

Antony Fedrigotti

30 Minuten

Stressbewältigung

Mit einem Vorwort von Prof. Kurt Tepperwein

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Sandra Klaucke, Frankfurt/Main
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2000 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
12., überarbeitete Auflage 2013

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

Hinweis:

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

Printed in Germany

978-3-86936-294-6

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort von Prof. Kurt Tepperwein	6
Testen Sie Ihren Stresspegel	8
1. Was ist Stress?	11
Wie entsteht Stress?	15
Arten von Stress	18
2. Lebensqualität statt Stress	23
Warum haben Sie Stress?	24
Steigern Sie Ihre Lebensqualität	27
Lebensqualität entsteht im Kopf	29
Kreativ handeln statt reagieren	32
3. Gedankendisziplin – denn Stress beginnt im Kopf	35
Mit Karten zur Gedankendisziplin	38
Die eigene Sichtweise ändern	40
4. Positive Einstellung als Grundhaltung	45
Wie Kritik und Stress zusammenhängen	46
Die guten Seiten sehen	48
Worte beeinflussen Ihre Gefühle	51

5. Stress vermeiden, Stress loslassen	57
Möglichkeiten im Büro	58
Möglichkeiten beim Autofahren	60
Möglichkeiten im Zug und im Flugzeug	63
Möglichkeiten während des Sports	64
6. Die Kraft der Konzentration	67
Übungen für den Alltag	67
Bewährte Konzentrationstechniken	74
Dem Stress davonlaufen	79
Stress vermeiden durch richtige Zeitplanung	82
Fast Reader	87
Weiterführende Literatur	94
Register	95

Vorwort

Stress ist Phänomen unserer Zeit. Wir erleben Stress im Beruf, im Alltag, im Sport. Viele betonen, im Stress zu sein, um ihren Status hervorzuheben.

Ohne Stress besser leben

Aus meiner jahrzehntelangen praktischen Erfahrung mit meinen Patienten weiß ich, dass Stress *nur* Nachteile hat. Immer wieder konnte ich erleben, wie Menschen ein völlig neues Leben begonnen haben, sobald sie die Mechanismen der Stressentstehung und Stressbewältigung verstanden hatten.

Leistungsfähiger ohne Stress

Jeder kann ohne Stress deutlich mehr leisten. Ein Manager wird ohne Stress sicher bessere Entscheidungen treffen als mit Stress. Wenn Sie im Leben viel erreichen wollen und es vor allem nicht unnötig verkürzen wollen, dann ist der erste Schritt, sich vom Stress zu lösen und innere Gelassenheit zu lernen. Leben Sie aus Ihrer eigenen Mitte heraus, und Sie werden die richtigen Entscheidungen treffen.

Sie sind Schöpfer, Träger und vor allem Gestalter Ihres eigenen Schicksals – vor allem auch bestimmen Sie, wie Sie mit Stresssituationen umgehen. Es liegt in Ihrer Hand, ein Leben in Gelassenheit, Gesundheit und Freude zu leben.

Konkrete Hilfen gegen Stress

In diesem Buch zeigt mein Freund Antony Fedrigotti in klarer Form, wie wenig Sie tun müssen, um Stress für immer loszuwerden. Sie erfahren, wie Stress entsteht und wie Sie ihn loslassen können. Das ist einfacher, als Sie denken. Wenn Sie die notwendigen Schritte gehen, wird sich Gelassenheit einstellen.

Lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren und genießen Sie in Zukunft ein Leben ohne Stress. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Ihr

Kurt Tepperwein

Testen Sie Ihren Stresspegel

	Ja	Teilweise	Nein
1. Sind Sie häufig unzufrieden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Regen Sie sich leicht auf, selbst bei Kleinigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind Sie immer in Zeitdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind Sie eifersüchtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Verlieren Sie leicht die Geduld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Werden Sie nervös, wenn jemand langsam spricht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sind Sie empfindlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fühlen Sie sich in Gegenwart von Autoritäten (Chef, Vorgesetzten) eher unsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Machen Sie sich oft Sorgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nehmen Sie alles sehr genau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Meinen Sie alles selbst machen zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Wollen Sie beruflich immer mehr?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Haben Sie manchmal Angst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ist Ihre Gesundheit öfter angeschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Leiden Sie unter Magenbeschwerden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Haben Sie öfter Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17. Fühlen Sie sich sehr schnell überlastet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Treiben Sie weniger als 3x pro Woche Sport? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ist Ihr Ruhepuls über 85? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Liegt Ihr Körpergewicht deutlich über Ihrem Ideal? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Sind Sie geräuschempfindlich? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Schieben Sie Entscheidungen auf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Werten Sie aus, indem Sie jedem Ja 2 Punkte, jedem Teilweise 1 Punkt und jedem Nein 0 Punkte geben. Addieren Sie.

Auswertung

0-6 Punkte: Dieses Buch ist eine interessante Lektüre, doch Stress kann Ihnen wenig anhaben.

7-12 Punkte: Sie werden in diesem Buch wichtige Anregungen finden, um Stress, unter dem Sie gelegentlich leiden, loszuwerden.

13-18 Punkte: Lesen Sie das Buch intensiv und beseitigen Sie einige unnötige Stressauslöser.

19-26 Punkte: Sie sollten das Buch schnell und gut lesen und sofort mit der Umsetzung beginnen.

Mehr als 27 Punkte: Sie leiden stark unter Stress. Dieses Buch kann Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihren Dauerstress reduzieren. Ich empfehle es Ihnen dringend.



30 MINUTEN

Was läuft bei Stress in Ihrem Körper ab?

Seite 17

Wissen Sie, wie man Stress definiert?

Seite 17

Kennen Sie den Unterschied zwischen Disstress und Eustress?

Seite 19

1. Was ist Stress?

Haben Sie dieses Buch gekauft, um endlich Ihren Stress loszuwerden? Kommt in Ihnen jetzt ein unruhiges, vielleicht sogar stressiges Gefühl auf, weil Sie im Grunde gar keine Zeit haben, in diesen Seiten zu blättern? Hallo Stress! Gerade deshalb ist es wichtig, dass Sie sich einige Minuten Zeit nehmen, um zu erfahren, welche Möglichkeiten es tatsächlich gibt, um frei von Stress zu werden. Ohne Stress werden Sie sicher nicht weniger leisten, im Gegenteil, meist sogar mehr. Es wird auch nicht so sein, dass Sie nicht manchmal unter Druck stehen – nein, es bedeutet einfach, dass Sie Kontrolle über die Abläufe haben: über Ihre Reaktionen, Ihr Verhalten, Ihr Gefühl und Ihre Einstellung.

Sich ständig weiterentwickeln

Sollte es Sie Überwindung kosten, Zeit in das Lesen dieses Buches zu investieren, denken Sie bitte daran, dass Sie ohne neuen Input, ohne neue Erkenntnisse, ohne Denkanstöße immer gleich bleiben werden. Nichts ändert sich, wenn Sie es nicht ändern. Ein Naturgesetz besagt, dass eine Masse so lange in eine Richtung

drängt, bis eine äußere Kraft einwirkt. Wir können statt „Masse“ auch „Verhalten“ einsetzen: Kommt uns nichts dazwischen, sehen wir doch wenig Anlass, irgendetwas zu ändern, oder? Wir nennen dies auch Lernen durch Erleben oder Lernen durch Druck.

Körperliche Belastung durch Stress

Im Fall von Stress sollten Sie allerdings nicht so lange warten, bis Sie möglicherweise irreparable gesundheitliche Schäden haben. Entscheiden Sie sich vorher. Entscheiden Sie hier und jetzt, ab sofort alles zu tun, um Stress zu minimieren, um ihn möglichst ganz zu vermeiden. Ich prophezeie Ihnen: Sie werden ihn nicht vermissen, im Gegenteil, manch einer beginnt erst dann richtig zu leben.

Persönliche Verpflichtung

Erlauben Sie sich, eine Verpflichtung sich selbst gegenüber einzugehen: „Ich bin bereit, Stress abzubauen.“ Vielleicht tun Sie dies Ihrer Gesundheit wegen, für Ihren Partner oder für Ihre Kinder. Es gibt unzählige Gründe, obwohl es eigentlich keinen Grund braucht, sondern einfach nur den Willen, nicht fremdgesteuert zu werden.

Verpflichten Sie sich zu einer schriftlichen Aussage. Dann kann eine neue Reise beginnen zu mehr Freiheit, mehr Freude, mehr Gesundheit, mehr Lebensqualität.

Ich, _____, bestätige mir selbst gegenüber, dass ich ab heute alles mir Mögliche tun werde, um schädlichen Stress Schritt für Schritt abzubauen. Ich gebe nicht auf, bevor ich dieses Ziel erreicht habe! Ich bestätige das mit meiner Unterschrift.

Datum _____ Unterschrift _____

Wachstum statt Stillstand

Ein zweites Naturgesetz sagt, dass die Natur auf Wachstum ausgerichtet ist und sich dabei immer an den besten Möglichkeiten orientiert. Die Natur ist nicht statisch, denn das würde ihren Zusammenbruch bedeuten. Sie ist immer im Wachstum, in der Entwicklung. Wir Menschen dagegen glauben, einen erreichten Zustand erhalten zu können und nichts mehr verändern zu müssen. Doch jeder Stillstand bedeutet Rückschritt.

Stellen Sie sich vor, jemand hat seine Schulausbildung abgeschlossen und beschließt: „Jetzt reicht es mir mit dem Lernen, ich habe genug.“ Das geht vielleicht ein paar Jahre gut, doch dann sind Entwicklung und Weiterkommen ausgeschlossen. Ohne Lernen werden Sie in Ihrem Beruf nicht weiterkommen. Ohne Lernen werden Sie immer so bleiben, wie Sie heute sind. Sollten Sie nur mit Blick auf die Rente leben, dann sind Sie jetzt schon älter als manche Siebzيجährigen, die vor Begeisterung und Ideen sprühen.

Altwerden kann auch anders sein: mit Freude Dinge tun, die Spaß machen, jeden Tag dankbar sein und genießen. Das allerdings erreichen Sie nur, wenn Sie jetzt

schon beginnen, den Stress zu managen. Orientieren Sie sich dabei an den bestmöglichen Verhältnissen. Stellen Sie immer wieder dieselbe Frage: „Kann ich das, was ich tue, anders, besser machen? Gibt es eine Möglichkeit, meine Haltung und meine Einstellung in dieser Situation zu verbessern?“

Erfolgsfaktor Konzentration

Ein drittes Naturgesetz besagt: Je stärker die Konzentration auf eine Sache, desto stärker die Entwicklung. Lernen wir von der Natur. Wenn ein Baum im Frühjahr seine Triebe wachsen lässt, kommt er kaum auf die Idee, Blüten und Blätter zu vergessen und gleich die Früchte zu entwickeln. Nein, er überspringt keinen Schritt. Er konzentriert sich immer auf die aktuelle Situation und gibt in dieser alles. Lässt er die Blüten wachsen, dann macht er das mit voller Kraft – das Ergebnis sehen wir jeden Frühling in voller Farbenpracht. Ist die Zeit der Blüten vorbei, dann konzentriert er sich ganz auf die Früchte, bis sie in Vollendung gereift sind. Sind die Früchte gereift, fallen diese ab und der Baum zieht sich zur Ruhe, zur Erholung zurück. Er produziert nicht rund um das Jahr Früchte, sondern immer periodisch, gemäß seiner Natur, seinem Plan.

Die unmittelbare Zukunft vor Augen

Was können wir davon lernen? Konzentrieren auch Sie sich auf den nächsten Schritt und gehen Sie diesen mit

vollem Herzen, mit ganzem Einsatz. Ist dieser beendet, dann erst zum nächsten. Eine solche Vorgehensweise hilft Ihnen, Stress abzubauen und neuen zu vermeiden. Unternehmen Sie einen Schritt nach dem anderen, nicht alles auf einmal. Sagen Sie nie, „ab sofort habe ich keinen Stress mehr“, sagen Sie lieber: „Ich werde mir meiner Stressoren bewusst und lasse den Stress immer mehr los. Ich gebe mein Bestes und freue mich an mehr Ruhe, mehr Gelassenheit, mehr Gesundheit, mehr Ausstrahlungskraft.“

Wie die Natur, so sollten auch Sie sich ständig weiterentwickeln. Stillstand bedeutet Rückschritt. Nehmen Sie sich jedoch nicht zu viel vor, sonst entsteht Stress. Konzentrieren Sie sich immer auf das, was Sie gerade tun. Schritt für Schritt werden Sie so zu guten Ergebnissen kommen – und das ohne Stress.



1.1 Wie entsteht Stress?

Heute ist es schon fast Mode, unter Stress zu stehen. Viele definieren ihre Bedeutung dadurch, sagen zu können, dass sie dauernd unter Stress sind. Stress im Beruf, Stress mit der Familie, ja sogar Stress im Sport. Wer einen aufgeräumten Schreibtisch hat, wird als jemand angesehen, der wenig zu tun hat.

Stress in der Freizeit

Stress hat sich mittlerweile auch schon in die Freizeit eingeschlichen. Ende der 80er-Jahre gab es eine Untersuchung über den Freizeitstress – ein Begriff, der bis in die 60er-Jahre nicht bekannt war. Die am häufigsten genannten Stress auslösenden Freizeitsituationen waren:

Gedränge	73 %
Gestörtes Ruhebedürfnis	64 %
Pflichtbesuche	60 %
Familientreffen	59 %
Verkehrsstau	58 %
Veranstaltungslärm	55 %
Musikalische Dauerberieselung	42 %
Zu viel vorgenommen	42 %
Alleinsein	33 %

(Quelle: BAT Freizeitforschungsinstitut 1987)

Stress wird häufig dem Beruf zugeordnet, was längst nicht mehr den Tatsachen entspricht. Stress finden Sie heute überall:

- Welches Fernsehprogramm sehen wir uns heute an?
- Wo wollen wir heute Abend hingehen?
- Welche Farbe soll ich wählen?
- Wo verbringen wir den Urlaub?
- Warum kommt der Zug zu spät?
- Warum werde immer ich kritisiert?

All diese Fragen können Stress erzeugen. Ob die Situation tatsächlich zu Stress bei Ihnen führt, hängt von Ihrem persönlichen Stresslevel ab.