

Barbara Hipp

Stressbewältigung

- fit in 30 Minuten

K i d s a u f d e r Ü b e r h o l s p u r

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Hipp, Barbara:

Stressbewältigung : fit in 30 Minuten / Barbara Hipp.

- Offenbach: GABAL, 2001

(Kids auf der Überholspur)

ISBN 3-89749-130-3

Herausgeber: Das LernTeam, Marburg

Lektorat: Astrid Hansel, Frankfurt/Main

Layout, Illustrationen, Titel: Ulf Marckwort, Kassel

Illustration Rücktitel: Martina Foßhag, Kassel

Layout, Satz: Frank Werner, Kassel

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2001: GABAL Verlag GmbH, Offenbach

2. Auflage 2004

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Dieses Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 3-89749-130-3

www.gabal-verlag.de

info@gabal-verlag.de

auf die Überholspur!

Dieses Buch ist so konzipiert worden, dass du in kurzer Zeit erfährst, wie du deinen Stress besiegen kannst.

- Jedes Kapitel beginnt mit drei zentralen Fragen, die im Verlauf des jeweiligen Kapitels beantwortet werden.
- Nach jedem Kapitel werden die wichtigsten Inhalte noch einmal zusammengefasst.

Da dieses Buch so klar und deutlich strukturiert ist, kannst du es immer wieder zur Hand nehmen, um schnell die für dich interessanten Teile zu wiederholen. Das Stichwortregister wird dir dabei eine zusätzliche Hilfe sein.

Hallo und herzlich willkommen!	6
Einstiegstest: Wie gelassen bist du?	8
1. Guter Stress – schlechter Stress	10
Deine persönliche Spannungswippe	12
Wie reagierst du unter starkem Stress?	14
Wenn Stress krank macht – stressus satanis virosa	17
2. Alltag – der kleine Stress zwischendurch	20
Riffe, Haie, Unterströmungen	22
Zeit	24
Entspannung „under cover“	25
Peinlich und unerwartet	28
Von Sinnen	30
3. Schule – der große Stress	34
Wie du dich organisierst	36
Was du kannst und was du willst	37
Was du fühlst	38
Für den Bauch-Typ: Entspannung total	40
Für den Kopf-Typ: Platz für klare Gedanken	42
Für den Fuß-Typ: Anfangen statt abhauen	44

4. Beziehungen – der Mega-Stress 48

Stress mit dir selbst und anderen 50

Lieb mich – aber sofort! 51

Beliebt, besser als andere und vor allem perfekt 52

Was wollt ihr bloß alle von mir... 54

Streiten? 55

Streiten! 56

Dein Aktionsplan gegen Stress 59

7 Promi-Tipps für mehr Gelassenheit 60

Weiterführende Bücher 61

Stichwortregister 62



„Stressbewältigung – fit in 30 Minuten?! Mensch, schon der Titel stresst mich!“ Meine Freundin war nicht gerade begeistert, als sie ihre Meinung zu diesem Buch abgeben sollte: „Ich lass mir doch nicht vorschreiben, wie schnell ich lesen soll.“ Dann ist sie, eine echte Stress-Expertin, mit dem Buch auf dem Klo verschwunden, tauchte auf dem Küchensofa wieder auf, kicherte lesend im Wohnzimmersessel ... Ich schlich derweil nervös um sie herum und wartete gestresst auf ihre Meinung.

Urplötzlich, ganz langsam und überall kann Stress auftauchen: Wenn du für eine Freundin ein Buch lesen sollst, aber viel lieber shoppen gehen würdest, zum Beispiel. Oder dringend deine Physiknote mit einem Relativitätstheorie-Referat aufbessern musst. Wenn deine Eltern genervt sind, weil du als Weihnachtsgeschenk die Küche lila gestrichen hast und deine Erbtante unbedingt mit dir die 20. „Titanic“-Wiederholung anschauen will. Bestimmt würden dich ein paar dieser Situationen stressen, andere würden dich völlig kalt lassen. Das liegt daran, dass du schon eine Menge Strategien hast, um mit Stress umzugehen. Meistens funktionieren sie – bis auf ... na, du weißt schon ... Dieses Buch ist nichts anderes als ein „Update“ für deine Anti-Stress-Techniken.

Damit du schnell und ohne Stress die besten Tipps für jede Lebenslage findest, ist dieses Buch nach Situationen geordnet, die oft mit Stress verbunden sind.

- Zuerst wirst du seziert: Wie Stress mit dir und deinem Körper umspringt, zeigt dir das 1. Kapitel.
- Das Kapitel „Der kleine Stress zwischendurch“ steckt voller plötzlicher, anstrengender und peinlicher Situationen, die dir ständig passieren können.
- Magenzerfetzender Schulstress wurde zusammen mit der Prüfungsangst in das 3. Kapitel verbannt.
- Den äußerst hinterlistigen Stress mit dir selbst und anderen findest du unter „Mega-Stress“ (4. Kapitel).

Egal, ob du jetzt schon genial gelassen bist oder tief im Stress-Schlamassel steckst – du findest in jedem Kapitel viele Tipps und Übungen, um deinen Stress auszutricksen, zu verkleinern oder um leichter mit ihm umgehen zu können. Mit ein bisschen Übung wirst du zum Adrenalin-Surfer oder Stress-Experten.

Und darum: Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Barbara Hipp

(www.lernteam.de)

Einstiegstest

Wie gelassen bist du?

Mit dem folgenden Test kannst du herausfinden, wie ausgeglichen du der Welt gegenüberstehst. Bewerte jede Aussage mit 3, 2, 1 oder 0 Punkten:

3 Punkte = Volltreffer! Genauso lebe ich.

2 Punkte = Das trifft nur ungefähr zu.

1 Punkt = Das ist nicht mein Stil.

0 Punkte = Willst du mich auf den Arm nehmen?

- ☐ Meine Zeitplanung hat mich noch nie im Stich gelassen.
- ☐ Ich verbringe täglich 2 Stunden meditierend im Lotussitz.
- ☐ Kaffee und Cola – nichts für mich.
- ☐ Schwierigkeiten und Streit vermeide ich grundsätzlich.
- ☐ Ich hatte noch nie Muskelkater vom Lachen.
- ☐ Prüfungsstress – kein Thema!
- ☐ Äußerer Erfolg ist für mich ohne Bedeutung.
- ☐ Ich habe einen festen Tagesablauf.
- ☐ Ich könnte jederzeit an einem Marathon teilnehmen.
- ☐ Zweifel an meinem Leben sind mir fremd.
- ☐ Ich weiß auf jede Frage eine Antwort.
- ☐ Augenringe wirst du auf meinem Gesicht niemals finden.
- ☐ Freunde hat man, um erfolgreich zu sein.

39 bis 34 Punkte

Weichei! Heuchler! Bist du sicher, dass du lebst? Auf jeden Fall muss dir verdammt langweilig sein. Reg dich wenigstens über diese Auswertung auf – bitte! Du darfst dieses Buch auf gar keinen Fall lesen. Es könnte dein Leben verändern.

33 bis 16 Punkte

Du nimmst die Dinge sehr ernst und hast bestimmt beim Beantworten der Fragen nachgedacht. In jeder Aussage steckt eine kleine verdrehte Botschaft zur Gelassenheit. Finde heraus, welche für dich richtig ist. Dieses Buch soll dir dabei helfen. Viel Spaß damit!

15 bis 0 Punkte

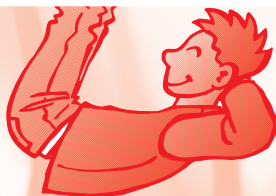
Da bin ich aber erleichtert. Du kennst Stress sehr gut. Du bist der Überzeugung, dass man Stress nicht einfach abschalten kann und dass er zum Leben dazu gehört. Du weißt, dass Stress Spaß macht, und du ahnst, dass Gelassenheit lernbar ist. Du vermutest, dass Langeweile stresst und Anspannung entspannen kann.

Und du bist dir sicher, dass ich dich jetzt total verwirrt habe? Dann findest du in diesem Buch eine Menge Hinweise, Übungen und Tests mit (ehrlich!) ernst gemeinten Fragen, die dich auf der Suche nach Gelassenheit weiterbringen.

Viel Spaß beim Lesen!

1. Guter Stress – schlechter Stress

Mal Hektik, mal Langeweile.
Warum ist man eigentlich nie wirklich ausgeglichen?



Muss Stress wirklich sein?



Welcher Stresstyp bin ich?



Stress macht Spaß

Stell dir vor, du wippst wild auf einer Wippe. Es schüttelt dich ganz schön durch und du fliegst immer ein Stückchen in die Luft, so dass es dir fast schon ein klein wenig Angst macht. Genau das findest du Klasse. Und am meisten Spaß hast du, wenn du ganz außen sitzt und richtig hochfliegen kannst.

So ähnlich funktioniert Stress. Ja – Stress macht Spaß! Er ist geradezu verantwortlich für Spaß. Das glaubst du nicht? Die Wippe ist die Spannung in deinem Leben. In der Mitte, auf der Achse, liegt die Ausgeglichenheit. Auf der rechten Seite findest du zunehmende Spannung durch Belastung: Also Interesse, Herausforderung, aber auch Anspannung und Bedrohung. Auf der linken Seite findest du auch Spannung. Hier entsteht sie durch Erholung: Entspannung und Gelassenheit, aber auch Langeweile und Gleichgültigkeit liegen hier. Du kannst dich also auf beiden Seiten gut oder unwohl fühlen.

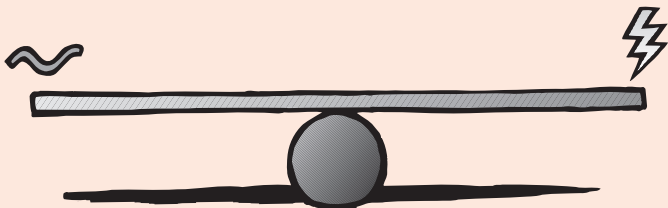
An beiden Enden entdeckst du Begeisterung und Angst. Denn je weiter außen du sitzt, desto größer ist der Abstand zur Ausgeglichenheit, und die Spannung (= Stress) nimmt zu. Und wenn's so richtig spannend war? Dann hat man gigantisch viel Spaß oder auch Angst. Kannst du dir die Spannungswippe vorstellen?

Deine persönliche

Spannungswippe

Zeichne deine persönliche Situation in die Spannungswippe unten ein. Sie hat eine Belastungsseite (rechts) und eine Erholungsseite (links). Finde darauf einen Platz für:

- Ausgeglichenheit, Ruhe
- Anspannung, Bedrohung, Interesse, Herausforderung
- Langeweile, Gleichgültigkeit, Entspannung, Gelassenheit
- Angst, gigantischen Spaß



Hast du ein Erlebnis zu jedem Begriff? Auf welchem Platz der Wippe sitzt du in der Schule? Oder im Moment, während du liest?

Freu-Stress und Mies-Stress – reine Bewertungssache

Je weiter außen du auf der Spannungswippe sitzt, desto höher ist dein Stress. Leider bist du nicht schwindelfrei, und dir wird manchmal übel vom vielen Auf und Ab. Bisher fühltest du dich wohl, das nennt man Eustress. Aber irgendwann reicht's. Dir wird schon ganz schlecht, und du willst endlich Ruhe – dann wird Eustress schnell zu Distress. Ob du die Spannung genießt oder nervig findest hängt ab von:

- deiner Tagesform (Es ist ein guter Tag zum Wippen.)
- deinen Fähigkeiten (Ich kann mich nicht mehr halten!)
- deinen Erfahrungen (Ich wippe, seit ich 3 bin!)
- den Folgen der Situation für dich (Ganz schön tief!)
- den äußeren Bedingungen (Oh, Zuschauer!)

So kommst du zu dem Ergebnis:

a) Herausforderung: „Endlich kann ich zeigen, dass ich ein echter Wipp-Profi bin.“

b) Bedrohung: „Das geht in die Hose. Nichts wie weg!“
Du kannst also die gleiche Situation mal unangenehm stressig finden und manchmal darin ganz gelassen bleiben.

PS: „Stress“ heißt für die meisten Distress. Du weißt jetzt, dass Stress eine gute Seite hat: Für Aktivität, Interesse, Erfolg, Genuss und Entspannung. Ohne Stress würdest du völlig ruhig und ausgeglichen in der Mitte der Wippe sitzen. Aber für immer? Wer will das schon?