

SEPHORA X. MCELROY

# Stressfrei und erfolgreich durchs Leben

Mit Frau Strubbelich  
neu durchstarten



Zeichnungen:  
Sabine Winterwerber

R. G. Fischer

Sephora X. McElroy

Stressfrei und erfolgreich durchs Leben

Sephora X. McElroy

# Stressfrei und erfolgreich durchs Leben

Mit Frau Strubbelich  
neu durchstarten

Mit Zeichnungen von  
Sabine Winterwerber

R. G. Fischer Verlag

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

© 2019 by R.G. Fischer Verlag  
Orber Str. 30, D-60386 Frankfurt/Main  
Alle Rechte vorbehalten

Gesetzt aus der Palatino Linotype 11 pt  
Herstellung: rgf/bf/1B

ISBN 978-3-8301-1800-8 PDF

[www.rgfischer-verlag.de](http://www.rgfischer-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	7
Die Strubbelichs .....	10
Was ist Stress? .....	12
Stressmodelle .....	16
Belastungs- und Beanspruchungskonzept .....	17
Stressmodell von Lazerus .....	18
Das Demand/Control Modell .....	19
Der Gedanken- und Gefühlsstrubbel .....	21
Stress als Stimulus .....	23
Stufen des Stresssyndroms .....	24
Allgemeines Anpassungsprinzip, -syndrom .....	26
Stressbewältigung / Relaxation Response .....	28
Strategien zur Stressbewältigung .....	31
Verminderung der Stressfaktoren .....	33
Geistige Einstellung und Stress .....	36
Glaubenssätze und Gedankenmuster .....	47
Ängste .....	50
Wirkungen auf den Geist – das Bewusstsein .....	54
Vier Schritte zur Angstfreiheit .....	56
Gedankenstrubbeltipps to go .....	60
Der Arbeitsstrubbel .....	62
Wie (Arbeits-)stress entsteht .....	62
Stressfolgen .....	64
Allgemeine Stressoren in der Arbeit .....	70
Soziales Umfeld und persönliche Faktoren .....	72
Grundbedürfnisse im Arbeitskontext .....	73
Arbeitsstrubbeltipps to go .....	76

Der Kommunikationsstrubbel .....	80
Kommunikation und Stress .....	80
Perspektivwechsel .....	83
Strubbeltipps to go .....	88
Der Beziehungsstrubbel .....	89
Konflikt .....	90
Emotionen und Gefühle .....	98
Strubbeltipps to go .....	105
Der Gesundheitsstrubbel .....	107
Strubbeltipps to go .....	107
1. Check up .....	108
2. Bewegung .....	109
Bewegungsstrubbeltipps to go .....	110
Bewegungsstrubbeltipps to go .....	118
3. Ernährung .....	126
Ernährungsstrubbeltipps to go .....	130
4. Zeit nehmen .....	131
Zeitstrubbeltipps to go .....	133
5. Sich was gönnen – sich was Gutes tun .....	134
Gönnertipps to go .....	135
Verantwortung .....	136
Eigenverantwortung .....	136
Unternehmerische Verantwortung .....	138
Gesellschaftliche Verantwortung .....	143
Mein Weg durch den Stress .....	147
Schlusswort .....	153
<i>Die Autorin</i> .....	154
<i>Die Illustratorin</i> .....	155

## Vorwort

Kennen Sie das auch? Alles wird zu viel? Tausend Sachen strömen auf einen ein. Dies und das, und dann kommt der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt und man flippt total aus. Da ich in meinem Leben immer wieder an so einen Punkt gekommen bin, habe ich begonnen, mich mit dem Thema Stress intensiver auseinanderzusetzen. Nach vielen Jahren auf dieser Reise habe ich viele Stationen und Puzzlesteine gefunden, die mir geholfen haben, und diese möchte ich mit Ihnen teilen.

Ich bin einer der Menschen, der ständig im Stress war und teilweise immer noch ist. Aber wahrscheinlich gerade deswegen habe ich mich so intensiv mit dessen Bewältigung befasst. Und ich muss sagen, ich habe wirklich Fortschritte gemacht. Ich bin noch nicht da, wo ich hin will, nämlich immer und in jeder Situation entspannt zu sein, aber im Vergleich zu früher bin ich bereits ein anderer Mensch. Auf meinem Weg zu mehr Gelassenheit im Leben habe ich vieles ausprobiert und mit vielen verschiedenen Methoden gearbeitet. Dies alles hat dazu beigetragen, dass es mir jetzt so viel besser geht. Ich gebe dieses Wissen schon auf meinen Seminaren weiter, doch nun ist es an der Zeit, dieses Wissen zu bündeln und in einem Buch zusammenzufassen.

Natürlich geht jeder seinen ganz eigenen Weg. Wie auch ich suchen viele andere nach Möglichkeiten der Entwicklung, um glücklicher im Leben zu werden. Vielleicht gibt Ihnen gerade dieses Buch Anregungen für die eine oder andere Methode, um Ihr Leben umzustellen. Ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit der verschiedenen Möglichkeiten und Methoden.

Auch möchte ich keine Bewertung abgeben, denn jeder Mensch ist anders, und was dem einen hilft, muss dem anderen noch lange nicht helfen. Allerdings möchte ich Anregungen und Hilfestellungen aus meinem Erfahrungsschatz geben, um einen besseren Umgang mit Stress zu erlangen. Das Ziel ist, wieder mehr mit sich selbst in Kontakt zu kommen, glücklicher zu werden, Talente wieder zu entdecken und besser zum Ausdruck zu bringen. Was uns am meisten davon abhält, wir selbst zu sein, ist die Angst. Die Angst, die uns zum Teil anerzogen, die über Generationen übertragen, die uns durch gesellschaftliche Zwänge auferlegt und durch Erziehung in Familie und Schule antrainiert wurde.

Eines der Themen ist, Grenzen zu überschreiten und Ängste abzulegen. Das ist nicht einfach und bedarf einer regelmäßigen Übung, immer wieder und jeden Tag aufs Neue. Es ist ein langer – ein lebenslanger Weg. Für die wenigsten wird es schnelle Erfolge geben. Aber wie sagt man so schön – steter Tropfen höhlt den Stein. Ich bin selbst jemand, dem es nicht leicht fällt, Dinge zu ändern, aber da ich bei mir große Erfolge erkennen kann, besteht für Sie erst recht Hoffnung.

Der Schwerpunkt wird in diesem Buch darauf liegen, was jeder für einen besseren Umgang mit Stress tun kann. Ein Teil meiner Arbeit ist auch, wie Belastungen im beruflichen Kontext vermieden oder verringert werden können. Deshalb werde ich in diesem Buch auch darauf zu sprechen kommen.

Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch weiterhilft auf Ihrem persönlichen Weg, und obwohl es ein ernstes Thema ist, Ihnen das Lesen und die enthaltenen Übungen Freude bereiten. Sollten Sie denken, die eine oder andere Übung sei nichts



für Sie, probieren Sie diese einfach öfter. Manchmal muss man sich erst an »Neues« gewöhnen. Sollte sich kein positiver Effekt einstellen, dann versuchen Sie eine andere, etwas wird bestimmt dabei sein.

Ich wünsche Ihnen nur das Beste, viel Glück und Freude an den Methoden und viel Erfolg mit den Übungen und Anregungen.

## Die Strubbelichs

»Valerie, wo ist mein Laptop?«, schallt es aus dem Flur. So geht es tagein, tagaus. Jeder verlässt sich auf sie, auf Valerie Strubbelich. Valerie hat alles im Griff, Valerie weiß, wo sich die Dinge befinden, Valerie weiß, was getan werden muss, Valerie organisiert alles usw. Valerie Strubbelich fühlt sich ausgepowert, im Job und zuhause ist sie immer für alle da. »Wer ist eigentlich für mich da?«, fragt sich Valerie. Natürlich auch ihre Familie, ihr Mann Peter und die Kinder Max und Lena, doch vieles, was sie leistet, ist in letzter Zeit allzu selbstverständlich geworden, genauso ist es im Job. Jeder verlässt sich auf sie, der Chef, die Kollegen und vor allem ihre direkte Kollegin Anna, die ständig überfordert ist und so einiges an Valerie überträgt. Und nicht zu vergessen, ihre Mutter Gertrud, die 200 km entfernt in Würzburg lebt und auch immer wieder Valerie für einige Tätigkeiten einspannt.

Valerie wird immer unglücklicher und fragt sich: »Wo bleibe eigentlich ich in dem ganzen Tohuwabohu? Der Chef will dies und will das, zur Kollegin kann ich auch nicht immer Nein sagen, wenn sie was will. Die Kinder müssen hierhin und dahin gebracht werden und Peter findet nie seine Sachen.«

Genervt von dem derzeitigen Zustand, ruft Valerie ihre Freundin Karin an, um mal wieder Dampf abzulassen. Zum Glück hat sie ihre gute Freundin Karin, mit ihr kann sie immer über alles reden und Karin ist immer für sie da, wie auch sie für Karin. Mit ihr kann sie sich kurze Auszeiten nehmen und aus dem Alltag flüchten, indem sie mal auf einen Kaffee gehen, einen schönen Film anschauen oder sonst was Schönes machen. Ohne Karin könnte sie den ganzen Schlamassel im Moment gar nicht ertragen. Da kommt schon das ein oder andere Mal die Frage auf: »Habe ich mir so mein Leben vorgestellt?«

*»Ich glaube nicht«, kommt spontan die Antwort in Valeries Kopf hoch. »Aber was muss sich eigentlich ändern, wie bin ich überhaupt in die momentane Situation hinein geschlittert?«, fragt sich Valerie Strubbelich, ohne eine Antwort zu wissen.*

*Beim nächsten Besuch bei Karin fällt Valerie ein Buch über Stress in die Hände und sie fragt, ob sie sich das einmal ausleihen dürfe.*

*»Aber gerne«, antwortet Karin, »ich glaube, das ist genau, was du im Moment brauchst.«*

*Und so fängt Valerie in ihren wenigen freien Minuten an zu lesen.*

## Was ist Stress?



Immer, wenn ich in meinen Seminaren diese Frage stelle, kommen vor allem Antworten wie:

- zu wenig Zeit
- zu viel Arbeit
- Informationswüste (zu viel oder zu wenig)
- u. v. m. in dieser Richtung

*Valerie Strubbelich beantwortete diese Frage mit: »Alles ist zu viel, zu viele Aufgaben in zu kurzer Zeit. Ein anspruchsvoller Job, Familie, Kinder, Mann, und dann soll man auch noch für sich sorgen, wie soll das denn gehen?«*

Die oben genannten Punkte sind jedoch alle Stressoren, also Faktoren, die unter Umständen Stress auslösen können. Ob dies so ist oder nicht, hängt vor allem von uns selbst ab, wie wir die jeweilige Situation bzw. Person bewerten.

Stress ist vor allem eine körperliche Reaktion. Hier finden Sie keine medizinisch bis ins letzte ausgefeilte Abhandlung, was im Körper abläuft. Dennoch sollten Sie in etwa wissen, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie ihn »stressen«.

Zunächst fließt ein Reiz auf Sie ein und irgendetwas bringt Sie aus dem Gleichgewicht. Daraufhin erfolgt eine Bewertung, ob die Situation gefährlich oder nicht gefährlich ist. Erhalten Sie die Bewertung »gefährlich«, dann läuft folgender Prozess ab: Das Adrenalin steigt, die Stimulierung des Sympathikus erfolgt, daraufhin werden die Muskeln angespannt, die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, die Atemfrequenz erhöht sich und die Verdauung verlangsamt sich. Wäre ja auch blöd, um ein Beispiel aus früheren Zeiten zu nennen, wenn man beim Weglaufen vor einer Gefahr erst mal sein Geschäft verrichten müsste. Der Urmensch hatte also die Entscheidung, ob er bei einer Gefahr, wenn z. B. ein Tiger auf ihn traf, in den Fluchtmodus – also er rannte, was das Zeug hielt, oder in den Kampfmodus ging – um bestenfalls ein schönes warmes Fell zu bekommen. Es machte also Sinn, was da im Körper ablief. Durch diesen Prozess war der Körper in höchster Alarmbereitschaft und bereit, zu flüchten oder zu kämpfen oder auch zu erstarren. Unsere Vorfahren nutzten sofort die bereitgestellte Energie in Form von körperlicher Aktivität. Darum ist auch heute noch Bewegung sehr hilfreich zur Stressreduktion.



Heutzutage sind wir ständig in Alarmbereitschaft wegen Zeitnot, Leistungsverdichtung, Beruf und Familie, Umweltlärm, um nur einige Faktoren zu nennen. Diese lassen uns häufig nicht mehr zur Ruhe kommen und wir leben auf einem ständig erhöhten Stresslevel.

Der Flucht-/Kampfmechanismus oder wie im Englischen Fight or Flight, bewirkt, dass wir angespannt sind, damit wir, wenn es darauf ankommt, die Energie entladen können, je nach Abwägung zu flüchten oder zu kämpfen. Beides sind körperliche Aktivitäten, und darum ist körperliche Bewegung nach wie vor so hilfreich, um Stress abzubauen, denn so ist unser Körper programmiert. Jedoch können wir den Stress in den normalen Alltagssituationen eben nicht mehr »entladen«, die Anspannung bleibt im Körper und staut sich mit jeder Situation mehr und mehr an. Wir können keinen ruhigen Gedanken mehr fassen und körperliche Beschwerden beginnen.

Wir haben es verlernt, entspannt zu sein. Gerade unserer heutigen Gesellschaft, immer auf der Jagd nach größeren Leistungen und anderen Superlativen, fällt es sehr schwer, dem Müßiggang Raum zu geben. Ruhe und Stille sind jedoch essentiell, wenn es darum geht, Stress abzubauen, dem Körper ein Signal der »Entwarnung« zu geben, so dass die gesamte körperliche Reaktion wie beim Stressaufbau wieder rückwärts laufen und der Stressabbau beginnen kann.

Der Körper bleibt also in Alarmbereitschaft, bis er einen aktiven Entspannungsimpuls bekommt. Früher war dies einfach, wenn z. B. der Tiger weg war und die Gefahr offensichtlich vorüber, dann setzte die Entspannung ein. Heutzutage im gewöhnlichen Alltag ist es sehr schwer, den Entspannungsimpuls zu setzen, auf den der Körper und auch der Geist warten. Er muss aktiv gesetzt werden und es gibt die verschiedensten Methoden, auf die ich später noch eingehen werde.

Hier erst mal der Ablauf im Körper, wenn der Prozess wieder rückwärts läuft. Das Entwarnungssignal wird gesetzt, bei dem entsprechenden Stimulus wird der Parasympathikus aktiviert, der das Signal zur Muskelentspannung gibt. Der Herzschlag verlangsamt sich wieder, die Hauttemperatur steigt und die Verdauung kommt wieder in Schwung. Danach können sich Ruhe, Erholung und Regeneration einstellen, die für Körper, Geist und Seele so enorm wichtig sind. Erst im entspannten Zustand finden wir wieder den Kontakt zu uns selbst, zu unseren Wünschen und zu unserem kreativen Potential und somit zu unseren guten Ideen. Alle großen Erfindungen oder der Schlüssel dazu wurden in einem entspannten Zustand

gemacht, in einem kurzen Augenblick der Erleuchtung sozusagen. Versuchen Sie deshalb, so oft wie möglich entspannt zu sein und einfach mal nichts zu tun. Dies ist am Anfang wahrscheinlich etwas ungewohnt, doch mit der Zeit werden Sie Gefallen daran finden, versuchen Sie es!



## Stressmodelle

Es gibt in der aktuellen Literatur und Forschung die verschiedensten Ansätze, die das Phänomen Stress erklären, und viele davon sind in der Wissenschaft heiß diskutiert. Ich möchte Ihnen nur kurz 3 Modelle vorstellen, damit Sie sich ein Bild machen können, wie die Wissenschaft an das Thema Stress herangeht.



## **Belastungs- und Beanspruchungskonzept**

Eines der gängigsten Modelle ist das Belastungs- und Beanspruchungskonzept von Rohmert und Rutenfranz, das in Deutschland und Europa als Erklärungsmodell Einzug gehalten hat. Dieses Konzept hat als Grundlage, dass alle Belastungen Faktoren sind, die von außen her auf den Menschen einwirken. Beanspruchungen sind Faktoren, die sich innerhalb des Menschen abspielen. Dieses Modell war auch die Grundlage für die folgenden Definitionen nach DIN EN ISO 10075.

### **Psychische Belastung**

Die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken.

### **Psychische Beanspruchung**

Die unmittelbare (nicht die langfristige) Auswirkung psychischer Belastung im Individuum in Abhängigkeit von seinen jeweiligen überdauernden und augenblicklichen Voraussetzungen, einschließlich der individuellen Bewältigungsstrategien.

In dem Modell von Rohmert und Rutenfranz wird schon erkennbar, dass Stress zum einen von außen auf einen Menschen zukommen kann. Es ist aber von ihm selbst abhängig, ob er dadurch Stress empfindet oder nicht. Darum ist Stress auch nicht bewertbar, denn was für den einen Stress ist, muss für den anderen noch lange keinen Stress bedeuten und umgekehrt. Lassen Sie sich nicht verleiten, in Gesprächen mit der Familie, Freunden oder Kollegen zu sagen: »Ach, das ist ja noch gar nichts«, um dann mit

Ihren eigenen Belastungen loszulegen, die natürlich für Sie viel schlimmer sind, denn es sind ja auch Ihre. Zum einen erkennen Sie die Belastungen der anderen damit nicht an und machen diese klein, zum anderen begibt man sich damit in eine Negativspirale: »Bei mir ist ja alles noch viel schlimmer«, und es entsteht ein regelrechter Wettkampf, wer das schlimmere Leben hat. Dies ist sicherlich nicht dienlich, um sich gut zu fühlen.

### **Stressmodell von Lazarus**

Das Stressmodell von Lazarus unterscheidet primäre und sekundäre Bewertungsprozesse und eine eventuelle Neubewertung der Situation. Es laufen kognitive Bewertungsprozesse auf 3 Ebenen ab. Bei der primären Bewertung des Wohlbefindens bewerte ich eine Situation/Person als günstig bzw. positiv, dann ist alles in Ordnung. Beurteile ich jedoch eine Situation/Person als stressend, dann geschehen nach Lazarus folgende 3 Dinge. Es kann eine Schädigung bzw. ein Verlust (z. B. eine schwere Verletzung oder ein zwischenmenschlicher Verlust) erfolgt sein oder man nimmt dies als Bedrohung wahr und eine Schädigung oder ein Verlust wird vermutet oder die Situation/Person wird als Herausforderung bewertet. Es könnte zwar auch eine Schädigung erfolgen, doch positive Aussichten überwiegen, auch wenn damit Risiken verbunden sind.

Die sekundäre Bewertung befasst sich mit den Bewältigungsfähigkeiten, die ich im Gepäck habe, um die Situation/Person zu bewältigen. Dabei geht man von internen und externen Ressourcen aus. Die internen Ressourcen sind dabei die eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse der

Person und die externen Ressourcen beziehen sich auf die Spielräume in der Arbeit, auf die zur Verfügung gestellten Mittel und die Unterstützung, die man bekommt, oder eben auch nicht. Es wird davon ausgegangen, dass sich beide Bewertungsebenen stark beeinflussen und nicht zwingend nacheinander ablaufen müssen. Je nach erfolgter Einschätzung kann es im Anschluss zu einer Neubewertung der Situation/Person kommen. War ja gar nicht so schlimm wie gedacht, oder es wurde anstrengender und herausfordernder, als ursprünglich angenommen.

## **Das Demand/Control Modell**

Das Demand/Control Modell von Karasek geht davon aus, dass ein hoher Entscheidungsspielraum sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Ein wesentlicher Teil ist, wie weit meine Entscheidungskompetenz geht, d. h., ich kann mehr Stress wie bspw. zeitliche Anforderungen, Arbeitsmenge etc. aushalten, wenn ich darin einen relativ hohen Entscheidungsrahmen habe. Ist dieser jedoch eingeschränkt, wirken sich solche negativen Einflüsse sehr viel schneller stressend aus. Oesterreich hat i. V. m. dem Demand/Control Model folgende Hypothesen entwickelt (Vgl. *Ulrich/Wülser, Gesundheitsmanagement im Unternehmen, 3. Auflage, Gabler Verlag*).