



# Körper statt Kopf

Löwen und Bären haben wir heute nicht mehr zu bekämpfen. Doch Ängste sind noch immer Teil unseres Alltags. Sei es vor dem Chef, der zickigen Kollegin, dem sich auftürmenden Berg Arbeit oder einfach vor dem Versagen. Auf Dauer macht uns solcher Stress krank. Gut, dass wir dem entgegenwirken können. Tanja von Dincklage

An Ratschlägen, wie sich der moderne Büromensch gesund halten soll, mangelt es bei Weitem nicht. Das Internet ist überhäuft von Gesundheitstipps und an Meinungen dazu aus dem Umfeld von Familie, Freunden und ArbeitskollegInnen fehlt es auch nicht. Gesund und fit zu sein, gehört in unserer Leistungsgesellschaft heute schliesslich zum guten Ton.

Wir wissen, es braucht eine Kombination aus genügend Bewegung, gesunder Ernährung sowie ausreichend Entspannung und Schlaf. Das alles neben einer herausfordernden und sinnerfüllten Arbeit, und zwar im richtigen Verhältnis. Nicht immer ganz einfach, solch hehren Ziele mit den täglichen Leistungsanforderungen von Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Der Stress ist nun einmal allgegenwärtig. Ablenkungen durch Reizüberflutung mit Terminen sowie durch alte und neue Medien reissen nicht ab. Den Fokus zu halten und Prioritäten richtig zu setzen, überfordert uns zunehmend. Bei den meisten Menschen geht das recht lange gut. Doch irgendwann wird der Stress chronisch und macht uns krank.

Wie der Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, sind ein Viertel der Erwerbstätigen am Arbeitsplatz gestresst und fühlen sich erschöpft. Tendenz steigend. Die daraus entstehenden Folgekosten für Unternehmen werden in der Schweiz auf 5,7 Milliarden Franken geschätzt.

Wenn wir dem Stress also einfach mit Sport, gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf entgegenwirken, warum reicht es denn nicht? Würde es genügen, dann gäbe es ja keine gestressten Menschen, keine Burnouts, Depressionen, Angsterkrankungen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, geschwächte Immunsysteme etc. Dahinter steckt mehr! Stress ist heute ein ernst zu nehmendes Thema für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit. Die meisten verstehen darunter Druck, Zeitnot, Hetze, Ärger und Hektik. Sie haben das Gefühl, bei der eigenen «To-Do-Liste» stets im Rückstand zu sein und den Dingen beruflich wie privat immer hinterherzurrennen. Wir sind uns jedoch nicht bewusst, dass sich Stress nicht nur im Kopf

abspielt, sondern unser Körper massgeblich daran beteiligt ist. Ansonsten würden wir ja beispielsweise bei Angst kein flausches Gefühl in der Magengegend verspüren, keinen verspannten Nacken, keinen erhöhten Puls und schwitzige Hände haben. Ständiger Stress kann zu Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühlen führen und eine Negativ-Spirale der Angst in Gang setzen.

## Gestresst in der Angstspirale

Genüge ich? Bin ich schnell genug? Ist mein Chef zufrieden mit meiner Leistung? Kann ich mein Gesicht wahren? Steht mein Job auf dem Spiel? Kann ich mich überhaupt noch genügend erholen? Was, wenn ich nicht mehr durchhalten kann? Steht dann meine Existenz auf dem Spiel? Was werden die anderen sagen?

Wer sich solche Katastrophenszenarien ausmalt und sich in eine Angstspirale hineinsteigert, aktiviert damit eine physiologische Stressreaktion und versetzt den Körper so in

Alarmbereitschaft. Unsere Sinne werden auf Gefahr sensibilisiert, was unter anderem dazu führt, dass das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird. Dies ist ein evolutionär gewachsener Schutzmechanismus, jedoch nicht ohne Nebenwirkungen. Ein hoher Cortisol-Spiegel schränkt unter anderem unsere Fähigkeit ein, auf unser Denkhirn zurückzugreifen und so im

oder Bären aufzunehmen – oder vor ihnen zu fliehen. In dieser Form ist das heute zwar nicht mehr nötig, doch an Stelle der Löwen und Bären sind negative Gedanken, negative Emotionen, Anspannung, Leistungsdruck und Zeitnot getreten. Während akuter, zeitlich begrenzter Stress nicht schädlich, sondern im richtigen Moment sogar sehr hilfreich ist und

zur Hand zu haben, mit denen wir Gefühle wie Angst, Wut und Ärger in den Griff bekommen. Denn genau damit tragen wir dazu bei, unsere gesunde Psyche zu erhalten, und das ist überhaupt erst die Grundlage dafür, dass wir uns dazu motivieren können, uns genügend zu bewegen, uns gesund zu ernähren und ausreichend zu entspannen sowie das Zeit- und Energiemanagement im Griff zu haben, damit die Batterien nicht plötzlich leer sind. Eine funktionierende Selbstregulation als Teil eines effektiven Selbstmanagements ist also die Basis für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebenszufriedenheit.

Gerade im Assistenzjob ist dies eine wichtige Eigenschaft, denn in dieser Position muss man nicht nur mit Computer, Telefon, modernen Medien und Infrastruktur jonglieren – man muss auch Menschen zu tragfähigen Lösungen motivieren sowie Vertrauen schaffen können und darf in hektischen Zeiten nicht den Kopf verlieren. Eben jene sozialen und emotionalen Kompetenzen, die heute als Softskills bezeichnet und für den Erfolg zunehmend wichtiger werden. Denn erst, wenn wir einen guten Umgang mit unseren Gefühlen und mit uns selbst pflegen, bewusst mit uns selbst und unserem Körper in Kontakt sind (Energiestatus, Wohlbefinden, emotionale Stimmungslage, positive innere Haltung, eigene Ziele, Sinn), können wir der charmante, professionelle und zuvorkommende Mensch sein, dem alles so souverän und reibungslos gelingt.

Ein unkomplizierter und effektiver Weg dorthin, der über die Arbeit mit dem Körper führt,

## «Oft sind wir uns nicht bewusst, dass sich Stress über den Körper regulieren lässt.»

Büroalltag gute Entscheidungen zu treffen. Ängste sind ein wesentlicher Schlüsselfaktor im Stresserleben. Ohne Ängste würden wir die vielen Ansprüche und Aufgaben zumeist einfach als das abtun, was sie sind: Aufgaben. Doch erst die Angst, ihnen nicht gewachsen zu sein, sorgt dafür, dass wir uns körperlich anspannen. Und erst die Frage, wie wir damit umzugehen wissen und wie wir eine Situation bewerten, entscheidet darüber, ob wir uns den Herausforderungen des Alltags stellen können oder ob wir dem krankmachenden Stress ausgesetzt sind. Wie wir mit Ängsten konstruktiv umgehen und unsere Angstspirale durchbrechen können (Infobox auf Seite 15).

Biologisch sind wir mit einem evolutionär gewachsenen Stresssystem ausgestattet. Es ermöglicht uns, in Notsituationen zur Höchstform aufzulaufen und den Kampf mit Löwen

Glücksgefühle erzeugen kann, ist der sich über längere Zeit hinziehende, chronische Stress schädlich. Wenn Entspannung als Gegengewicht also zu kurz kommt, sind je nach individueller Konstitution Burnout, Depressionen, Erschöpfung, Ängste und Krankheiten über kurz oder lang vorprogrammiert.

### Eine gute Prävention ist essenziell

Bei einem gesunden Umgang mit Stress geht es darum, sich eigene Bewertungen und den Umgang mit Stress auslösenden Faktoren bewusst zu machen. Wenn eine Schiefelage zwischen den eigenen Ressourcen und den an uns gestellten Anforderungen vorliegt, entsteht Stress.

Es geht vor allem darum, eine gesunde Affektregulation zu haben, das heisst, Werkzeuge

## Anzeige

### Seminar

## «Kommunikations- und Beziehungsmanagement»

In diesem zweitägigen Seminar setzen Sie sich mit Ihrem persönlichen Auftreten, Ihrer Kommunikation und Ihrem Selbstmanagement auseinander. Sie lernen selbstbewusst, lustvoll und lösungsorientiert zu kommunizieren – auch zwar auch dann, wenn das Gegenüber eine Herausforderung darstellt.

**Datum**  
29. + 30. Juni 2017



Miss Money Penny  
**ACADEMY.**

### Referentin

Norina Peier – Psychologin MSc mit Vertiefung in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schauspielerin ZHdK

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[academy.missmoneypenny.ch](http://academy.missmoneypenny.ch)

sind medizinische Entspannungstrainings. Mit ihnen lässt sich das Repertoire zur Stressbewältigung verbessern und erweitern – zugunsten einer entspannten, positiven inneren Haltung und guter Gesundheit. Wir sind dem Stress und unseren Ängsten nicht einfach hilflos ausgeliefert, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Effektive Hilfen sind, eine solide Entspannungsfähigkeit, ein gutes Körperbewusstsein sowie eine innere Haltung der Achtsamkeit zu entwickeln, damit wir innerlich auf Distanz gehen und unseren Umgang mit schwierigen Gefühlen sowie dem sich ständig drehenden Kopfarussell verbessern können.

### **Bei sich selbst auftanken**

Medizinische Entspannungstrainings fungieren hierbei als Katalysator – sie ermöglichen eine beschleunigte und qualitativ tiefgreifende Entspannung. Wir können lernen, unsere ei-

gene Tankstation zu werden. Ein medizinisches Entspannungstraining lässt sich leicht erlernen und macht uns nicht nur stressresistenter, sondern unterstützt uns auch, unseren Fokus darauf gerichtet zu haben, was dringend und wichtig ist – selbst wenn Unvorhergesehenes eintritt und die Dinge kurzfristig wieder neu priorisiert werden müssen.

Einmal erlernt und im Einsatz, hat man ein Entspannungstraining als zusätzliches Ressourcenköfferchen ein Leben lang dabei. Man entwickelt eine Fertigkeit, die keine zusätzlichen Hilfsmittel wie CDs, Audio oder Video benötigt und uns so unabhängig macht. Man lernt auch, innert kürzester Zeit körperlich tiefgreifend zu regenerieren, um nach einer anstrengenden Arbeitsphase wieder erfrischt und konzentriert zu sein. Auch wenn medizinische Entspannungstrainings kein Allheilmittel darstellen, sind sie wissenschaftlich nachgewiesene, kraftvolle und hoch wirksame In-

strumente, die uns schnell und spürbar im Umgang mit Stress unterstützen sowie unsere Gesundheit und Lebensqualität positiv beeinflussen. Wir tun also gut daran, mit einfachen Mitteln unser Stressbewältigungsrepertoire zu erweitern für mehr Zufriedenheit, Resilienz, innere Ruhe und Gesundheit. <sup>1)</sup>

**Tanja von Dincklage, Inhaberin von Profrelax – Professional Relaxation, verfügt über mehrjährige Erfahrung in der professionellen Beratung und Vermittlung von medizinischen Entspannungstrainings (wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Achtsamkeits-Interozeption®), zur Gesundheitsförderung, Prävention und Therapieunterstützung bei Stress sowie bei stressbedingten und chronischen Erkrankungen. Sie unterrichtet u.a. für die Pflegezentren der Stadt Zürich.**  
[profrelax.ch](http://profrelax.ch)

## **Stressfreier Umgang mit Angst**

Ängste sind aus unserem Leben nicht wegzudenken. Und das ist auch gut so. Denn sie haben eine Schutzfunktion und helfen, unser Überleben zu sichern, indem sie uns vor Gefahrensituationen warnen. In einem gesunden Ausmass dienen sie als unsere Wegweiser. Sie können uns auch einen Kick geben und uns anspornen, Herausforderungen anzunehmen und zu wachsen.

Die Kehrseite der Medaille ist, dass wir Ängste als unangenehm empfinden und sie am liebsten aus unserem Leben verbannen möchten. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn sie sich zu oft, zu stark und in unangemessenen Situationen zeigen. Da Angst immer mit einer körperlichen Anspannung und daher mit Stress für unseren Körper und unsere Psyche einhergeht, ist es wichtig, unsere Ängste ernst zu nehmen und sie nicht einfach wegzuschieben.

### **Ausstieg aus der Angstspirale**

Wenn wir in unserer Vorstellung in den schillerndsten Farben ein Katastrophenszenario ausmalen und uns selbst immer mehr in die Angst hineinsteigern, dann sind hierbei nicht nur unser Denken, sondern auch unsere Emotionen und unser Körper bei der Aufschaukelungsspirale mit beteiligt. Diese gilt es zu durchbrechen – je früher, desto besser, damit sich nicht noch Panik oder eine Angst vor der Angst entwickelt, die unseren Handlungsspielraum stark einschränken würde.

Wie gehen wir vor?

- Zuerst einige Male langsam, bewusst und tief in den Bauch ein- und ausatmen.

- Dann eine Haltung der inneren Achtsamkeit einnehmen:

1. Unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, das Jetzt, richten.
2. Die Position des inneren, wohlwollenden und nicht wertenden Beobachters einnehmen. Wir wechseln innerlich von der Schauspieler-Perspektive in die Zuschauer-Perspektive. Dabei hilft es, sich zu vergegenwärtigen, dass wir im jetzigen Moment keiner realen Bedrohung ausgesetzt sind. Wir können angstbesetzte Gedanken und Gefühle wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen. Diese innere Distanz schafft gefühlten Freiraum und nimmt das Engegefühl.

### **Entspannen der Körpermuskulatur:**

Der Weg aus der Angstspirale führt nebst einer achtsamen inneren Haltung auch über die Entspannung der Körpermuskulatur. Der amerikanische Arzt Edmund Jacobson, Begründer der Progressiven Muskelentspannung, erkannte nämlich, dass die Empfindung von Angst immer mit einer muskulären Anspannung einhergeht. Seine Schlussfolgerung war richtigerweise, dass wir uns die muskuläre Entspannung zu Nutzen machen können, indem wir durch sie auch eine Entspannung auf der psychischen Ebene erwirken. Ein entspannter Körper beheimatet eine entspannte Psyche. Entspannung und Angst gleichzeitig zu empfinden, schliesst sich praktisch aus.

Ein medizinisches Entspannungstraining zu erlernen, hilft den eigenen Umgang mit Stress und Angst nachhaltig zu verbessern.