Sie ab, bis sich die Ruhe ganz von selbst einstellt, indem Sie sich Ruhe, z. B. einen Ort, intensiv vorstellen.

*2. Schwereformel: „Mein Arm ist ganz schwer.“*

Indem Sie das Gewicht Ihres Armes fühlen, erleben Sie die Entspannung intensiver.

*3. Wärmeformel: „Mein Arm wird ganz warm.“*

Stellen Sie sich vor, wie die Sonne auf Ihren Arm scheint und wie die Wärme beim Ausatmen Ihren Arm durchströmt.





**4. Atemformel:** „Mein Atem ist ganz ruhig.“

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem wie bei der Übung Atemtechnik, und spüren Sie, wie Ihr Atem ruhig und gleichmäßig wird.

**5. Herzformel:** „Mein Herz schlägt ganz ruhig.“

Ziel der Herzformel ist eine weitere Verstärkung der ganzheitlichen Entspannung.

**6. Bauchformel:** „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.“

Mit dieser Formel konzentrieren Sie sich das Nervengeflecht auf Ihren Bauchraum.

**7. Stirnkühle-Formel:** „Meine Stirn ist angenehm kühl.“

Bei der Stirnkühle-Formel können Sie sich einen erfrischenden Lufthauch vorstellen, eventueller Kopfdruck sollte danach wie weggeblasen sein.

**Rücknahme:** Bei der Rücknahme, dem Beenden des autogenen Trainings, sollte immer auf folgende Weise verfahren werden:

1. Arm ein paar Mal mit energischem Ruck beugen und strecken
2. Tief ein- und ausatmen
3. Augen öffnen

## Fernöstliche Entspannungsübungen

Im asiatischen Raum sind Entspannungsmethoden seit Jahrhunderten weit verbreitet. Weil sie sich – ggf. abgewandelt – für Gesundheit und Wohlbefinden äußerst nützlich erwiesen haben, sind sie auch in Deutschland sehr gefragt.

**Beispiele:**

**Yoga:** Entspannen und zugleich etwas für Körper (Fitness) und Geist tun. Konzentration

(Meditation), Atmung und Bewegung werden dabei zu einer Einheit.

**Qigong:** Meditation und langsam fließende Bewegungen werden durch bewusstes Atmen unterstützt.

**Tai-Chi:** Wieder spielt die Atmung eine wichtige Rolle, die Bewegungen verlaufen langsam, beinahe in Zeitlupe und erfassen den ganzen Körper.

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
<b>Baden-Württemberg</b>			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
<b>Bayern</b>			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 1/2, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt (Stadtbüro)	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 1, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
<b>Hessen</b>			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
<b>Niedersachsen</b>			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorer Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord, 38239 Salzgitter (Volkswagen Werk, Tor 1)	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
<b>Nordrhein-Westfalen</b>			
Netphen	0271 773049-0	Siegstraße 28, 57250 Netphen	netphen@audibkk.de
Neunkirchen	02735 6594-0	Emilienstraße 12, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
<b>Sachsen</b>			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

## Zentrale Postanschrift:

Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt

Stand: 1. Juni 2011

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.