

## **Gelassen und sicher im Stress**

Gert Kaluza

# Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch – Stress erkennen,  
verstehen, bewältigen

**4., überarbeitete Auflage**

Mit 29 Abbildungen und 8 Tabellen

**Prof. Dr. Gert Kaluza**  
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie  
Marburg

ISBN 978-3-642-28194-5  
DOI 10.1007/978-3-642-28195-2

ISBN 978-3-642-28195-2 (eBook)

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

### **SpringerMedizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1991, 1996, 2007, 2012

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Produkthaftung:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg  
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg  
Lektorat: Barbara Buchter, Freiburg  
Projektkoordination: Heidemarie Wolter, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © giedrius\_b/shutterstock.com  
Herstellung: Crest Premedia Solutions Private Limited, Pune

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autor dieses Buches begrüße ich Sie sehr herzlich. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Seit nunmehr über 25 Jahren beschäftige ich mich als Forscher und Lehrer sowie als Trainer und Coach mit dem Thema »Stress und Stressmanagement«. Dieses Buch stellt meinen Versuch dar, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in einer verständlichen Sprache und praxistauglich für ein breiteres Publikum zusammenzufassen. Es versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich-theoretischer Fundierung einerseits und praktischer Anwendung andererseits. Ich hoffe, dass dieser Spagat zwischen Theorie und Praxis gelungen ist.

In den vergangenen drei Jahrzehnten hat das Interesse an der Stressthematik sowohl in der Fachwelt als auch in der breiteren Öffentlichkeit beständig zugenommen. Ursächlich hierfür sind zum einen gravierende Veränderungen in unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen, die für immer mehr Menschen zu Stress führen. Zum anderen haben neuere Erkenntnisse der neurobiologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung unser Verständnis des Stressgeschehens und seiner Bedeutung für die Gesundheit des Einzelnen vertieft. Von beiden Entwicklungen wird in diesem Buch die Rede sein.

Mein eigenes anhaltendes Interesse am Thema beruht über seine große gesundheitliche Bedeutung hinaus wesentlich darauf, dass im Stressgeschehen besonders eindrucksvoll zu erkennen ist, wie gesellschaftliche Verhältnisse, individuelle Erlebnis- und Verhaltensweisen sowie biologische Prozesse aufs Engste miteinander verknüpft sind. Im Stress reagieren wir immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und Gedanken und mit typischen Handlungen. Stress erfordert eine ganzheitliche Betrachtungsweise aus unterschiedlichen Perspektiven. Eine solche umfassende Sicht auf das Stressphänomen möchte ich Ihnen in diesem Buch nahebringen.

Es ist meine Überzeugung, dass Verstehen eine notwendige Voraussetzung für effektives Handeln ist. Insofern habe ich mich bemüht, im ersten Teil dieses Buches die gesellschaftlichen, psychologischen und biologischen Prozesse, die das Stressgeschehen bestimmen, umfassend und zugleich verständlich darzustellen. Im zweiten Teil des Buches geht es dann um Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressbelastungen. Dabei ist es nicht meine Absicht, Sie mit einfachen Ratschlägen und Patentrezepten zu versorgen. Denn die gibt es nicht wirklich. Stattdessen möchte ich unterschiedlichste Handlungsmöglichkeiten aufzeigen und Sie dazu ermuntern, Ihren eigenen je individuellen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag zu finden. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir nicht nur Opfer belastender Verhältnisse sind, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern dass jeder Einzelne über äußere und innere Freiräume, Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume verfügt, um trotz bestehender äußerer Belastungen für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen. Es ist meine Hoffnung, dass eine solche Überzeugung mit der Lektüre dieses Buches auch in Ihnen wächst, und Sie den Mut finden, Ihre Freiräume zu erkennen und zu nutzen.

Dieses Buch ist zuallererst für alle stressgeplagten Menschen geschrieben. Für Menschen, die bereits erste körperliche oder seelische Anzeichen von Überlastung oder beginnender Erschöpfung spüren, und für Menschen, die an Erkrankungen leiden, bei deren Entstehung oder in deren Verlauf auch Stress eine Rolle spielt, und natürlich ganz besonders für alle diejenigen, die es erst gar nicht so weit kommen lassen und ihre Stresskompetenz weiterentwickeln wollen. Des Weiteren wendet sich das Buch an Menschen, die in ihrem Beruf mit Personalverantwortung betraut sind: an Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, an Fachkräfte aus dem Personalwesen und Personalentwickler, an Ausbilder und überhaupt an Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte. Auch für Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, der Rehabilitation, aus Sozialarbeit und Sozialpädagogik, für Therapeuten und Berater, die in ihrer täglichen Arbeit mit stressbelasteten Patienten und Klienten zu tun haben, ist dieses Buch geschrieben.

Ihnen allen wünsche ich eine informative, anregende und hoffentlich motivierende Lektüre. Über Ihre Anregungen, konstruktiven Rückmeldungen und Erfahrungsberichte freue ich mich. Schreiben Sie mir unter [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de).

**Gert Kaluza**

Marburg, im März 2012

## Der Autor

---



Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20-jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut ([www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)). Er ist verheiratet und Vater von drei Töchtern. Seinen eigenen Ausgleich findet er bei Waldläufen, auf dem Golfplatz und beim Tango Argentino.

**Professor Dr. Gert Kaluza**

GKM-Institut für Gesundheitspsychologie

Liebigstr. 31a, 35037 Marburg

E-Mail: [kaluza@gkm-institut.de](mailto:kaluza@gkm-institut.de)

# Inhaltsverzeichnis

## I Stress erkennen und verstehen

1	<b>Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung</b> .....	3
1.1	Die Stresstrias .....	5
1.2	Stressoren – was uns stresst .....	8
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen .....	10
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress .....	12
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur .....	14
2	<b>Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b> .....	17
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom .....	18
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht .....	21
2.3	Stress entsteht im Gehirn .....	22
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen .....	24
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege .....	25
2.6	Stress formt das Gehirn .....	28
2.7	Stressreaktionen sind individuell .....	30
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen .....	31
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet .....	33
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom .....	39
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress .....	41
3	<b>Was und stresst – Stressoren in Beruf und Alltag</b> .....	45
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung .....	46
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress .....	47
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand .....	50
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen .....	52
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit .....	53
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer .....	58
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt .....	60
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl .....	61
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank? .....	62
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie .....	66
4	<b>Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen</b> .....	67
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen .....	68
4.2	Stressverschärfende Denkmuster .....	71
4.3	Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt .....	74
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen .....	77
4.5	Arbeitssucht .....	78
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker .....	80

## II Stress bewältigen

5	<b>Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick</b> .....	85
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten .....	88
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln .....	89
5.3	Regeneratives Stressmanagement: entspannen und erholen .....	90
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden .....	90
6	<b>Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz</b> .....	95
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben .....	96
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer .....	99
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten .....	105
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen .....	108
7	<b>Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz</b> .....	121
7.1	Das Annehmen der Realität: einfach und doch so schwer .....	124
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten .....	126
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz .....	131
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat .....	134
8	<b>Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz</b> .....	143
8.1	Erholung aktiv gestalten .....	144
8.2	Genießen im Alltag .....	155
8.3	Entspannen und loslassen .....	163
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen .....	174
9	<b>Den eigenen Weg finden</b> .....	181
9.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz .....	182
9.2	Ein Wort zum Schluss .....	182
	<b>Literatur</b> .....	185
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	189