

Gabriele Vietze

# Besser leben mit Stress

**Gabriele Vietze**

# **Besser leben mit Stress**

**Wege zur Entspannung**

**Edition Forsbach**

## Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

# Edition Forsbach

*Bücher mit Herz*

© Edition Forsbach, Bamberg 2023

[www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)

Coverbild: © Song\_about\_summer – Adobe Stock

Autorenfoto: © Andrea Ludwig Design, Erfurt

Abbildung S. 129: Pater McFly, Mikael Häggström (gemeinfrei)

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-218-5 (Print)

ISBN 978-3-95904-219-2 (E-Book)

*In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit,  
um Geld zu erwerben,  
in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld,  
um die Gesundheit wieder zu erlangen.  
Und während dieser Zeit  
gehen Gesundheit und Leben von dannen.*

(Voltaire, 1694-1778)

# Inhalt

**Vorwort** 10

**Einleitung** 13

## Teil I: Stress

**Was ist Stress und was stresst uns?** 17

- Eustress und Distress 18
- Das allgemeine Anpassungssyndrom nach Selye 20
- Vier Arten von Stressauslösern (Stressoren) 21
- Von der Reizaufnahme bis zur Reaktion des Körpers 25

**Wer oder was stresst mich?** 25

- Analyse der persönlichen Stressoren 27

**Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit** 38

- Körperliche Reaktionen auf Stress 38
- Emotionale Reaktionen auf Stress 39
- Verändertes Verhalten unter Stress 39
- Was geschieht in unserem Körper bei Stress? 40
- Gesundheitsgefahren durch Stress 41

**Was tun gegen Stress?** 43

- Gedankenstopp 44
- Stressverstärker – Änderung der negativen Denkmuster 45
- Stressreduzierter Umgang 46

## Teil II: Entspannungsverfahren

**Die Atmung – Grundlage des Lebens** 52

- Wissenswertes über den Atem 53
- Brustatmung, Bauchatmung und Vollatmung 54
- Atmungsleichternde Körperhaltungen 56

**Grundsätzliches zur Entspannung** 58

- Ablauf einer Entspannungsreaktion 59
- Entspannungsverfahren 59
- Gemeinsamkeiten der Entspannungsverfahren 60

**Progressive Muskelrelaxation (PMR)** 61

- Grundprinzip und Wirksamkeit der PMR 62
- Anwendungsbereiche 62
- Kontraindikationen 63
- Übungsanleitung zum Entspannen mit der PMR 63
- PMR – Übung mit vier Muskelgruppen 67
- Entspannungsprotokoll 70

**Autogenes Training (AT)** 71

- Wirksamkeit und Anwendung des AT 71
- Kontraindikationen 73
- Anleitung zum Autogenen Training 73
- Grundübungen des Autogenen Trainings 75
- Übungsablauf des AT 77
- Entspannungsprotokoll 87

**Hatha Yoga, Tai-Chi und Qigong** 88

- Hatha Yoga 88
- Tai-Chi und Qigong 90

## Teil III: Regeneration

<b>Entspannung durch die Kraft der Atmung</b>	<b>93</b>
Einfache Atemübungen zum Einstieg	94
Die klassische natürliche Bauchatmung	94
Formel aus dem „Autogenen Training“	95
Unruhiger Atem/ruhiger Atem	96
Ein- und Ausatmen	96
Progressive Muskelentspannung (PMR)	97
Die 4-7-8-Atemtechnik	98
Die 4-7-11-Atemtechnik	99
Die 4-16-8-Wechselatmung	100
Vollatmung	101
Bhramarin	102
<b>Ausgewogene Ernährung</b>	<b>105</b>
Insulindifferenz	106
Sättigungsdifferenz	107
10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	111
Die Ernährungspyramide	114
Die elf gesündesten Lebensmittel	119
Ausgewogen essen und genießen	123
Leistungsfähigkeit des Gehirns	125
Ernährungsprotokoll	126
<b>Erholsamer Schlaf</b>	<b>128</b>
Individuelles Schlafbedürfnis	128
Auswirkungen von zu wenig Schlaf	130
Vorgänge beim Schlaf	132
Schlafphasen	133
Tipps für einen gesunden Schlaf	134

<b>Ausreichende Bewegung</b>	<b>136</b>
Bewegungsfähigkeiten	136
Bewegungsmöglichkeiten	138
Bewegungsprotokoll	142

<b>Entspannungsübungen</b>	<b>145</b>
Ohrenmassage	145
Handübung und Fingerübungen	146
Tipps gegen Nackenschmerzen	149
Augenübungen	149
Schultern kreisen	151

<b>Erholungs- und Entspannungstipps</b>	<b>153</b>
---	------------

<b>Fazit</b>	<b>164</b>
--------------	------------

## Anhang

<b>Literatur</b>	<b>166</b>
------------------	------------

<b>Internetquellen</b>	<b>169</b>
------------------------	------------

<b>Anhang A: Protokoll der Gefühle</b>	<b>171</b>
<b>Anhang B: Entspannungsprotokoll PMR</b>	<b>173</b>
<b>Anhang C: Entspannungsprotokoll AT</b>	<b>175</b>
<b>Anhang D: Ernährungsprotokolle</b>	<b>177</b>
<b>Anhang E: Bewegungsprotokoll</b>	<b>184</b>

<b>Danksagung</b>	<b>185</b>
-------------------	------------

<b>Zur Autorin</b>	<b>186</b>
--------------------	------------

# Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Wort „Stress“ wird in unserem Sprachgebrauch sehr strapaziert. Jeder benutzt es bewusst oder unbewusst mehrmals am Tag. Formulierungen wie „War das ein stressiger Tag“, „Wieder mal Stress“, „Ich habe nur noch Stress“ sind uns allen bekannt. In jedem Lebensbereich können wir mit Stress konfrontiert werden. Ob er von außen oder von uns selbst kommt, ist nicht berechenbar. Ist er da, dann müssen wir uns damit auseinandersetzen.

Menschen sind sehr unterschiedlich in ihrem Denken, Fühlen und Verhalten. Demzufolge sind auch die Wahrnehmung, die Auseinandersetzung, die Strategien, Methoden und Mittel im Umgang mit Stress sehr individuell.

Wir kennen den Stress, der positive Wirkung zeigt, auch Eustress genannt, und den Stress, der das nicht tut, den Distress.

Sind wir verliebt, schlägt unser Herz bis zum Hals und der Puls rast. Glückshormone werden ausgeschüttet, wir empfinden diese Situation als äußerst angenehm und würden wohl kaum sagen: „Oh, ich habe Liebesstress.“ Wir erleben diese Situation mit Freude, und dieser positive Stress tut uns gut.

Das trifft auch auf unser Familienleben, Arbeitsleben und andere Lebensbereiche zu. Hier können uns Herausforderungen zu Höchstleistungen beflügeln. Sind wir jedoch ständigem Druck,

hoher Belastung und Anspannung ausgesetzt und haben Angst zu versagen, dann sprechen wir von Stress, der uns nicht guttut. Unser Körper befindet sich dann in einem Dauererregungszustand. Zu dieser Befindlichkeit kommt es, wenn der Stress langanhaltend und intensiv auf uns wirkt. Auch die Stresskontrolle, der Einfluss, den wir auf Stress haben und unsere Denkweise über Stress sind Faktoren, die unser Stressempfinden mitbestimmen.

Wollen wir den gesundheitsschädigenden Folgen, wie beispielsweise einem Burnout, einer Depression, Ängsten oder anderen körperlichen, mentalen und psychischen Probleme entgegenwirken, sollten wir uns zuerst unsere eigene Anspannungs-Erholungs-Bilanz bewusst machen.

*Gesundheit ist zwar nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*

(Arthur Schopenhauer, 1788-1860)

Die Anspannungs-Erholungs-Bilanz verdeutlicht die Defizite in unserer Art zu leben. Sind Defizite vorhanden, sollten wir unseren bisherigen Lebensstil überdenken.

Dafür gibt es zwei Optionen:

1. Die Defizite einfach ignorieren und so weiterleben wie bisher – koste es was es wolle – nach dem Motto: Mir wird schon nichts passieren.

oder

2. Veränderung – neue Wege gehen, um die Defizite auszugleichen.

Aufgrund der Individualität des Menschen gibt es kein allgemeingültiges Rezept.

*Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.*

(Willy Meurer, 1934–2018)

\*\*\*\*\*

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich habe für mein Buch die „Du“-Form gewählt. Es ist kein Zeichen mangelnden Respekts. Die „Du“-Form schafft aus meiner Sicht eine größere Nähe zum Leser. Ich hoffe, dass du das auch so empfindest.

## Einleitung

---

Nach einem anstrengenden Tag ist die Freude auf Ruhe und Entspannung groß. Schließe für einen kurzen Moment deine Augen und halte inne. Durchlebe in Gedanken den heutigen und/oder den gestrigen Tag noch einmal mit seinen Höhen und Tiefen.

Welche Gefühle hast du dabei?

Kannst du abschalten und alles hinter dir lassen?

Kannst du dich entspannen?

Bei den meisten Menschen kreisen die Gedanken weiter, auch wenn längst Feierabend ist. Oft leugnen wir unser Unbehagen anderen gegenüber. Wir wollen keine Schwäche zeigen und auch nicht als Versager dastehen. Deshalb ist es wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, was sich im Leben ändern sollte. Dafür benötigen wir so etwas wie eine Diagnose über uns. Voraussetzung dafür ist ein Wissensfundament, an dem wir uns orientieren können.

In meinen Kursen und Vorträgen zur Stressbewältigung und Entspannung haben sich die Teilnehmer oft zum Thema Stress und Entspannung wie folgt geäußert:

*„Wenn ich gefragt werde, wie es mir geht, dann sage ich eigentlich immer, geht so, viel Stress, aber muss ja.“*

*„Können Sie mir sagen, wie ich schnell entspannen kann? Nur so ein paar Übungen, die gleich helfen. Ich habe keine Zeit, wochenlange Kurse zu besuchen.“*

„Schon lange wollte ich etwas weniger gestresst leben, deshalb habe ich mich informiert. Leider bin ich durch den Dschungel von Informationen über Stress und was ich dagegen tun kann nur noch mehr verunsichert worden. Ich weiß nicht, was ich tun soll.“

„Ich habe das Gefühl, dass bei mir gegen Stress nichts hilft.“

Wir benutzen das Wort „Stress“, um unsere gegenwärtige Befindlichkeit in den unterschiedlichsten Situationen zum Ausdruck zu bringen.

Die aufgeführten Aussagen zeigen, wie gehetzt und gedrängt Menschen von der Erfüllung ihrer Tagesaufgaben sind, und dass sie gern wissen möchten, wie sie ihr Leben so verändern können, dass ihnen der Umgang mit außergewöhnlichen Situationen leichter fällt.

Dabei werden kurze, leicht anwendbare und wirksame Informationen, Methoden und Tipps bevorzugt.

Gegen Stress gibt es kein Patentrezept, aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, Stress zu reduzieren, Probleme dadurch zu lösen und Erschöpfung vorzubeugen.

Einige dieser Möglichkeiten, ihre Bedeutung und Wirksamkeit für Gesundheit und Wohlbefinden beschreibe ich in diesem Buch. Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Wissen und Informationen zum Thema *Stress*, sondern auch um die Bedeutung von *Atmung*, *Ernährung*, *Schlaf* und *Bewegung*, die im Zusammenhang mit Stress einen bedeutenden Einfluss auf unser Stressempfinden haben.

Viele von uns widmen unserer *Atmung* wenig Aufmerksamkeit. Das ist aber sehr wichtig, denn richtig atmen bedeutet Leben, mehr

Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir senken dadurch unseren Stresslevel und fühlen uns wohler.

Auch die *Ernährung* hat Einfluss auf unser Stressempfinden. Ständig im Stehen, beim Laufen oder am Schreibtisch zu essen und zu trinken, macht zwar im ersten Moment satt, aber nicht besonders glücklich und beeinflusst unser Gefühlsleben.

*Schlafen* wir über einen längeren Zeitraum unruhig, haben Einschlafprobleme, wachen in der Nacht mehrmals auf, dann sind die Auswirkungen auf unser Wohlbefinden früher oder später spürbar. Wir werden empfindlicher, unausgeglichener und fühlen uns von allem, was uns umgibt, gestresst.

Es ist nichts Neues, dass *Bewegung* körperliche, geistige und seelische Fitness fördert. Es muss nicht der Powersport sein. Aber zur „Couch-Potato“ sollten wir nicht mutieren.

Das bringt uns mehr Frust statt Lust. Also runter von der Couch und rein ins Leben. Es genügen täglich einige körperliche Aktivitäten, die ohne großen Aufwand in den Alltag zu integrieren sind.

Die Anwendung von *Entspannungsverfahren* ist eine Möglichkeit, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen. Ausführliche Informationen und Anleitung zur Durchführung erhältst du zu den Entspannungsverfahren *Progressive Muskelrelaxation* und *Autogenes Training*, danach folgt eine Kurzbeschreibung zu *Hatha Yoga*, *Tai-Chi* und *Qigong*.

Die *Entspannungsübungen*, *Erholungs-* und *Entspannungstipps* sind als Anregungen gedacht. Sie sollen ermutigen, Unbekanntes auszuprobieren. Vielleicht ist das eine oder andere dabei, was du in deinen Tagesablauf integrieren kannst.



Dieses Buch habe ich vor allem für berufstätige Frauen geschrieben, die mehrfach belastet sind durch Kinder, Job und Haushalt und sich oft am Limit ihres Kräftepotentials befinden. Frauen, die wissen möchten, wie sie dem Hamsterrad entkommen können und nach Möglichkeiten suchen, diese schnell und unkompliziert in den Alltag zu integrieren, um so ein entspannteres Leben zu führen.

Von meinem Buch können auch Männer, wie z. B. Fach- und Führungskräfte profitieren, die im Job unter Termindruck und hohem Arbeitspensum leiden und sich ständig gehetzt fühlen. Männer, die der Balance zwischen Anspannung und Entspannung wenig bzw. gar keine Aufmerksamkeit widmen. Sie erhalten im Buch wichtige Informationen über die Notwendigkeit, das Leben in Balance zu halten, um den Alltagsanforderungen gesund und fit auf lange Sicht gerecht zu werden.

Bewerte deine persönliche Situation und überlege, was du in deinem Leben ändern oder auch beibehalten möchtest.

Manchmal benötigt es nur einen kleinen Denkanstoß, eine Anregung, um sich seiner eigenen „Betriebsblindheit“ bewusst zu werden. Dabei soll dir das Buch Hilfe und Unterstützung geben. Eine Garantie für ein perfektes Leben in Gesundheit und Wohlbefinden ist damit nicht verbunden.

Bitte setz dich beim Ausprobieren der verschiedenen Übungen und Tipps nicht unter Druck und wirf die Flinte nicht gleich ins Korn, auch wenn der Erfolg nicht sofort spürbar ist.

***Geduld, Üben und Durchhaltevermögen heißen die Zauberwörter.***

Viel Erfolg beim Ausprobieren der Übungen und Tipps wünscht dir Gabriele Vietze

## Teil I: Stress

---

***Jede Stresssituation hinterlässt eine unauslöschliche Narbe.  
Der Körper zahlt den Preis des Überlebens,  
indem er ein bisschen älter wird.***

(Hans Selye, „Vater der Stressforschung“, 1907-1982)

***Ein stressfreies Leben zu führen ist ein unrealistisches Ziel.  
Das Ziel muss sein, den Stress aktiv und wirkungsvoll  
in den Griff zu bekommen.***

(David Spiegel, amerikanischer Psychiater, \*1945)

### Was ist Stress und was stresst uns?

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und existiert bereits seit dem 14. Jahrhundert. Damals war er ein Synonym für Not und Elend, und heute steht „Stress“ für Druck, aber auch Spannung oder Beanspruchung.

Stress ist ein normales biologisches Phänomen, eine Art Notfallprogramm. Dieser Mechanismus ist uralte. Vor Tausenden von Jahren lebten die Menschen in anhaltender Gefahr und benötigten die Stressreaktion zum Überleben. Drohte Gefahr, waren die Menschen blitzschnell in der Lage, zu fliehen oder zu kämpfen. Schließlich ging es um das nackte Überleben.