

## Weitere Informationen

Durch ein umfangreiches Präventionsangebot unterstützt die BARMER ihre Versicherten, für die eigene Gesundheit aktiv zu werden. Sie fördert Gesundheitskurse zu den Themen Stressbewältigung/Entspannung, Bewegung, Ernährung und Suchtmittelkonsum.

Unter [www.barmer.de/g100109](http://www.barmer.de/g100109) können Sie bundesweit nach förderfähigen Gesundheitskursen suchen, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurden und zum Beispiel von Volkshochschulen, Bildungsstätten oder Vereinen angeboten werden.

### Der Klick zu mehr Stresskompetenz

Alles rund um das Thema Stress finden Sie unter [www.barmer.de/s000033](http://www.barmer.de/s000033) – schnell, unkompliziert, rund um die Uhr.

Dieses Infoblatt sowie viele weitere Medien zum Thema Stress und Stressbewältigung finden Sie auch im Broschürencenter der BARMER unter [www.barmer.de/a001644](http://www.barmer.de/a001644).

Rubrik "Entspannung und Stress".

### Bücher für alle, die mehr zu den Möglichkeiten der Stressbewältigung lesen möchten

Blitzschnell entspannt. 80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag. Robert Sonntag. Trias Verlag, 2014. ISBN: 9783830467854

Rasant entspannt. Die besten Minuten-Übungen gegen Alltagsstress. Norbert Fessler. Trias Verlag, 2013. ISBN: 9783830466697

Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Gert Kaluza. Springer Verlag, 2015. ISBN: 9783662458068



## Stress, lass nach!

### Entspannt im Alltag

Wahrscheinlich gibt es niemanden, der nicht schon einmal angesichts einer Alltagssituation extrem gestresst war. Berufstätige sind durch dauerhaft hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck besonders betroffen. Die meisten Arbeitnehmer fühlen sich gestresst, wenn sie mehrere Dinge auf einmal erledigen müssen – beispielsweise einen Auftrag bearbeiten und gleichzeitig die Verantwortung für eingehende Telefonanrufe und E-Mails von Kunden übernehmen.

Viele Menschen müssen Mehrfachbelastungen durch Beruf, Familie und Haushalt stemmen. Dabei kann die Pflege eines Familienangehörigen ebenso an der Tagesordnung sein wie die Unterstützung der Kinder bei ihren Sorgen in der Schule, bei der Berufsausbildung oder im Studium; denn Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind selbst oft gestresst durch den Leistungsdruck, dem sie ausgesetzt sind.

Kommen zu alledem noch zwischenmenschliche Konflikte, sei es mit der Familie, den Freunden, Kollegen oder Nachbarn, ist das Maß oft voll. Dann gelingt es uns manchmal nicht mehr, zur Ruhe zu kommen, und wir stehen dauerhaft unter Anspannung.

Ob uns eine Situation stresst, hat auch damit zu tun, wie wir sie innerlich bewerten. Wer sich ständig für alles verantwortlich fühlt, sich bei Fehlschlägen sofort als schuldig erklärt oder immer Höchstleistungen von sich verlangt, der setzt sich zusätzlich noch selbst unter Druck.

Hält der Stress über längere Zeit an, führt das zu körperlichen Beschwerden wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskel-Skelett- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektanfälligkeit. Die Anspannung lässt unsere Muskeln verhärten, erschöpft uns und erschwert rationales Denken. Innerlich sind Betroffene meist nervös, unzufrieden und reizbar bis hilflos. Oft konsumieren sie auch übermäßig Tabak, Alkohol oder Medikamente. Zu den psychischen Auswirkungen von Dauerstress können unter anderem das Erschöpfungssyndrom bzw. das sogenannte Burnout-Syndrom oder eine depressive Episode gehören. Darüber hinaus kann Stress auch eine unterschwellig bereits existierende Depression zutage fördern.



## Impressum

### Herausgeber

BARMER  
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion (verantwortlich i. S. d. PR)

Daniela Beerens  
Prävention und Gesundheitsinformation  
daniela.beerens@barmer.de

### Konzeption und Text

Jasmin Andresh, Medizin- und Wissenschaftsjournalistin, 61449 Steinbach im Taunus

### Abbildungen

Titelbild: Getty Images  
Innentext: Florian Geiss

### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: November 2018

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 02.11.2018 abgerufen.

© BARMER 2018  
Alle Rechte vorbehalten.



## Den Stress abbauen

Bewährte Methoden, um Spannungen abzubauen, sind neben Sport und körperlicher Aktivität das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung oder Yoga. Verständlicherweise hat nicht jeder die Möglichkeit oder die Motivation, an einem Kurs teilzunehmen. Nachfolgend daher einige Tipps, wie Sie den Stress und dessen negative Auswirkungen in Akutsituationen sofort mindern können.

## Erste Hilfe gegen Stress

### Körperliche Aktivität

Sport hilft bei der Stressbewältigung: einerseits durch den Abbau von Stresshormonen, andererseits können viele Menschen dabei auch gut abschalten – ihre Probleme treten in den Hintergrund. Schon 10 bis 20 Minuten körperliche Betätigung können unser Stresslevel effektiv senken! Das kann zum Beispiel ein Spaziergang in schöner Umgebung, Jogging oder Fahrrad fahren sein, genauso aber auch ein Aerobic- oder Boxkurs. Was immer es ist, wir sollten uns danach besser fühlen. Erwachsene sollten sich insgesamt pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden bewegen. Auch ein strammer Spaziergang von mindestens 10 Minuten zählt dazu.

### Entspannungsübungen

#### Atmung

Der Atmung kommt eine wichtige Rolle zu. Sie ist bei Stress beschleunigt. Andersherum ist eine ruhige Atmung ein guter Nervositätskiller. Durch bewusstes Atmen können wir uns in angespannten Momenten beruhigen. Dabei hilft beispielsweise:

- Die Atemzüge zählen  
Bei jedem Einatmen langsam bis 10 zählen, dann neu beginnen. Nach mehreren Malen das Zählen weglassen und sich nur noch darauf konzentrieren, wie der Atem eingesogen wird und sich die Lunge immer mehr füllt. Durch die Übung soll sich die Aufmerksamkeit von den aktuellen Problemen lösen. Der Abstand erleichtert es dann auch, mit ruhigem Kopf über brauchbare Lösungen nachzudenken.
- Verzögerte Ausatmung  
Aufrecht auf einen Stuhl setzen, dabei die Füße flach auf den Boden stellen und die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Normal einatmen, aber verlangsamt ausatmen – das Ausatmen soll länger dauern als das Einatmen. 1 bis 2 Minuten durchführen und die Übung mit Recken und Strecken beenden. Lässt sich auch im „Notfall“, zum Beispiel direkt vor Prüfungen, einsetzen.
- Beim Ausatmen bewusst alles Negative aus dem Körper ausströmen lassen.

- Sobald Sie merken, dass Sie unter Stress stehen, betont einatmen und die Schultern beim Ausatmen locker und entspannt fallen lassen. Arme und Schultern sollen danach wie zwei Sandsäcke herunterhängen.

**Tipp:** Als Erinnerung für das Anwenden der Atemübungen in stressigen Momenten kann man sich eine für andere nicht lesbare Notiz an den Arbeitsplatz pinnen.

### Imagination

- Kurze Fantasiereisen verschönern den stressigen Alltag, beispielsweise an den letzten Urlaubsort, einen ausgedachten Traumstrand oder eine Blumenwiese, auf der man sich niederlässt.
- Auch Düfte oder Musik können positive Gefühle in uns auslösen. Nach einem anstrengenden Tag können wir dann wahlweise Power- oder Entspannungsklänge auflegen oder eine wohlriechende Essenz in eine Schale geben.
- Sehr nützlich kann es sein, sich einen Menschen vorzustellen, der mit seinem Verhalten ein gutes Vorbild ist oder uns ein guter Ratgeber sein könnte. Von diesem kann man sich in der Fantasie unterstützen lassen. Was würde er an meiner Stelle tun? Was würde er mir raten? Als imaginären Begleiter kann man ihn beispielsweise in Vorstellungsgespräche oder unangenehme Situationen mitnehmen.

**Tipp:** Wenn wir uns bewusst machen, dass bei anhaltendem Stress alles nur noch schlimmer wird, hilft uns diese Erkenntnis vielleicht, besser für uns zu sorgen.

### Denkweisen

Manchmal können wir nichts tun, um die stressigen Umstände zu ändern. Aber wir können unsere Einstellung dazu ändern. Denn unsere Gedanken können uns sowohl stark machen als auch schwach. Beispiel: Wenn wir uns immer gleich schuldig fühlen, sobald eine Kollegin, der Verkäufer oder die Nachbarin miesepetrig guckt, machen wir uns oft selbst unnötig Stress. Wir sollten versuchen, Dingen neutral gegenüberzustehen.

#### Was uns stark macht:

- An Menschen denken, die uns nahestehen und Halt geben. So bekommt man wieder ein Gefühl dafür, was im Leben wirklich wichtig ist.
- Überlegen, was der Streitwert einer Sache ist: Lohnt es sich, sich dafür aufzureiben?
- Darüber nachdenken, wie man wohl in einem Monat, Jahr oder Jahrzehnt über eine Sache denken wird.
- Akzeptieren, dass das Leben jedem von uns gerne Steine in den Weg wirft, die es aus dem Weg zu räumen gilt. Auf der Sachebene nach Lösungen suchen. Außerdem offen für die Vorschläge anderer sein.
- Sich sagen: Wenn mich der Chef kritisiert, bedeutet das nicht sofort, dass ich in Ungnade gefallen bin.

- Loslassen, wenn sich an der Situation nichts ändern lässt. Nicht versuchen, immer und überall alles „im Griff“ zu behalten und zu kontrollieren. Lieber sollten wir auf uns achtgeben und daran denken, dass Gesundheit und Wohlbefinden das Wichtigste sind.
- Uns auch erlauben, nicht perfekt zu sein. Sich sagen: Gut ist oft gut genug.
- Sich bewusst machen, dass das bloße Verdrängen von Problemen oder der Griff zu betäubendem Alkohol, zu Medikamenten oder Drogen auf Dauer zu noch mehr Problemen führt.

**Tipp:** Leitmotive aus der Kindheit können Stressfallen sein: „Sei perfekt“ (Leistung), „Sei beliebt“ (Anschluss), „Sei stark“ (Autonomie), „Sei vorsichtig“ (Kontrolle), „Ich kann nicht/Ich halte das nicht aus“ (Schonung). Brauchen Sie diese Leitmotive heute noch?

## Typisch männliche und weibliche Problem-bewältigungsstrategien

Die Geschlechter unterscheiden sich bei ihrem Versuch, Stress zu bewältigen. Männer wollen in der Regel nicht gerne über Probleme nachdenken, sie suchen eher Ablenkung und versuchen, ihren Stress in der Freizeit und durch Sport abzubauen. Frauen ziehen dagegen in Krisensituationen des Öfteren auch professionelle Hilfe in Erwägung. Insgesamt setzen sie mehr auf soziale Unterstützung und gehen aktiver an ein Problem heran: Frauen wollen verstehen, was schiefgelaufen ist, und das Problem aus der Welt schaffen. Allerdings neigen viele Frauen auch eher zur Besorgnis und fühlen sich dann leichter gestresst.

