

Elke Pohl

# Keine Panik vor Blackouts

Wie Sie Bewährungsproben meistern

*2. Auflage*

 Springer Gabler

Elke Pohl

# Keine Panik vor Blackouts

Wie Sie Bewährungsproben meistern

*2. Auflage*



Springer Gabler

---

# Keine Panik vor Blackouts

---

Elke Pohl

# Keine Panik vor Blackouts

Wie Sie Bewährungsproben meistern

2., durchges. Auflage

 Springer Gabler

Elke Pohl  
Medienservice  
Berlin, Deutschland

ISBN 978-3-658-06515-7  
DOI 10.1007/978-3-658-06516-4

ISBN 978-3-658-06516-4 (eBook)

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

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2010, 2014

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Gabler ist eine Marke von Springer DE. Springer DE ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media.  
[www.springer-gabler.de](http://www.springer-gabler.de)

## Vorwort

Wer kennt sie nicht, die Angst, in schwierigen Studien- oder beruflichen Situationen zu versagen? Während ein gesundes Maß an Aufregung normal und sogar hilfreich ist, um angesichts besonderer Herausforderungen Kräfte zu mobilisieren, kann übersteigerte Angst zu schwerwiegenden Blockaden, zu Isolation und sogar zu ernst zu nehmenden Krankheiten führen. Während manche von uns Bewährungssituationen wie Prüfung, Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit, Vortrag auf einem großen Kongress oder Präsentation einer Projektgruppenarbeit vor dem Vorstand des Unternehmens als positive Herausforderung annehmen, lösen sie bei anderen geradezu Panikattacken aus.

Warum ist das so? Und: Was können Betroffene tun, um ihre negativen Erwartungen und Fantasien soweit in den Griff zu bekommen, dass sie positiv an die bevorstehende Aufgabe herangehen können? Wann ist Angst vor unbekanntem oder unangenehmen Anforderungen normal, ab wann ist sie hinderlich oder gar schädlich? Was tun, wenn Verhaltensmuster wie Zwangshandlungen den studentischen oder beruflichen Alltag so weit beeinträchtigen, dass Fortschritte und Erfolge gefährdet oder sogar unmöglich sind?

Mit diesen und vielen weiteren spannenden Fragen rund um psychologische Probleme des Studien- und Berufsalltags will sich dieser Ratgeber befassen und dabei Strategien aufzeigen, wie trotz einem dieser

„Handicaps“ Ziele in Angriff genommen und erfolgreich bewältigt werden können. Er will aber auch darauf aufmerksam machen, dass in manchen Fällen eigene Bewältigungsstrategien nicht mehr helfen, sondern professionelle Hilfe unerlässlich ist.

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der herausfordernden Situationen, wie sie jeder von uns zu bewältigen hat. Nicht in jedem Fall kann dieser Ratgeber die exakte wissenschaftliche Lehrmeinung wiedergeben. Er will nur Anregungen geben, was jeder selbst tun kann und wo er weitergehende Unterstützung bekommt. Viel Spaß beim Lesen!

Berlin, im Juni 2014

Elke Pohl

# Inhalt

Vorwort	5
1. Richtiger Stress ist nützlich	9
1.1 Nicht jede Anspannung ist Stress	10
1.2 Stress entsteht durch die emotionale Bewertung einer Situation	12
1.3 Typ-A-Verhalten oder: Menschen, die den Stress regelrecht anziehen	14
2. Schreibblockaden: leerer Kopf und leeres Blatt	17
2.1 Ursachen	17
2.2 Hilfreiche Methoden	19
2.3 Wissenschaftliches Schreiben	22
3. Lampenfieber und Redeängste: „Ich bekomme keinen Ton heraus!“	31
3.1 Normales Lampenfieber sichert Höchstform	31
3.2 Übung macht den Meister	33
3.3 Wenn Lampenfieber zur Redeangst wird	35
3.4 Bezähmen Sie Angst machende Gedanken	38
3.5 Tun Sie etwas für Ihr Selbstwertgefühl	43
3.6 Ein Stichwortzettel gibt Sicherheit beim Reden	49
3.7 Blackout: Was tun beim Steckenbleiben?	50
3.8 So atmen, sprechen und gestikulieren Sie richtig beim Vortrag	52
3.9 Die richtige Strategie beim Vorstellungsgespräch	60
3.10 Gekonnt Präsentationen meistern	70
3.11 Diskussionen und Verhandlungen sicher bewältigen	75
3.12 Gut vorbereitet in Personal- und Gehaltsgespräche	82
4. Aufschieberei: Morgen, morgen, nur nicht heute	89
5. Zwänge: Kontrollieren, bis der Arzt kommt	95
5.1 Normales Sicherheitsbedürfnis ist in Ordnung	95
5.2 Wie Zwänge entstehen	97

5.3	Erste Schritte aus der Krise	98
5.4	Wie Angehörige mit der Krankheit umgehen	100
6.	Prüfungsangst: Ich falle auf jeden Fall durch	105
6.1	Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?	105
6.2	Wenn Prüfungsangst extrem und damit gefährlich wird	107
6.3	Auswege aus der Angst-Falle	109
6.4	Wie wird richtig gelernt?	114
6.5	Angstlösende Entspannungstechniken	115
6.6	Professionelle Hilfe oder Selbsthilfe?	118
7.	Motivationsprobleme: Ich habe keine Lust mehr	119
7.1	Wie innere Kündigungen entstehen	119
7.2	Wie wirkt sich Motivationslosigkeit aus?	121
7.3	Auswege aus der Lustlosigkeit im Job	122
7.4	Was Vorgesetzte und Unternehmen tun können	123
7.5	Studieren ohne Lust und Ziel	125
8.	Burnout: Erschöpft, verbittert, ausgebrannt	133
8.1	Wie Burnout definiert werden kann	133
8.2	Auslöser für die innere Leere	134
8.3	Wer besonders gefährdet ist	135
8.4	Auswege aus dem Abwärtsstrudel	139
8.5	Sich eine Auszeit nehmen	142
9.	Workaholismus: Wenn Arbeit zur Sucht wird	147
9.1	Die Arbeitswut nimmt zu	147
9.2	Die Grenze zwischen viel arbeiten und Arbeitswut	148
9.3	Sich Rückzugsmöglichkeiten sichern	150
10.	Mobbing: Die Kollegen machen mich fertig	152
10.1	Wie Mobbing entsteht	152
10.2	Ursachen von Mobbing	157
10.3	Was Vorgesetzte tun können	158
11.	Professionelle Hilfe finden	165
	Schlussbemerkung	168
	Index	169

# 1. Richtiger Stress ist nützlich

Viele psychische Probleme während Studium und Beruf haben mit einem Problem zu tun, das uns praktisch von Kindheit an begleitet: dem Phänomen Stress. Stress ist ein Schlagwort, ja fast eine Modeerscheinung. Nur wer immer viel zu tun, nie Zeit und volle Terminkalender hat, scheint wichtig zu sein und wirklich gebraucht zu werden. Nur wer viel arbeitet und entsprechend gestresst ist, hat seine Daseinsberechtigung. Das ist natürlich stark überspitzt und trifft sicher nicht auf alle Menschen zu. Aber es illustriert eine gesellschaftliche Tendenz. Stress kann wie eine Sucht werden, wie eine Droge, ohne die das Leben weniger lebenswert wirkt. Wenn der Stress dann andere Lebensbereiche wie Familie und Freizeit infiziert, sollte dringend über Alternativen nachgedacht werden.

Eigentlich und ursprünglich ist Stress eine körperliche Reaktion auf eine aktuelle Bedrohung. Die Gefahr versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und aktiviert zusätzliche Energien. Wer etwa im Dunkeln plötzlich verdächtige Schritte hinter sich hört, bekommt Herzrasen, Schweiß bricht aus, die Haare stehen zu Berge. Neben der Angst entsteht aber zugleich das vernünftige Bedürfnis wegzurennen – zu flüchten. Und die Stressreaktion stellt die dazu notwendige Energie zur Verfügung, spannt wie von selbst die Muskeln und verhilft zur schnellen Reaktion. Wer sehr mutig ist, dreht sich vielleicht um und fragt den Fremden, warum er ihn verfolgt. Er ist auf das Gegenteil von Flucht eingestellt – auf Kampf. Zumindest der Körper signalisiert: Ich bin bereit für einen ordentlichen Faustschlag. Ein verbaler Schlagabtausch kann diesen handgreiflichen Ausbruch ersetzen und dafür sorgen, dass der Körper die aufgestaute Energie wieder verbraucht. Ob Flucht oder Kampf: Die bedrohliche Situation ist bewältigt, der Körper konnte sich verausgaben, Energie abbauen und gelangt so wieder auf sein normales Level.

Bis hierhin ist Stress vollkommen in Ordnung. Er bringt den „Motor“ ab und an auf Hochtouren, testet, ob er auf Vollgas ordentlich reagiert. Anschließend wird der Fuß allerdings wieder vom Gaspedal genommen und es wird gemächlich bei 60 km/h weitergefahren. Gefährlich wird Stress erst dann, wenn die Pausen zwischen den Stressschüben zu kurz sind oder ganz wegfallen. Stellen Sie sich vor, Sie fahren den ganzen Tag mit Vollgas. Nicht nur, dass Sie viel Benzin verbrauchen, der Motor läuft außerdem heiß und Verschleißteile nutzen sich schneller ab. Irgendwann bleiben Sie mit dem Wagen garantiert liegen.

Auch Menschen, die unter Dauerbeanspruchung oder Dauerstress stehen – egal ob die Situation wirklich dauerhaft bedrohlich ist oder nur so empfunden wird –, laufen ständig auf Hochtouren. Es gibt keine oder nicht ausreichend lange Erholungs- und Entspannungsphasen. Während kurzzeitiger Stress zu einer Entscheidung und damit zur Handlung, zur Anpassung und schließlich zur Weiterentwicklung führt, lähmt Dauerstress die Handlungsfähigkeit des Betroffenen. Körper und Geist sind erschöpft bis auf die letzte Reserve und lechzen nach Entspannung. Der Akku ist leer, müsste dringend nachgeladen werden, aber dafür fehlen Zeit und Gelegenheit. Der Stress hat sich praktisch verselbstständigt und führt ein gnadenloses Eigenleben. Dauergestresste leiden daher nicht nur unter Erschöpfung und Übermüdung, sie sind auch weniger konzentriert und machen Fehler. Sie haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, reagieren wahrscheinlich mit dem Versuch, die Situation wieder in den Griff zu bekommen, was ihnen aber immer weniger gelingt. Dabei bleibt die Erholung völlig auf der Strecke, was wiederum die Beanspruchung weiter erhöht. Ein Teufelskreis, aus dem nur herauskommt, wer das Problem Stress ganz bewusst und gezielt angeht.

## 1.1 Nicht jede Anspannung ist Stress

Stress ist nur eine mögliche psychische Reaktion auf andauernde Belastungen und psychische Fehlbeanspruchungen. Wahrscheinlich

bezeichnen Sie sich manchmal als gestresst, wenn Sie nur ermüdet oder wegen einer eintönigen Arbeit genervt sind. Deshalb nachfolgend eine kurze Übersicht anderer psychischer Fehlbeanspruchungen. Überschneidungen sind hier und dort nicht zu vermeiden.

Monotonie tritt oft bei psychischer Unterforderung auf, etwa wenn für die Erledigung einer Arbeit zu viel Zeit eingeräumt wird, die Arbeit selbst eintönig ist oder als unwichtig empfunden wird. Der Betreffende muss sich nur wenig auf die Arbeit konzentrieren und gerät in einen Zustand verminderter Aktivität. Er wird schläfrig, döst vor sich hin. Wird die Arbeit gewechselt, das Tempo erhöht oder anders als bisher gewertet (Aufwertung), kann sich der Zustand schlagartig ändern. Monotonie kann leicht in Ermüdung übergehen, wenn man ständig gegen die Schläfrigkeit ankämpft.

Auch psychische Ermüdung ist mit einem Leistungsabfall verbunden, allerdings infolge einer Überforderung oder gar Ausschöpfung des Leistungsvermögens. Eine andere Tätigkeit ändert daran ebenso wenig wie eine Erhöhung des Arbeitstempos. Was hilft, ist eine erholsame Pause.

Psychische Sättigung lässt sich von Monotonie und Ermüdung gut abgrenzen, da es sich hierbei nicht um Aktivitätsverlust, sondern um einen Zustand der Gereiztheit, der unlustbetonten Anspannung handelt. Auslöser kann eine als sinnlos empfundene Arbeit sein bzw. eine Arbeit, deren Sinn vom Ausübenden nicht erkannt wird.

Echter Stress schließlich wird als komplexe Reaktion auf Fehlbeanspruchungen bezeichnet, die als unannehmbar bis bedrohlich erlebt werden, konflikthaft sind und aus extremer Überforderung, aber auch aus Unterforderung des Leistungsvermögens, aus dem Infragestellen persönlich bedeutsamer Ziele oder aus unklaren bzw. widersprüchlichen Anforderungen entstehen. Daraus entstehen negative Emotionen, die sich in Unruhe und erregt-ängstlicher Anspannung äußern. Sie gehen mit stark erhöhter Aktivität und gestörter Rückbildung von

Erregungszuständen einher, was zu erheblich eingeschränkter Erholung führt.

Burnout oder Ausgebranntsein ist eine Form der geistigen und emotionalen Erschöpfung, besonders als Folge langer Arbeit unter emotional belastenden Umständen. Folgen dieses ernststen Zustands sind nicht nur der Verlust an Energie und totale Erschöpfung, sondern nachlassendes Engagement des Betroffenen bis hin zum Abstumpfen gegenüber den Dingen, die das Burnout ausgelöst haben. Es tritt oft in Bereichen auf, in denen sich Menschen um andere Menschen kümmern, etwa im Pflegedienst. Burnout beschreibt eine langfristige Beeinträchtigung von körperlichem und seelischem Befinden und Leistungsfähigkeit und ist eng verwandt mit der chronischen Form der Ermüdung, der Erschöpfung.

## 1.2 Stress entsteht durch die emotionale Bewertung einer Situation

Eine Anforderung im Job oder an der Universität, und mag sie noch so schwierig sein, ist selbst noch kein Stress. Das möge folgendes Beispiel verdeutlichen:

Ein Wissenschaftler mit Erfolgen auf dem Gebiet der Kernphysik und erfahren auf internationalem Parkett und der unerfahrene, noch unsichere Absolvent einer naturwissenschaftlichen Fakultät werden unabhängig voneinander gebeten, in Großbritannien an einem Fachkongress teilzunehmen und einen Vortrag in englischer Sprache zu halten. Die Anforderung selbst ist zunächst wertneutral. Der erfahrene Physiker weiß aus Erfahrung, dass er diese Aufgabe meistern wird, und empfindet sie als weitere Herausforderung seiner erfolgreichen Karriere. Die Freude darüber, dort andere Wissenschaftler zu treffen und für seine berufliche Entwicklung profitieren zu können, dominiert.

Der Absolvent hingegen soll zum ersten Mal an einem hochdotierten Fachkongress teilnehmen. Wird sein Fachenglisch den hohen Anfor-

derungen gerecht werden können? Ist er fachlich überhaupt schon so weit, um dort vor Professoren und anderen Kapazitäten sprechen zu können? Die Angst zu versagen und die an hohen Erwartungen nicht erfüllen zu können, ist beherrschend. Durch diese Bewertung der Situation entstehen negative Emotionen, Angespanntheit und Angst. Stress pur!

Beide Personen haben eine ganz persönliche Beziehung zu der Situation entwickelt, sie bewertet. Damit bekommt die Aufgabe einen persönlichen Sinn, der bei zwei Menschen unterschiedlich, ja entgegengesetzt sein kann. Sie denken über die Möglichkeit nach, wie die Aufgabe bewältigt werden kann (kognitiver Aspekt) und bewerten sie zugleich gefühlsmäßig (emotionaler Aspekt). Etwa folgendermaßen: Eigentlich kann ich ganz gut englisch sprechen und verstehen, aber ich fühle mich trotzdem unsicher und ängstlich. Selbst dann, wenn man sich nicht bewusst darüber wird, ob und wie die Aufgabe erledigt werden kann, wird sie emotional gewertet.

Besonders beunruhigende Gefühle schwingen mit, wenn

- keine Kontrollmöglichkeit besteht, also an Situationen, die beängstigende Gefühle hervorrufen, nichts geändert werden kann,
- die Bewältigung des Auftrages von Unterbrechungen gestört wird, die nicht zu beeinflussen sind,
- die vermeintliche Bedrohung so unrealistisch hoch eingeschätzt wird, dass weder Teilziele noch Strategien zu ihrer Erreichung erarbeitet werden können,
- man selbst oder jemand anderer die Ergebnisse der eigenen Arbeit als negativ einschätzt,
- es keine oder stark verzögerte Rückmeldungen auf eigene Handlungen gibt.

Stress und Angst gibt es also immer dann, wenn Betroffene

- eigene Ziele nicht erreichen und wichtige Bedürfnisse nicht befriedigen können,

- extreme Widersprüche zwischen geistigen, körperlichen oder sozialen Anforderungen einerseits und ihrem vorhandenen individuellen Leistungsvermögen spüren,
- in Situationen geraten, in denen sie belastenden Umständen weder ausweichen noch durch eigenes Handeln etwas daran ändern können.

**Fazit:**

Von Stress spricht man, wenn Menschen

- ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und eigenem Können oder Wollen empfinden,
- in der geistigen und emotionalen Bewertung der bedrohlichen Situation eine Gefährdung ihrer persönlichen Ziele und Werte sehen und
- insgesamt emotional negativ gestimmt und von einer ängstlich-erregten Gespanntheit ergriffen sind.

Sie können der belastenden Situation weder ausweichen noch durch Handeln die Situation ändern. Die Betroffenen glauben, die Kontrolle zu verlieren oder schon verloren zu haben.

### 1.3 Typ-A-Verhalten oder: Menschen, die den Stress regelrecht anziehen

Bei dem Versuch, Stress und stressbedingte Krankheiten zu erklären, sind Wissenschaftler schon frühzeitig über einen besonderen Menschentyp gestolpert, der für Stress besonders anfällig zu sein scheint. Er zeigt ein spezielles, gehetzt und getrieben wirkendes Verhaltensmuster und ist anfällig für Herzerkrankungen.

- Kennzeichnend für diesen „Typ-A“-Charakter sind folgende Prägungen und Verhaltensmuster:
- labiles Selbstwerterleben,