

Einführung

Liebe Gestresste und die, die es nicht werden wollen! Stress ist bei uns zum verbreiteten Lebensverhinderer und zur häufigsten Krankheitsursache geworden. Immer mehr Menschen leiden darunter.

Wenn der Stress unausweichlich erscheint, wenn jeder kleine Anlass zu Anspannung führt, wenn sich Ärger in der Familie, andauernde Überlastung in der Arbeit oder auch finanzielle Sorgen auf das Gemüt zu legen beginnen, dann wird es Zeit, nachzudenken. Es wird Zeit nachzudenken, bevor ein schleichender Prozess einsetzt mit allgemeiner Nervosität, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder auch erhöhtem Alkoholkonsum, die sich wiederum in ersten Einschränkungen der Leistungs- und Liebesfähigkeit auswirken und schließlich zu größeren oder gar irreparablen Schäden am eigenen Leben führen. Bei den meisten tun die Folgen von Stress nämlich erst weh, wenn nichts mehr zu ändern ist.

Seit Jahren begleite ich Menschen in meiner Praxis, im Coaching und in Seminaren bei der Stressbewältigung. Sie lernen dort, Herausforderungen aktiv und entschlossen zu begegnen. Sie lernen, ihr Verhalten vorbeugend so auszurichten, dass ihnen Stress nicht zum Risiko wird. Viele sind aber mit zunächst beherrschbaren, später oft schwerwiegenden Stresssituationen alleingelassen. Für sie habe ich dieses Selbstlernbuch geschrieben.

Es gibt nichts, was Stress macht. Das, was wir gemeinhin als »Stress« bezeichnen, entsteht nur im Kopf. Folglich finden wir den Schlüssel zu mehr Widerstandsfähigkeit gegen Stress in unserem Erleben, Denken und Verhalten.

»Jeder hat doch eine Macke. Sagen Sie mir, was meine Macke ist!« bat mich eine Patientin, die unter erheblichem beruflichen und privaten Stress litt. Den Schlüssel zu weniger Stress fanden wir bei ihr selbstverständlich nicht in einer »Macke«, sondern in ihrer persönlichen Art, auf das Leben zu reagieren und im Leben zu agieren.

Jeder hat so eine persönliche Art des Erlebens und Verhaltens. Und für jeden gibt es daher Bedingungen und Situationen, die bei ihm ganz persönlich zu Stress führen.

Ich habe versucht, eine übersichtliche Ordnung dieser Erlebens- und Verhaltensmuster zu liefern, die prinzipiell in jedem von uns vorhanden sind. Nur ihre Ausprägung ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ich bezeichne sie als »Verhaltenspräferenzen«: Gezeigt wird bei jeder einzelnen Verhaltenspräferenz, warum sie unter bestimmten Bedingungen zu Stress führt. Gezeigt wird auch, wie Menschen mit dieser Neigung versuchen, dem Stress zu entkommen – und ihn dadurch oft nur noch schlimmer machen. Und schließlich wird auch gezeigt, in welcher Richtung Sie an sich arbeiten können, um widerstandsfähiger gegen Ihre »Stressoren« zu werden.

Ich habe die Verhaltenspräferenzen am Beispiel kurzer Geschichten meiner Patientinnen und Patienten beschrieben, damit Sie sich diese besser vorstellen können. In fast jeder dieser Geschichten werden Sie einiges von sich selbst und Ihren Neigungen – und damit von Ihren persönlichen Stressfallen entdecken. Sie finden dazu jeweils Empfehlungen und Aufgaben.

Wichtig ist mir – wie bei all meiner Arbeit – ein verantwortbarer wissenschaftlicher Hintergrund. Ich habe dazu auf internationale Standards der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft APA zurückgegriffen. Diese Ordnungen sind heute verbindliche Grundlagen für Psychotherapeuten und Krankenkassen in Deutschland. Für eine gute Verständlichkeit habe ich mich der bewährten Darstellungsform des Sufi-Kreises bedient, ohne dessen inhaltliche Schwächen zu übernehmen.

Und so ist das Buch aufgebaut:

Im ersten Teil erfahren Sie das über Stress, was Sie unbedingt wissen sollten. Im 2. Teil klären wir stressfördernde Denkfehler, die immer wieder zu denselben Problemen führen. Mit der Seuche »Negatives Denken« beschäftigen wir uns im 3. Teil. Im 4. Teil entwickeln wir Zielvorstellungen für das eigene Verhalten. Im 5. Teil finden Sie die Geschichten, in denen Sie Ihre persönlichen Verhaltenspräferenzen und Stress-Fallen entdecken. Schließlich gibt es im 6. Teil Methoden, um mit anderen weniger Stress zu haben und im 7. Teil Unterstützung für das Schwierigste: die Umsetzung Ihrer Vorhaben zur Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit gegen Stress.

Ich habe mich bemüht, einen Satz von Einstein zu beherzigen: »Man soll die Dinge so einfach wie möglich sagen, aber auch nicht einfacher.«

Ich bitte die verehrten Leserinnen um Verständnis dafür, dass ich zugunsten der leichteren Lesbarkeit die weibliche Form zumeist unterschlagen habe.

In Zusammenarbeit mit der AOK-Die Gesundheitskasse und WeCare habe ich das Internetprogramm »Stress im Griff« entwickelt. AOK-Versicherte, die unter www.aok.de/stress-im-griff einen Fragebogen ausfüllen, bekommen einen ausführlichen Brief, der ihre persönlichen Verhaltenspräferenzen beschreibt und ein entsprechendes Selbstlernprogramm beinhaltet.

Ich wünsche Ihnen einige Aha-Erlebnisse und besten Erfolg bei Ihren Bemühungen, Ihre Stress-Fallen unschädlich zu machen. Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch dazu einen Beitrag leisten könnte.

Manfred Oetting