



Eberhardt Hofmann

# Erfolgreiches Stress- management

HOGREFE



# Erfolgreiches Stressmanagement



# Erfolgreiches Stress- management

von  
Eberhardt Hofmann

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD  
PRAG · TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM  
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus E. Hofmann: Erfolgreiches Stressmanagement (ISBN 9783840924903)

© 2013 Hogrefe Verlag, Göttingen.

*Dipl.-Psych. Eberhardt Hofmann*, geb. 1959. Studium der Psychologie in Tübingen. Klinischer Hypnosetherapeut (ESH). Tätigkeit in der Personal- und Führungskräfteentwicklung in verschiedenen Großbetrieben. Lehraufträge an mehreren Hochschulen. Sachbuchautor zu Themen der Angewandten Psychologie.

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston  
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz  
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

**<http://www.hogrefe.de>**

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

---

Umschlagabbildung: © Gerhard Seybert – Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2490-3

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus E. Hofmann: Erfolgreiches Stressmanagement (ISBN 9783840924903)

© 2013 Hogrefe Verlag, Göttingen.

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung – Das Stressgeschehen</b> .....	9
1.1	Eine Analogie für das Stressgeschehen .....	9
1.2	Aufbau des Buches .....	11
<b>2</b>	<b>Die Auswirkungen der Stressreaktion</b> .....	13
2.1	Wie verändert sich unser Körper bei Bedrohungen? .....	14
2.2	Bedrohungen früher und heute .....	17
2.3	Kurz- und langfristige Konsequenzen der Nichtpassung .....	19
2.4	Welche Ereignisse wirken als Stressoren? .....	27
2.5	Ansatzpunkte zur Veränderung .....	35
<b>3</b>	<b>Die Atmung als Ansatzpunkt zur Veränderung der Anspannung</b> .....	37
3.1	Funktion der Atmung .....	37
3.2	Sinn der Atmungskontrolle .....	38
3.3	Techniken zur Veränderung der Atmung .....	42
3.4	Kombinationen .....	47
3.5	Anwendung der Techniken in Alltagssituationen .....	48
<b>4</b>	<b>Die Veränderung der Aktivierung durch muskuläre An- und Entspannung</b> .....	49
4.1	Das Prinzip der muskulären Abreaktion .....	51
4.2	Standardübungen zur muskulären Abreaktion .....	53
4.3	Der Einsatz muskulärer Techniken in Realsituationen .....	58
<b>5</b>	<b>Die Bedeutung der Gedanken für die Anspannung</b> .....	62
5.1	Die Wirkung von Gedanken .....	65
5.2	Praktische und emotionale Probleme .....	68
5.3	Identifikation von Stressgedanken .....	70
5.4	„Positives Denken“ .....	77
5.5	Strategien zur Veränderung von Stressgedanken .....	78
5.6	Praktische Anwendung .....	90
<b>6</b>	<b>Die Kombination von Atmung, muskulären Techniken und der Veränderung von Gedanken in realen Stress- situationen</b> .....	92
6.1	Auswahl der beabsichtigten Techniken .....	94
6.2	Kombinationen der ausgewählten Techniken .....	95

6.3	Ein Beispiel für die Kombination der Techniken in einer Realsituation .....	97
<b>7</b>	<b>Balance zwischen Anspannung und Entspannung – Belastungsausgleich .....</b>	<b>100</b>
7.1	Die physiologische Basis für die Balance zwischen Anspannung und Entspannung .....	101
7.2	Strategie: Vegetative Umschaltung (Entspannung) .....	102
7.3	Kurzcharakterisierung von Entspannungstechniken .....	104
7.4	Strategie: Positive Erlebnisse .....	111
<b>8</b>	<b>Die eigene Persönlichkeit als Stressquelle .....</b>	<b>122</b>
8.1	Was ist ein Persönlichkeits- bzw. Verhaltensstil? .....	122
8.2	Die psychologischen Kalküle der einzelnen Persönlichkeitsstile .....	126
8.3	Soziale Konstellationen .....	138
<b>9</b>	<b>Einstellungen, Überzeugungen, Bewertungen – ihre Bedeutung und ihre Veränderung .....</b>	<b>142</b>
9.1	Leitideen können als interne Stressoren wirken .....	142
9.2	Was sind Leitideen? .....	145
9.3	Zu verändernde Leitidee und Wunschleitidee .....	148
9.4	Methoden zur Erreichung der Wunschleitidee .....	151
9.5	Anwendung der Methoden .....	160
9.6	Das Finden spezieller Leitideen .....	161
<b>10</b>	<b>Die Bedeutung der Bewegung für unser Denken und Erleben .....</b>	<b>166</b>
10.1	Das Grundmuster unseres Denkens besteht aus körperlichen Erfahrungen .....	166
10.2	Bewegung und Nervensystem .....	168
10.3	Kompetenz- und Kontrollerleben .....	170
10.4	Handlungsfluss .....	171
10.5	Schaffung von Erlebnishöhepunkten .....	174
10.6	Erweiterung des Handlungs-/Bewegungs-/„Spiel“-Raumes ....	176
10.7	„Grenz“-Erfahrungen .....	177
10.8	Kluger und weniger kluger Hedonismus .....	179
10.9	Bewegung und Schlaf .....	182

---

<b>11</b>	<b>Ausdauertraining zur Prävention und Kompensation des Stressgeschehens</b> . . . . .	184
11.1	Die Bedeutung des Ausdauertrainings . . . . .	184
11.2	Physiologische Effekte des Ausdauertrainings . . . . .	186
11.3	Psychologische Effekte des Ausdauertrainings . . . . .	188
11.4	Trainingsgesetzmäßigkeiten . . . . .	191
11.5	Energiegewinnung . . . . .	201
11.6	Trainingsstrategien . . . . .	205
11.7	Praktischer Trainingsaufbau . . . . .	208
<b>12</b>	<b>Veränderungsziele klären und die Zielerreichung wahrscheinlicher machen</b> . . . . .	211
12.1	Produktive Formulierung von Zielen . . . . .	211
12.2	Techniken zur Erleichterung des Zielerreichungsverhaltens . . . . .	215
12.3	Prüfung der Ziele auf Selbstkonkordanz . . . . .	224
12.4	Methoden der systematischen Zielfindung . . . . .	234
<b>13</b>	<b>Hinweise zur Umsetzung</b> . . . . .	244
	<b>Literatur</b> . . . . .	247
	<b>Anhang</b> . . . . .	251

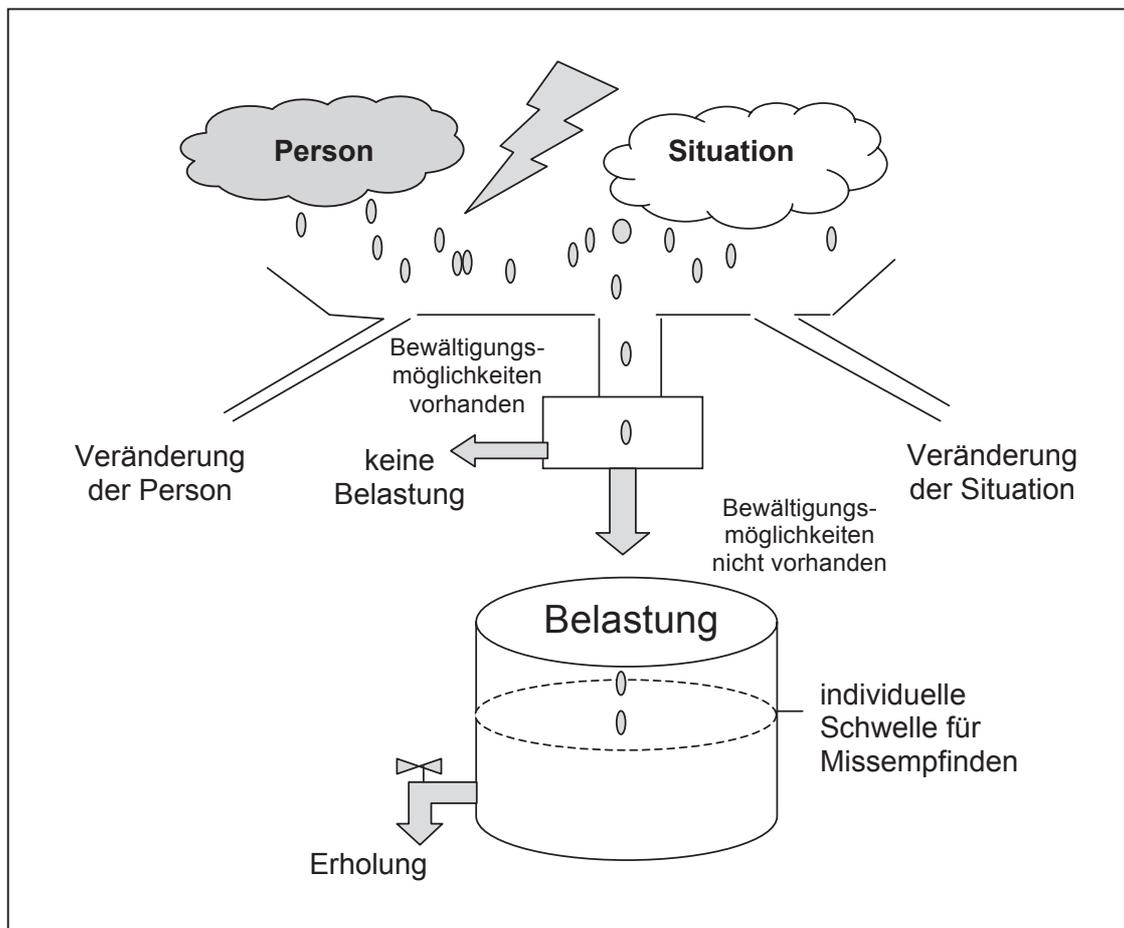


# 1 Einführung – Das Stressgeschehen

Stress ist heute ein Alltagsphänomen, zumindest eine Alltagsbezeichnung. Je häufiger der Begriff dabei gebraucht wird, desto weniger präzise wird er verwendet. Im vorliegenden Buch soll daher der Stressbegriff zunächst möglichst präzise gefasst werden. Anschließend wird dann ein Erklärungsmodell vorgestellt. Danach werden verschiedene Methoden aufgezeigt, mit denen man Einfluss auf das Stressgeschehen nehmen kann. Diese Methoden stammen hauptsächlich aus der Physiologie, der Verhaltenstherapie und der Sportwissenschaft. Ihnen allen ist dabei gemein, dass es sich ausschließlich um Methoden handelt, deren Wirksamkeit empirisch nachgewiesen ist.

## 1.1 Eine Analogie für das Stressgeschehen

Das in Abbildung 1 vorgestellte Modell eignet sich zur Verdeutlichung des Stressgeschehens und gibt zudem einen Überblick über den Aufbau des Buches. Stress entsteht durch Stressquellen, die man Stressoren nennt. Diese Stressoren können von außen kommen (Arbeitsbelastung, Lärm, Zeitdruck etc.) oder in der Person selbst liegen (Einstellungen, Überzeugungen, psychologische Kalküle etc.). Eine Quelle für Stressoren kann auch die Passung der Person zu der (z. B. beruflichen) Situation sein. Person und Situation sind in der Abbildung in Form von Wolken dargestellt, aus denen Regen (Stress) fallen kann. Der Regen kann dabei aus einer Wolke fallen oder in Form eines Gewitters durch die Wechselwirkung zweier Wolken (Person und Situation) entstehen. Genauso wie in der Natur ist dieser Regen (Stress) an sich nichts Schlimmes, sondern ein ganz normaler Vorgang. Die Frage ist nur, was mit dem Regen passiert. Sofern dieser Regen ungehindert fallen kann und nicht abgeleitet wird, sammelt er sich in einem Gefäß und hebt dessen Pegel. Ab einem gewissen Pegel entsteht ein Missempfinden, das subjektiv unangenehm ist, körperliche Schwierigkeiten erzeugen und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Dem kann man entgegenwirken, indem man gezielt Wasser aus dem Behälter entfernt. Dies kann durch gezielte Entspannung und durch einen gezielten Ausgleich durch positiv bewertete Aktivitäten geschehen. Man kann auch versuchen, die individuelle Schwelle zu erhöhen, ab der die negativen Wirkungen der Belastungen greifen, indem man die Stressresistenz erhöht.



**Abbildung 1:** Analogie für das Stressgeschehen

Es gibt jedoch auch verschiedene Möglichkeiten, diesen Regen „umzuleiten“ und dadurch zu verhindern, dass der Pegel erhöht wird. Ein „Ventil“ entscheidet darüber, ob das Wasser in den Behälter kommt oder nicht. Der Schalter, der das Ventil bedient, entspricht sozusagen der Frage, ob man auf das Stressgeschehen Einfluss hat oder nicht, es geht also um die subjektive Kontrollüberzeugung. Je größer dabei die subjektive Kontrollüberzeugung ist, desto weiter ist das Ventil geöffnet. Ideal ist es also, über möglichst viele Kontrollmethoden zu verfügen. Zusätzlich dazu kann man versuchen, auf die Situation Einfluss zu nehmen, indem man sie so verändert, dass sie möglichst wenig Stress (Regen) erzeugt. Ebenso kann man auf der Seite der Person Veränderungen vornehmen, die den Ausfall von Regen (die Entstehung von Stress) unwahrscheinlicher machen. In der Vermeidung von Gewittern (der Nichtpassung von Person und Situation) besteht ein weiterer Ansatzpunkt, um die Niederschlagsmenge zu verringern. Die Situation kann dabei aus strukturellen Gegebenheiten oder aus anderen Personen bestehen.

## 1.2 Aufbau des Buches

Der Aufbau des Buches lehnt sich eng an dieses Bild des Stressgeschehens an. Im zweiten Kapitel werden die körperliche Funktion der Stressreaktion sowie die kurz- und langfristigen Folgen dieser Reaktion beschrieben.

Anschließend werden kurzfristige Einflussmöglichkeiten auf das Stressgeschehen vorgestellt. Dazu beschäftigen sich die Kapitel 3 bis 6 mit der Veränderung akuter Stresssituationen. Dabei ist es wichtig, dass die beschriebenen Techniken ohne Hilfsmittel und auch in Gegenwart anderer Menschen unbemerkt eingesetzt werden können. Im Kapitel 3 werden die zentrale Rolle der Atmung sowie die Einflussmöglichkeiten, die man mittels der Atmung auf das Stressgeschehen hat, thematisiert. Ein weiterer physiologischer Parameter, der einen wesentlichen Einfluss auf die Stressphysiologie hat, nämlich die Muskelspannung, wird im vierten Kapitel erörtert. Das fünfte Kapitel hat die Rolle der Gedanken und deren gezielte Veränderung zum Thema. Im Kapitel 6 werden dann die drei Elemente Atmung, Muskelspannung und Gedanken kombiniert und es wird beschrieben, wie man mit ihrer Hilfe in aktuellen Stresssituationen Einfluss auf die körperliche und psychische Anspannung nehmen kann.

In den weiteren Kapiteln des Buches geht es um die längerfristigeren Veränderungen des Stressgeschehens. Dazu werden im siebten Kapitel systematische Erholungsmöglichkeiten vorgestellt und es wird beschrieben, wie sich die systematische Schaffung von Entspannungsphasen auswirkt. Im Kapitel 8 geht es um die Rolle der eigenen „Persönlichkeit“, die unter gewissen Umständen selbst zu einer Stressquelle werden kann. Um diesen Mechanismus zu erklären, werden prototypische psychologische Kalküle beschrieben, die auf „bewährte“ Weise Stress erzeugen können. Zusätzlich wird der Blickwinkel dann auf Konstellationen erweitert, in denen zwei Personen eine Rolle spielen (soziale Situationen). Die Qualität dieser Konstellationen kann untersucht werden, um sie daraufhin zu bewerten, inwieweit die jeweilige Konstellation (soziale Situation) zu einem vorhersehbaren Stressor werden kann. Gegenstand des neunten Kapitels sind Einstellungen, Überzeugungen und Bewertungen. Ihre Bedeutung bei der Stressentstehung sowie ihre Veränderung werden beschrieben. Die Bedeutung der Bewegung für unser Wohlbefinden wird im Kapitel 10 thematisiert. Dem Ausdauertraining als eine spezielle Art der Bewegung kommt eine besondere Rolle bei der Prävention und der Modifikation des Stressgeschehens zu, da es den physiologischen Parametern, die bei der Stressreaktion negative Folgen haben können, genau entgegenwirkt. Im Kapitel 11 geht es um die Gesetzmäßigkeiten, die bei diesem Prozess eine Rolle