

GUY BODENMANN | CHRISTINE KLINGLER

# STARK gegen STRESS

Mehr Lebensqualität im Alltag



Beobachter  
edition

## **Stark gegen Stress**



GUY BODENMANN | CHRISTINE KLINGLER

# STARK gegen STRESS

Mehr Lebensqualität im Alltag

**Beobachter**  
edition

■■■ EIN RATGEBER AUS DER BEOBACHTER-PRAXIS ■■■

Beobachter-Edition  
© 2013 Axel Springer Schweiz AG  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich  
Umschlaggestaltung und Reihenkonzept: buchundgrafik.ch  
Umschlagfoto: fotolia  
Autorenfoto Christine Klingler Lüthi: Patrick Rohr  
Satz: Cornelia Federer  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN 978-3-85569-587-4  
ePDF ISBN 978-3-85569-722-9

Mit dem Beobachter online in Kontakt:

 [www.facebook.com/beobachtermagazin](http://www.facebook.com/beobachtermagazin)

 [www.twitter.com/BeobachterRat](http://www.twitter.com/BeobachterRat)

 [www.beobachter.ch/google+](http://www.beobachter.ch/google+)



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
----------------------	----

## **1 Mehr Spielraum im Umgang mit Stress** ..... 13

<b>Das Modell des Stresshauses</b> .....	14
Widerstandskraft, Wind und Wetter .....	14
Warten und pflegen .....	14
Die Ebenen des Stresshauses .....	15
Fertig gebaut ist nie.....	21
Zwischenfrage: Ist jeder an seinem Stress «selber schuld»? .....	22

## **2 Der alltägliche Stress mit dem Stress**..... 25

<b>Stress früher, Stress heute</b> .....	26
Stressquelle Nummer 1: tägliche Widrigkeiten .....	26
Die Abschaffung der Langeweile.....	27
Gestresst = wichtig?.....	28
Was im Job besonders stresst .....	29
Arbeitsbedingungen, die Stress entgegenwirken .....	31
Mutterstress, Familienstress.....	32
Volle Agenda auch beim Nachwuchs.....	32
<i>Selbsttest: Mein persönliches Stress-Manhattan</i>	

<b>Stress als subjektives Geschehen</b> .....	34
Das moderne Stressverständnis .....	34
Eine Frage des Gleichgewichts.....	35
Innere und äussere Anforderungen .....	38
<i>Selbsttest: Wo fühle ich mich über-, wo unterfordert?</i>	
<i>Zum Überlegen: Innere Stimmen, die Unrealistisches verlangen</i>	

Innere und äussere Ressourcen .....	42
<i>Selbsttest: Über welche inneren und äusseren Ressourcen verfüge ich?</i>	
<i>Zum Überlegen: Schätze ich meine Ressourcen richtig ein?</i>	
Wie die Gedanken, so die Gefühle .....	46
Faktoren, die das Stresserleben beeinflussen .....	47
<b>Was uns stresst – und wie wir reagieren</b> .....	51
Scheidung und Lottogewinn: kritische Lebensereignisse.....	51
Berufswahl, Lebensbilanzierung & Co.: Entwicklungsaufgaben .....	52
Tägliche Widrigkeiten: die vermeintlichen Banalitäten des Alltags ....	53
Bedrückt oder beschwingt: emotionale Reaktionen.....	54
<i>Selbsttest: Mein Stressfass</i>	
Gar kein Stress? Auch nicht gut .....	56
Wohin mit all dem Ärger? .....	57
Kleine Ursache, grosse Wirkung: Stressintensität .....	59
Konstrukte: alte Geschichten mit Tiefenwirkung .....	60

### **3 Stress und die Folgen** .....

<b>Folgen für die Gesundheit</b> .....	68
Erbe der Evolution .....	68
Sofort-Alarm und Energiemobilisierung .....	69
Stress und die Formbarkeit des Gehirns.....	70
Wie Stress die Gesundheit schädigt.....	71
Auswirkungen auf Körper, Psyche, Verhalten .....	73
<i>Selbsttest: Welche Stresssymptome beobachte ich zurzeit an mir?</i>	
<b>Folgen für die Partnerschaft</b> .....	77
Wie Stress von aussen die Paarbeziehung belastet .....	78
Die schwierigen Seiten des Partners .....	80
Und die Kinder?.....	81
<i>Selbsttest: Leidet meine Partnerschaft unter meinem Stress?</i>	
Die Eltern als Modell.....	85
<b>Folgen für das Berufsleben</b> .....	85
<i>Selbsttest: Färbt der Stress auf mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz ab?</i>	

<b>4 Fundamental: der Selbstwert</b> .....	89
<b>Bindungssicherheit und Stresserleben</b> .....	90
Bindung und Selbstwert .....	91
Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter .....	94
Selbstwert und Kontrollüberzeugung .....	95
<i>Selbsttest: Meine Kontrollüberzeugung</i>	
Kann man eine ungünstige Kontrollüberzeugung verändern? .....	99
<b>Schein und Sein</b> .....	100
Sieht man mir an, wie gut mein Selbstwert ist? .....	100
<i>Selbsttest: Wie steht es mit meinem Selbstwert?</i>	
Das Hochstapler-Selbstkonzept.....	102
Der unersättliche Drang nach Bewunderung.....	104
Weitere Ausprägungen eines mangelnden Selbstwerts.....	106
<b>5 Wertschätzung und Anerkennung</b> .....	109
<b>Wie Wertschätzung und Selbstwert zusammenhängen</b> .....	110
Wenn die Andockstellen für Wertschätzung fehlen .....	110
Anerkennung im Alltag.....	111
Geben und Nehmen in Ausgewogenheit .....	111
Sich selbst anerkennen, von anderen geschätzt werden .....	113
<i>Zum Überlegen: Mein Umgang mit Fremd- und Selbstanerkennung</i>	
Gratifikationskrise und Burn-out-Alarm .....	116
<i>Zum Überlegen: Mangelnde Gratifikation?</i>	
Ausgebrannte Familienfrauen .....	119
Die Tendenz, sich zu verausgaben.....	120
<i>Zum Überlegen: Verausgabungsneigung und Distanzierungsunfähigkeit</i>	
<b>6 Aktuelles Befinden:</b>	
<b>Leisten, Lieben, Geniessen</b> .....	123
<b>Leistungsfähigkeit und Stress</b> .....	124
Wieso Leistungsfähigkeit so wichtig ist.....	125

Leistungsfähig durch Motivation .....	126
Leistungsfähig dank Kompetenzen.....	127
Sich abgrenzen können, fokussiert bleiben .....	128
Leistungsfähigkeit ade: Burn-out .....	128
<b>Verbunden mit anderen: Liebesfähigkeit</b> .....	132
Was es bedeutet, liebesfähig zu sein.....	132
Tragfähige Beziehungen pflegen.....	134
<b>Geniessen können</b> .....	136
Im Reich der Sinne.....	137
Stress und Exzess.....	138
Ein alter Grieche als Stressexperte .....	139
Der Drang nach mehr.....	140
<i>Selbsttest: Leistungs-, Liebes-, Genussfähigkeit</i>	

## **7 Bewusste Lebensführung** .....

<b>Zeit zählt</b> .....	146
Ein dehnbarer Begriff.....	146
<i>Zum Überlegen: Mein Umgang mit Zeit</i>	
Zeit für die Kinder .....	147
Zeit für den Partner, die Partnerin.....	148
<i>Zum Überlegen: Zeit für andere</i>	
Zeit, um anderen Wertschätzung zu geben.....	148
<b>Ernährung und stressausgleichende Aktivitäten</b> .....	150
Anti-Stress-Ernährung .....	151
Das verstärkt den Stress .....	153
Was sonst noch guttut.....	154
<i>Zum Überlegen: Meine stressausgleichenden Aktivitäten</i>	
Bewegung, Bewegung .....	155
Ich weiss ja, dass ich sollte .....	156
<i>Zum Überlegen: Mein Körpergefühl</i>	
Genussmomente gegen die Widrigkeiten des Alltags .....	158

**8 Strategien der Stressbewältigung**..... 161

**Vermeidbaren Stress auch wirklich vermeiden**..... 162  
 Kontrollüberzeugungen verändern..... 163  
 Negativen Denkweisen eine neue Richtung geben..... 166  
 Das Über-Ich humanisieren ..... 170  
 Prioritäten setzen, eigene Grenzen respektieren..... 174  
*Zum Überlegen: Sich abgrenzen und Perfektionismus vermeiden*

**Nicht vermeidbaren Stress konstruktiv bewältigen**..... 178  
 Probleme lösen sich selten von allein ..... 178  
 Schritt 1: Ruhe bewahren ..... 179  
 Schritt 2: Situation auf ihre objektiven Merkmale überprüfen..... 181  
 Schritt 3: Probleme wirksam lösen in sechs Schritten ..... 189  
 Blitzableiter: Wenn Sie selber nicht weiterkommen ..... 198

**Paare: Gemeinsam gegen Stress** ..... 199  
 Den Partner, die Partnerin verstehen..... 200  
 Emotionale Selbstöffnung: die Trichtermethode ..... 201  
*Selbsttest: Wie gehe ich mit meinem Partner/meiner Partnerin bei Stress um?*  
 Bin ich jetzt auch Therapeut?..... 209  
 Gedanken, Gefühle, Konstrukte: ein Beispiel ..... 211  
 Unterstützung geben ..... 212  
 Zum Schluss eine Rückmeldung ..... 215

**9 Selbstverwirklichung, Werte und die Sinnfrage** ..... 217

**Entscheide, Entscheide**..... 218  
 Freiheit und Kreativitätsdruck ..... 218  
 Generation Option..... 221  
 Do the right Thing. Oder einfach nicht das Falsche?..... 222  
*Zum Überlegen: Wie entscheide ich?*  
 Sich üben im Risikomanagement ..... 224  
*Zum Überlegen: Meine Entscheide und Werte*

<b>Werte als Orientierungshilfe</b> .....	226
Was es bedeutet, gegen die eigenen Werte zu handeln.....	226
<i>Zum Überlegen: Verbindlichkeit und Loyalität</i>	
Eine Frage des Vertrauens .....	229
<i>Zum Überlegen: Wie reagiere ich auf einen Vertrauensbruch?</i>	
Werte und das Gefühl der Ohnmacht in einer globalisierten Welt .....	230
Engagement in Paarbeziehung und Familie .....	231
<i>Zum Überlegen: Wie halte ich es mit dem Commitment?</i>	
<b>Stress und die Sinnfrage</b> .....	233
Was hat Sinn mit Stress zu tun? .....	234
Plus eine Dimension .....	235
Schicksalsschläge und Sinnkrisen .....	236
<i>Zum Überlegen: Die Frage nach dem Sinn</i>	
Sinn suchen – und eventuell finden.....	236
<b>Anhang</b> .....	239
Progressive Muskelentspannung (Anleitung) .....	240
Links .....	246
Literatur .....	247
Stichwortverzeichnis .....	249

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Bücher zum Thema Stress gibt es Dutzende. Was also hat uns dazu bewogen, ein weiteres zu schreiben?

Eines unserer Hauptanliegen war, den Stressprozess als den komplexen und vielschichtigen Vorgang nachzuzeichnen, der er ist. Dabei spielen der Selbstwert und die Sozialisationsgeschichte eines Menschen eine Rolle, aber auch die Wertschätzung dessen, was er tut, seine Fähigkeit, zu leisten, zu lieben und zu geniessen, seine Werte, die Sinnfrage und die Dimension der Zeit. In jahrelanger eigener Forschung und klinischer Arbeit wuchs der Wunsch, einen neuartigen Ratgeber zu schreiben, welcher für diese vielfältigen Aspekte des Stressgeschehens sensibilisieren kann.

Im Gegensatz zu anderen Ratgebern fokussieren wir nicht ausschliesslich auf das Individuum und seine Stressbewältigungskompetenzen, sondern beziehen den Bereich Partnerschaft und Familie, in welchem wir seit Jahren intensiv forschen, mit ein. Gerade für die Schnittstelle zwischen Individuum und Partnerschaft bieten wir eine Fülle von wertvollen Anregungen für eine bessere Stressbewältigung.

Es geht in diesem Ratgeber nicht primär um Tipps und Anleitungen – obwohl solche Elemente durchaus vorhanden sind. Unser zentrales Anliegen ist, Verständnis dafür zu wecken, dass es manchmal nicht so einfach gelingen mag, eine Kritik wegzustecken, eine Aufgabe zielstrebig anzugehen, einen Misserfolg leicht zu verdauen oder eine Hürde mit links zu nehmen. Und wir möchten zeigen, wie Sie dies eben doch hinkriegen können, wenn Sie besser verstehen, wo die Fallstricke liegen.

Stress sitzt vielfach tiefer, als man auf den ersten Blick annehmen könnte. Warum das so ist und weshalb tägliche Widrigkeiten so nachhaltig stressen können, das sind Schlüsselfragen. Wenn Sie ein Verständnis für diese Zusammenhänge entwickeln, dann werden Sie sich und anderen wirksame Hilfestellungen und Unterstützung angedeihen lassen können. Dann werden Sie stark gegen Stress.

Guy Bodenmann, Christine Klingler Lüthi  
Zürich, im März 2013

1

# Mehr Spielraum im Umgang mit Stress

**Gestresst zu sein ist die zeitgenössische Befindlichkeit schlechthin – kaum jemand, der sich nicht darüber beklagen würde. In diesem Buch wird Stress als vielschichtiges Phänomen beschrieben, dem Sie in ebenso vielschichtiger Weise begegnen können.**

# Das Modell des Stresshauses

**Ein einsames Haus auf einer Klippe am Meer – oder ein kleines Stadthaus in einem netten Quartier? Lassen Sie Ihre Fantasie spielen. Denn eins ist Ihr Stresshaus sicher nicht: gewöhnlich.**

Dieser Ratgeber verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der sich nicht allein auf die konkrete Handlungsebene beschränkt, sondern tiefer zu gehen versucht. Stress beruht auf einer Verzahnung von äusseren Ereignissen, inneren Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmalen – dieser Gedanke steht im Fokus dieses Ratgebers. Die äussere Welt mit ihren Anforderungen lässt sich oft genug kaum beeinflussen, die persönlichen Reaktionen darauf hingegen schon. Hier kann jeder Einzelne aktiv werden, den eigenen Spielraum abstecken und hoffnungsvollerweise erweitern.

## Widerstandskraft, Wind und Wetter

Das Modell des Stresshauses, dem Sie in diesem Ratgeber begegnen, steht für Ihre Widerstandskraft gegen Stress. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Stresshaus Ihrer gesamten Persönlichkeit mit all ihren Eigenheiten entspricht. Stellen Sie sich weiter vor, dass der Stress die Form unterschiedlichster Witterungseinflüsse annimmt: Wind in verschiedenen Stärken, vom Säuseln bis zum Orkan; Wasser in Form von Regen, Hagel, Schnee, vielleicht sogar Sturmfluten oder Lawinen; Erdbeben, die manchmal kaum wahrnehmbar, manchmal aber im eigentlichen Sinn des Wortes erschütternd sind. All diesen Einflüssen ist Ihr Stresshaus sinnbildlich ausgesetzt; sie repräsentieren Stress in seinen verschiedenen Schattierungen, Ausprägungen und Intensitäten im Alltag und in Ihrer Biografie.

## Warten und pflegen

Wer für einen regelmässigen Unterhalt seines Stresshauses sorgt, stellt sicher, dass es nicht verlottert oder anfängt, Schwachstellen zu entwickeln,