

### 3 Methoden, um Stress zu reduzieren

Der Stress-Forscher Albert Ellis hat hierzu ein interessantes ABC-Stressmodell [<https://de.wikipedia.org/wiki/ABC-Theorie>] entwickelt, mit der man Stress besser verstehen und somit bereits an der Wurzel der Entstehung verhindern kann. ABC steht für:

1. **A wie Activating Event:** Die Situation, die potentieller Stressauslöser ist.
2. **B wie Beliefs:** Welche Annahmen, Einstellungen die Person zu der Situation hat und wie sie diese dadurch wahrnimmt.
3. **C wie Emotional Consequences:** Das Resultat aus den Annahmen der Person und der Wahrnehmung der Situation. Aus der persönlichen Wahrnehmung der Situation entstehen häufig erst Emotionen wie Stress.

Gänzlich allein unsere Wahrnehmung entscheidet folglich darüber, ob und wie stark wir gestresst sind.

Prinzipiell kann man den Stress nun auf drei verschiedenen Wegen reduzieren:

1. **Situation (A) ändern:** Nervt Dich der Berufsverkehr? Dann könntest Du beispielsweise mit der Bahn, Bus oder mit dem Fahrrad fahren.
2. **Einstellung / Wahrnehmung (B) ändern:** Nicht jede Situation kannst Du ändern. Deine Gedanken schon. Das Gute ist: Du kannst positives Denken trainieren. Wenn Dein Glas mal wieder halbleer ist, fülle es wieder mit Vertrauen und dem Wissen, dass Du aus allem nur das Beste machen kannst.
3. **Anders mit dem Stress umgehen (C):** Manches wird Dich Dein Leben lang zur Weißglut bringen. Wichtig ist daher, dass Du die für Dich wirksamen Methoden zur Stressbewältigung anwendest. Das kann Sport, Yoga, Meditation, Singen, mit Freunden treffen oder etwas ganz anderes sein.

### 18 Stressabbau-Tipps für mehr Gelassenheit und Ruhe

#### Anti-Stress-Tipp 1: Die 6-Minuten-Lese-Pause

Forscher der Universität Sussex um den Neuropsychologen Dr. David Lewis haben in einer Studie verschiedene typische Nebentätigkeiten auf deren stressabbauende Wirkung untersucht.

**Das erstaunliche Ergebnis: Lesen kann Dein Stresslevel um bis zu 68% reduzieren.**

Um diesen Effekt tatsächlich zu erreichen, solltest Du allerdings gut 6 Minuten lang lesen.

Es ist dabei fast egal, was Du liest. Zusammenhängende Geschichten sind allerdings am Sinnvollsten, denn bei kurzen Artikeln in einer Zeitschrift oder Zeitung verlierst Du zu schnell Deinen Fokus.

Und genau das ist schließlich Dein Ziel: Deinen Fokus auf einen Text zu richten. Denn durch diese Fixierung Deines Gehirnes können sich die Muskeln im gesamten Körper entspannen.

*Nimm Dir also zum Arbeiten ab jetzt Dein Lieblingsbuch mit.*

#### Anti-Stress-Tipp 2: Die 1-Minute-Trinkübung

Manchmal sind es die simpelsten Dinge, die gegen Stress helfen: Versuche eine Minute lang in kleinen und bestenfalls langsamen Schlucken (stilles) Wasser zu trinken. Dein Puls wird ruhiger, Deine Atmung ausgeglichener und Du entspannst Deine verkrampfte Rumpfmuskulatur.

Außerdem hilft Dir diese Übung gleichzeitig, Deinen Wasserhaushalt aufrecht zu erhalten.

*Wusstest Du, dass Dein Gehirn zu unglaublichen 85% aus Wasser besteht?*

Ein Mangel an Flüssigkeiten vermindert unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere Leistungsfähigkeit. Das führt natürlich wiederum zu deutlich mehr Stress. Da wir aber in stressigen Situationen in Zeitnot geraten, vergessen wir oft das Trinken.

#### Anti-Stress-Tipp 3: Meditation

„Meditation verleiht uns inneren Frieden, der aus der Stille des Geistes hervorgeht.“ *Dalai Lama*

Noch vor wenigen Jahren als Esoterik belächelt, belegen heute diverse Studien die Wirksamkeit von Meditation bei diversen psychischen Problemen.

Insbesondere die buddhistische Achtsamkeitsmeditation scheint hierbei besonders wirksam.

Nicht ohne Grund fördern sogar die meisten Krankenkassen mittlerweile die Mindfulness-Based Stress Reduction (kurz MBSR) als gezielte Stressbewältigungs-Therapie.

Denn MBSR entspannt, beruhigt und stärkt die Psyche wie Studien des dänischen Universitätskrankenhauses in Aarhus belegen.

#### Anti-Stress-Tipp 4: Organisier Dich besser

Anstatt uns die Digitalisierung mehr Zeit verschafft, sorgt sie stattdessen bei den Meisten für ein Mehr an Aufgaben und Terminen. Klar das stresst!

Nutzt Du hingegen clevere Organisations-Werkzeuge, kannst Du dem gewachsenen Verpflichtungspensum entspannt gegenüberreten.

Meine Empfehlungen für Dich:

1. Nutze die Kalenderfunktion Deines Smartphones und lass Dich an Termine, Geburtstage etc. erinnern
2. Nutze für Deine beruflichen Aufgaben die Eisenhower-Methode und arbeite mit einer digitalen ToDo-Liste (bspw. Trello oder Meistertask)
3. Überlade Deinen Tag nicht und plane stets ausreichend Puffer für Verzögerungen ein

#### Anti-Stress-Tipp 5: Die Freeze Frame Methode

Die von Rollin McCraty entwickelte Freeze-Frame-Methode ist eine anerkannte Technik gegen akuten Stress.

Sobald Du das nächste Mal merkst, dass Dein Stresspegel steigt, pausiere und probiere folgendes:

1. Schließe die Augen und atme langsam tief ein und aus
2. Konzentriere Dich dabei auf ein schönes Erlebnis aus der Vergangenheit, bei dem Du absolut glücklich und entspannt warst
3. Dann kehre zurück und konzentriere Dich auf den Stressauslöser. Was kann im ungünstigsten Fall passieren? Eben!

Warum diese Übung funktioniert? Wissenschaftler der Stanford Universität bestätigen, was schon längst vermutet wurde: Unsere Gedanken können körperliche Reaktionen steuern.

### **Anti-Stress-Tipp 6: Das Stresstagebuch**

Was stresst Dich eigentlich?

Um das herauszufinden, lohnt sich ein Stresstagebuch. Notiere Dir einfach jeden Abend, welche Situationen Dich unruhig, nervös, aufgeregt oder wütend gemacht haben und wie Du besser darauf hättest reagieren können.

Dadurch lernst Du, Deine Stressquellen ausfindig zu machen und kannst durch die spätere Selbstreflexion Dein Stressempfinden schulen.

### **Anti-Stress-Tipp 7: Hör auf Dich zu verstellen!**

Wer von uns hat sich nicht schon einmal verstellt um dem Schwarm zu imponieren, dazu zugehören oder aus Angst nicht akzeptiert zu werden.

Doch betrachten wir dieses Verhalten rückblickend, wird sehr schnell klar, wie zermürbend und anstrengend das ist. Solch ein fremdbestimmtes Leben ist einer der größten Stressfaktoren überhaupt.

*Und was bringt es Dir?*

Sei Du selbst, stehe zu Dir und Deinem Charakter. Das heißt natürlich nicht, dass man sich nicht weiterentwickeln kann. Aber über den eigenen Schatten zu springen und auf Worte Taten folgen zu lassen, ist etwas anderes, als nach den (vermeintlichen) Erwartungen anderer zu leben.

### **Anti-Stress-Tipp 8: Stress abbauen mit Bewegung**

„Man kann gegen das Laufen sagen, was man will, aber es laufen sich noch immer mehr Kranke gesund als Gesunde krank.“  
*Prof. Dr. Uhlenbruck*

Sind unsere genetisch nahezu identischen Vorfahren bis zu 40 Kilometer am Tag gelaufen, kommt der durchschnittliche Büroarbeiter gerade einmal auf etwa 2 Kilometer täglich.

Der menschliche Körper ist für diesen gravierenden Bewegungsmangel jedoch nicht gemacht. So wird beispielsweise das Lymphsystem anders als das Blutsystem ausschließlich über die Bewegung angetrieben.

Bewegen wir uns nicht, können Gift- und Abfallprodukte des Stoffwechsels nicht mehr richtig abgeführt werden, Muskeln verkürzen und unsere Zellen werden unterversorgt. *Die Folge:* Stress, Unausgeglichenheit, Schmerzen.

Nur wer sich regelmäßig bewegt, kann Stresshormone effektiv abbauen.

Außerdem schüttet unser Körper Glückshormone bei Bewegung aus.

Bewegung belohnt Dich folglich drei-fach:

Weniger Stress, mehr Zufriedenheit und Glück, sowie ein gesünderer und attraktiverer Körper.

### **Anti-Stress-Tipp 9: Atemübung gegen akuten Stress**

„Und je freier man atmet, je mehr lebt man.“ *Theodor Fontane*

Wer gestresst ist, hat in der Regel eine flache und schnelle Atmung. Das jedoch befeuert Deinen Stresspegel.

Atmest Du hingegen bewusst, tief und langsam, kannst Du akutem Stress gezielt und schnell entgegenwirken.

### **Anti-Stress-Tipp 10: Sei ein Optimist**

„Optimisten, Pessimisten – letztendlich liegen beide falsch.

Aber der Optimist lebt glücklicher.“ *Annan Kofi – Ex-UN-Generalsekretär.*

Nicht jeder Tag verläuft reibungslos. Manchmal überwiegen die negativen Erlebnisse. Das heißt jedoch nicht, dass es keine guten gab. Du musst sie Dir nur aktiv ins Bewusstsein rufen.

Denn was bringt Verbissenheit, schlechte Laune und Selbstmitleid? Nichts, außer dass Du unproduktiv, unfreundlich und unmotiviert wirst.

Lebensfreude kann man glücklicherweise trainieren. Und zwar indem Du JEDEN Abend die positiven Momente des Tages in einem Dankbarkeitstagebuch festhältst.

Das kann ein Vogelzwitschern sein, das Lächeln einer fremden Person, das Aufhalten einer Tür oder das köstliche Mittagessen. Erlerne Dich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen.

### **Anti-Stress-Tipp 11: Vergrab Dich nicht!**

Es gibt zwar in sich zurückgezogene und geselligere Menschen. Aber wir sind ein Herdentier, dass ohne Gesellschaft vereinsamt und krank wird. Insbesondere bei Stress oder Depressionen ist Kontakt zu anderen enorm wichtig!

Pflege Deine Beziehungen und vernachlässige Deine Hobbies nicht. Beides sind Deine emotionalen Anker in stressigen Phasen.

Wann hast Du das letzte Mal etwas in der Gruppe oder mit Freunden unternommen?

### **Anti-Stress-Tipp 12: Warum häufige Pausen Dir mehr Zeit verschaffen**

„Auch die Pause gehört zur Musik“. Stefan Zweig

Immer mehr Deutsche essen am Arbeitsplatz, um mehr schaffen zu können, um Zeit zu sparen. Was ihnen dabei scheinbar nicht bewusst ist, dass Pausen die Konzentration, Kreativität und Gesundheit fördern und so kurz- wie auch langfristig Unmengen an Zeit sparen.

Wer regelmäßig Pausen macht, arbeitet fehlerfreier und beugt gezielt Überforderung und Stress vor.

Statt Fertiggessen im Büro, koche doch zur Abwechslung mit Deinen Kollegen und aktiviere Deinen Kreislauf mit einem belebenden Spaziergang an der frischen Luft. Dein Sonnenvitamin-Speicher freut sich außerdem!

### **Anti-Stress-Tipp 13: Digital Detox gegen digitalen Stress**

Die neueste Stressquelle ist der digitale Stress. Wo man nur hinsieht, kleben die Menschen nahezu an ihren Smartphones. Addiert man noch die Fernsehzeit und die Bildschirmarbeit im Büro dazu, kommt so manch einer auf erschreckende Zahlen. Die Augen werden dadurch zwar nicht viereckig, krank werden sie aber durch das weniger Blinzeln und den monotonen Abstand dennoch. Das führt letztlich zu Kopfschmerzen, Verspannungen und Stress.

Prinzipiell rate ich daher zu einer achtsameren Bildschirmnutzung. Dabei helfen kann eine digitale Entgiftung beispielsweise übers Wochenende.

Ein paar Tage ohne Handy, Laptop und Fernseher helfen Dir dabei Deinen Kopf zur Ruhe zu bringen und im hier und jetzt anzukommen. Du bekommst wieder einen Blick für Deine Umwelt, fernab vom Digitalen. Und zwei Tage schafft jeder!

### **Anti-Stress-Tipp 14: Lass die Arbeit auf Arbeit**

Wer seine Arbeit mit nach Hause beziehungsweise in den Feierabend nimmt, ist automatisch immer etwas unter Spannung und dadurch stressanfälliger.

So einfach es ist, so wenige setzen es konsequent um: Kommuniziere mit Kollegen und Chefs Deine Unerreichbarkeit nach Feierabend!

### **Anti-Stress-Tipp 15: Sorgen verschwinden nicht durch Schweigen**

Wer alles in sich hineinfrisst, der platzt irgendwann. Wutausbrüche oder Depressionen folgen zwangsläufig.

Sprich daher über Deine Sorgen. Oft findet man Außenstehenden oder gar Beteiligten eine unverhoffte Lösung!

### **Anti-Stress-Tipp 16: Dankbar sein**

Studien zeigen, dass das bewusste fühlen von Dankbarkeit tatsächlich Stress abbaut und vorbeugt.

Wer dankbar ist, das zeigen Studien, leidet weniger unter Angst, Ärger, Stress, Schlafstörungen, körperlichen Krankheitssymptome und Depressionen. Dein Herzschlag beruhigt sich und Du öffnest die Pforte für zuversichtliche Gedanken. Übe Dich deshalb darin, in stressigen Momenten achtsam Deine Gefühle wahrzunehmen und den Negativstrudel an Gedanken zu unterbrechen. Dann denke ganz bewusst an etwas, für das Du dankbar bist. Ich denke hierbei gern an Menschen die ich liebe, den Duft im Frühling und die ersten warmen Sonnenstrahlen in meinem Gesicht...

Dieser kurze Moment der Achtsamkeit kann Dich Dein Leben wieder bewusster wahrnehmen lassen und hilft Dir dabei, die Möglichkeiten zu sehen, anstatt Dich nur auf die Probleme zu fokussieren.

### **Anti-Stress-Tipp 17: Mit Haltung Stress abbauen**

Bei Stress und Angst neigt der Mensch dazu, die Schultern hängen zu lassen und bildlich zusammen zu sacken. Das allerdings senkt die Stimmung noch weiter, das Ein- und Ausatmen wird flacher durch ein eingeeignetes Zwerchfell und Dein Selbstbewusstsein schwindet.

Mit bewusst aufrechter Körperhaltung kannst Du dem entgegen. *Deshalb*: Brust raus, Schultern nach hinten und Kopf hoch! Willst Du noch eine Schippe draufsetzen, dann lächle – auch wenn es gezwungen ist. Denn beim Lachen schüttet Dein Körper Glückshormone aus und baut Stresshormone ab, selbst dann, wenn es ein künstliches Lächeln ist.

### **Anti-Stress-Tipp 18: Stress reduzieren durch gesunde Ernährung**

Nicht nur psychischer Stress ist ungesund, sondern auch körperlicher. Dieser entsteht zum Beispiel durch Bewegungsmangel aber auch durch eine unausgewogene Ernährung. Denn die meisten Fertiggerichte enthalten kaum Nährstoffe, dafür jedoch umso mehr Zucker, Salz und nachweislich toxische Zusatzstoffe.

Zwar verträgt Dein Körper gelegentliche geringe Nährstoffdefizite und niedrige Dosen an Zusatzstoffen und Umweltgiften. Durch dauerhaften Nährstoffmangel kommen jedoch Stoffwechselprozesse in Stocken und Fremdkörper und Stoffwechselprodukte werden nicht mehr vollumfänglich abgebaut und ausgeschieden.

Dadurch kommt es zu Entzündungsprozessen, die wiederum auf Dauer das Risiko für zahlreiche Wohlstandskrankheiten erhöhen. Nur ein intakter Stoffwechsel kann stressige Situationen gut verarbeiten.

*Deshalb*: Ernähre Dich mit ausgewogener, überwiegend frischer Kost und meide Industrieprodukte und Zucker.

Zusätzlich können bestimmte Kräuter wie Ginseng, Ashwagandha, Rosenwurz, Grüntee, Lavendel, Pfefferminz oder Süßholz Stress reduzieren. Denn diese und andere Kräuter enthalten sogenannte Adaptogene, die beim Stressabbau im Körper helfen sollen.

**Fazit:** Stressempfinden lässt sich trainieren

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“ Francois de La Rochefoucauld

**Quelle:** Krystian Manthey <https://www.ergotopia.de/blog/stress#tipps-gegen-stress>