



# Stress beginnt im eigenen Kopf!

**Für immer mehr Beschäftigte – auch Führungskräfte – bedeuten Arbeitsverdichtung, Multitasking und Flexibilität zunehmend Stress und psychische Belastung. Die Folgen spüren nicht nur die Betroffenen selbst. Auch die Leistungsfähigkeit von Unternehmen, Behörden und Organisationen wird auf eine harte Probe gestellt.**

**Stressauslöser** können von Außen in Form von vielfältigen **Anforderungen** an uns herangetragen werden. Aber sie können auch von Innen, in Form von vielfältigen Anforderungen an uns selbst, entstehen.

Wir treffen täglich ca. 20.000 Entscheidungen, so entsteht das Gefühl von Stress zum Beispiel durch bewusste oder unbewusste Entscheidungen, die wir (nicht) treffen. Oder durch unsere eigenen sozialisierten oder selbst entwickelten **Antreiber** nach Perfektionismus, Schnelligkeit, Stark sein oder es allen Recht machen wollen.

## Wie Stress entsteht und was er bewirkt

Stress bewirkt im Körper die Ausschüttung von Hormonen, seine ursprüngliche Funktion bedeutete unseren Überlebensschutz. Die medizinische Forschung hat inzwischen erkannt, dass die dauerhafte Ausschüttung von Stresshormonen zu vielen **Zivilisationskrankheiten** wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen, Einschlaf-

und Durchschlafstörungen führt. Daher ist der **lösungsorientierte Umgang mit wahrgenommenem Stress** ein wesentlicher Baustein für ein gesundes und zufriedenes Leben.

Stressgefühle sind im limbischen System unseres Säugetiergehirns verankert. Das limbische System ist auch für die Ausschüttung von Endorphinen verantwortlich. Hier entstehen unsere Glücks- und unsere Unglücksgefühle, die durch Hormonausschüttung auf den Körper wirken.

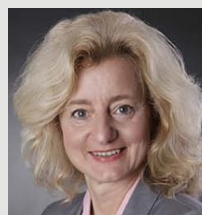
Mit Hilfe unseres Bewusstseins kann es uns gelingen, diese Vorgänge bewusst zu erleben und zu beeinflussen. Das Bewusstsein ist im Thalamus als Teil des Zwischenhirns verankert. Hierüber können wir durch das erkannte Bewusstsein „ich empfinde Stress“ hineingehen und die Ursachen ergründen.

22/03/18

MTI Fachartikel

## VERFASST VON

**Birgit Wolf**  
MTI Consultant



Birgit Wolf ist Trainerin bei MTI. Sie ist aktives Mitglied des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft ([www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)). Ziel des Netzwerkes ist es, die Bedeutung von stressfreier Arbeit für sich selbst und andere zu verdeutlichen und damit die eigene Gesundheit auf allen Ebenen zu erhalten und zu stärken.

**We bring your strategy to life**

[www.mticonsultancy.com](http://www.mticonsultancy.com)  
[info@mwteam.com](mailto:info@mwteam.com)  
+49 4262 93 12 0

## Das eigene Stressverhalten „bewusst“ lenken

Unser Stressempfinden und die Stressmarker sind individuell. Durch bewusstes Wahrnehmen lässt sich Verhalten analysieren und dann bewusst verändern.

### EFFEKTIV BEI STRESS

Körperliche und mentale Techniken in Kombination entspannen Körper und Geist.



Verschiedene Techniken stehen hier zur Verfügung. Häufig wird Sport und Bewegung zur Stressbewältigung benannt. Dies funktioniert durch den Abbau von Stresshormonen im Körper als unsere archaische Form der Entspannung. Besonders vorteilhaft sind hier Ausdauersportarten, hier stehen regelmäßige und absichtslose Bewegung im Vordergrund.

Eine weitere Methode ist die Kombination von körperlichen und mentalen Techniken, wie Yoga, Tai Chi, Pilates, Chi Gong. Durch Bewegung wird der Körper und Geist entspannt. Ein guter Einstieg kann auch ein Kurs für Autogenes Training oder Entspannungstechnik nach Jacobsen sein. John Kabat-Zinn hat mit MBSR (Mind Body Stress Reduction) ein achtwöchiges Übungsprogramm aus achtsamen Bewegungsübungen, konzentriertem Atmen, Selbstreflexionseinheiten geschaffen, das weltweit große Anerkennung findet.

Eine Form der reinen Mentaltechnik ist unter anderem die Methode der Meditation, zum Beispiel

in Form der Achtsamkeitsmeditation. Im stillen Sitzen - möglichst in einer aufrechten und konzentrierten Haltung - wird durch verschiedene Übungen über das Bewusstsein langfristig eine Stärkung der Wahrnehmung sowie eine Veränderung des Verhaltens im Umgang mit Stress möglich.

### Die Achtsamkeit ist die Haltung und Fähigkeit mit allen Sinnen

- › Aufmerksamkeit bewusst zu lenken –
  - › Sich selbst zu beobachten – absichtslos
  - › Gegenwärtig – im Hier und Jetzt zu sein
  - › Zu Akzeptieren, ohne zu bewerten
- und damit dankbar und liebevoll mit sich selbst sein.**

Achtsamkeit ist kein Konzept oder „Tool“. Es ist ein Geisteszustand, der unsere Perspektive auf die verschiedensten Prozesse des Wirtschaftens umfassend verändern kann.

So bleibt unser Gehirn gesund und funktionstüchtig, so sind wir zu einer effektiven Selbstregulation in der Lage, können die richtigen Entscheidungen treffen und uns vor schädlichem Stress schützen und steigern so unsere Widerstandskraft.

Lassen Sie uns Verantwortung für unsere eigene Gesundheit übernehmen und deshalb mein Appell:

**„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“  
(Erich Kästner)**



### **i** MEHR ZUM THEMA

#### Quellen

- › [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)
- › [www.karrierebibel.de](http://www.karrierebibel.de)
- › [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)
- › [www.harvardbusinessmanager.de](http://www.harvardbusinessmanager.de)
- › Frederic Vester – Stress

#### Der MTI Antreibertest

Finden Sie Ihre inneren Antreiber heraus und somit was Ihre Stressfaktoren sind:

[www.mti-toolbox.com/Antreibertest](http://www.mti-toolbox.com/Antreibertest)

**We bring your strategy to life**

[www.mticonsultancy.com](http://www.mticonsultancy.com)  
[info@mwteam.com](mailto:info@mwteam.com)  
+49 4262 93 12 0