



Herbst- Newsletter Stress und Emotionen

Du mache Feuer, und ich will Dir was
Schönes zeigen: einen Ball aus
Schnee. Basho



Emotionen und Stress sind eng miteinander verwoben. In diesem Newsletter möchte ich Euch diesen Zusammenhang näher bringen und Euch exemplarisch aufzeigen wie man ihn nutzen kann, um Stresserleben positiv zu verändern.



Pixabay, Pexels

Im ersten Teil beschreibe ich wie Emotionen und Stress miteinander verwoben sind. Dazu habe ich für Euch den Anfang eines Artikels von Rollin McCraty übersetzt, gekürzt und etwas vereinfacht.

Im zweiten Teil beschreibe ich wie man die Überlegungen des ersten Teils in einem Stressbewältigungsprogramm nutzen kann. Fast jedes Programm bietet dazu verschiedene Ansätze. Ich beschreibe die drei „Stellschrauben“ aus dem Programm „Stark im Stress“, da man mit diesen gut selbständig experimentieren kann.

In diesem Jahr habe ich einige neue Angebote, wie individuell gestaltete Geschenkgutscheine, einen Wochenendentspannungskurs und individuelle Stress-Checks in mein Programm aufgenommen. Der dritte Teil gibt Euch einen Überblick über diese.

Ich hoffe Ihr findet im Newsletter interessante Anregungen und probiert das Eine oder Andere im Alltag aus.

1) Die Wechselwirkung von Stress und Emotionen nach McCraty

Der Ausdruck „Stress“ ist zu einem der meist verwendeten Worte in unserer Alltagssprache geworden. Die Menschen beschreiben sich z.B. als „gestresst“, wenn sie im Stau stehen oder gerade das zerbrechen einer langjährigen Beziehung erleben. Das Vorbereiten einer Prüfung, Kommunikationsschwierigkeiten mit einem Arbeitskollegen, schwere Krankheiten in der Familie und sich an neue Lebens- oder Arbeitsumstände anzupassen, kann alles Stress auslösen. Aber was haben diese verschiedenen Erfahrungen gemeinsam, so dass sie alle die Bezeichnung „stressig“ verdienen?

Viele Stressmodelle gehen davon aus, dass Stress dadurch entsteht, dass man einen Stimulus als bedrohend wahrnimmt. Dadurch werden eine Anzahl körperlicher Stressreaktionen ausgelöst.



Ann-Katrin Godt

Die Stressforschung ist traditionell darauf ausgerichtet, kognitive Prozesse zu untersuchen, die die Wahrnehmung von Stress beeinflussen und zu verstehen, wie der Körper auf Stress reagiert. Überraschenderweise wurde der Rolle der Emotionen im Stressprozess wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Aus psychologischer Sicht spielen Emotionen aber eine zentrale Rolle in jeder Stresserfahrung. Wenn wir etwas als bedrohlich wahrnehmen, sind es doch eigentlich die dadurch ausgelösten Emotionen, die dazu führen, dass wir uns gestresst fühlen. Z.B. Angst, Irritation, Frustration, Kontrollverlust oder Hoffnungslosigkeit. Während mentale Prozesse offensichtlich eine Rolle im Stressprozess spielen, sind es meistens unkontrollierte Emotionen, die den Brennstoff für die Fortführung des Stressprozesses liefern. Es ist allgemein anerkannt, dass emotional geladene Gedanken die Tendenz haben, sich endlos im Bewusstsein fortzusetzen.

Es sind also eher Emotionen als Gedanken, die physiologische Stressreaktionen auslösen und am Leben erhalten. erinnert man sich z.B. an eine vergangene Situation, die Ärger ausgelöst hat, hat das bei weitem keinen so großen Einfluss auf den Körper, wie wenn man sich nochmals auf die damit verbundenen Emotionen einlässt und damit den effektiven Ärger nochmals erlebt. Viele der negativen Effekte von Stress auf Gehirn und Körper sind also physiologische Auswirkungen negativer Emotionen.

Man kann deshalb Stress als emotionelles Unwohlsein verstehen, dessen Erfahrung von leichter emotioneller Unruhe bis zu intensivem emotionalem Aufruhr reichen. Stress entsteht nicht nur als direkte Antwort auf externe Situationen oder Ereignisse sondern häufiger aufgrund von internen emotionalen Prozessen mit denen man den Stress unbewusst am Leben hält, ohne dass dazu externe Eindrücke notwendig wären. Wiederkehrende Gefühle von Unruhe, Sorgen und Angst; Ärger, Verurteilung und

Ressentiments; Unzufriedenheit und Unglücksgefühle; Unsicherheit und Selbstzweifel verbrauchen oft einen großen Teil unserer emotionalen Energie und stören unsere Gefühlswelt, obwohl wir uns im Fluss des Alltagslebens befinden und nicht unbedingt mit aktuellen Stressoren konfrontiert werden.

Tatsächlich bemerken viele Leute gar nicht, in welchem Maß diese gewohnheitsbedingten emotionalen Muster ihre geistige Landschaft dominieren und dabei die Erfahrung positiver Emotionen verdünnen und einschränken. Diese gewohnheitsbedingten emotionalen Muster können sogar so stark werden, dass der daraus resultierende Stress zu einem entscheidenden Teil der eigenen Selbstidentität wird.

Quelle: McCraty, R.M., 2006. Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence. In Stress in Health and Disease. Bengt B. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim.

2) Verwandeln von negativen in positive Emotionen

Gewohnheitsbedingte emotionale Muster sind sehr schwierig zu überwinden. Ein guter erster Schritt ist es, die dadurch ausgelösten negativen Emotionen abzuschwächen oder in positive zu verwandeln. Das Programm „Stark im Stress“ beschreibt, wie man dazu auf Körper-, Gedanken und Verhaltensebene vorgehen kann. Dabei werden diese drei Ebenen als Stellschrauben bezeichnet. In diesem Kapitel beschreibe ich für jede Stellschraube kurz die Grundidee und wie man sie praktisch anwenden kann. Wenn Ihr mehr darüber wissen möchtet, empfehle ich Euch das Buch „Stress- und Emotionsregulation: Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress“ von Marcus Eckert und Torsten Tarnowski.

2.1) Stellschraube Körper

Emotionen beeinflussen unsere Körperhaltung und Körperspannung. Die Gegenrichtung funktioniert genauso. Verändert man die Körperhaltung, beeinflusst oder ersetzt das die aktuellen Emotionen.

Amy Cuddy, eine amerikanische Sozialpsychologin, stellte in mehreren Untersuchungen fest, dass sich durch eine veränderte Körperhaltung Emotionen und Körperchemie verändern. So steigt, z.B. bei Sportlern, der Testosteronwert und sinkt der Anteil des Stresshormons Cortisol wenn Sie die Siegerpose einnehmen. Das ist nicht überraschend, da ein sportlicher Sieg ein sehr intensives Erlebnis ist. Überraschend ist aber der Effekt, wenn man selbst zwei Minuten in die Siegerpose geht, ohne irgendetwas gewonnen zu haben. Man wird mutiger und dominanter und entwickelt mehr Selbstvertrauen.



Fotolia, Truffelpix

Selbstexperiment Körperwahrnehmung

Frag dich zu Beginn des kleinen Selbstexperiments wo Du Deine Stimmung auf einer Skala von 0-10 einordnen würdest. Im Anschluss beginnt das Körperexperiment. Stell Dich hin und lass den Kopf hängen und die Schultern nach vorne fallen, so dass der Brustraum ein wenig eingefallen ist, steh dabei gebeugt mit eng zusammenstehenden Beinen. Nun schätzt Du Deine Stimmung erneut ein. Schließlich stellst Du Dich aufrecht hin, nimmst die Schultern nach hinten, streckst die Brust heraus, so dass Du frei atmen kannst und platzierst die Füße schulterbreit nebeneinander. Dann hebst Du den Blick leicht und setzt ein entspanntes Lächeln auf. Zum Abschluss schätzt Du Deine Stimmung erneut ein und vergleichst die Einschätzungen.

Praktische Anwendung

Wer Angst hat zieht die Schultern nach vorne, blickt nach unten und macht sich klein. Wer seine Angst über die Körperhaltung verändern möchte, hebt die Schultern, schiebt sie nach hinten, lässt sie locker fallen und stellt sich aufrecht hin. Dadurch werden die komplementären Emotionen Mut und Sicherheit geweckt.

Wer ärgerlich ist ballt die Fäuste, spannt den Kiefer an und macht sich größer. Wer den Kiefer entspannt, ein Lächeln aufsetzt und eine entspannte Körperhaltung einnimmt, verringert den Ärger und fördert positive Emotionen.

In einem Beziehungskonflikt möchte ich meinen Ärger äußern, ohne vollständig die Fassung zu verlieren und laut zu werden. Ich kann mir überlegen, wieviel Ärger ich zum Ausdruck bringen möchte und dies durch Entspannung und Anspannung des Körpers regulieren. Z.B. indem ich den Kiefer entspanne ohne zu lächeln, mich anlehne oder hinsetze, um zu verhindern, dass ich impulsiv aufspringe und schreie. Natürlich ist das hohe Schule und muss eventuell in einem Kurs gelernt werden.

2.2) Stellschraube Gedanken

Stress und Emotionen werden durch die bewusste und unbewusste Bewertung und Interpretation von äußeren und inneren Reizen - also durch Gedanken - ausgelöst. Emotionen rufen Erinnerungen und damit Gedanken wach, die in einem ähnlichen Zustand erlebt wurden und verstärken und stabilisieren sich dadurch selbst.

Wer kennt ihn nicht, den Teufelskreis quälender Gedanken, unerwünschter Grübeleien und negativer Erwartungen. Wer z.B. traurig ist und sich deswegen unbewusst an traurige Situationen erinnert, verstärkt dadurch seine Trauer.

Praktische Anwendung - Gedankenstopp-Technik

Eine einfache Methode, um den Kreislauf der Gedanken zu verlassen, ist die Gedankenstopp-technik. Durch die Gedankenstopptechnik blockierst Du kurzfristig frustrierende Gedanken und Stimmungen und schaffst dadurch Raum für neue Gedanken und Ideen, die eine Lösung des Problems ermöglichen. Es gelingt Dir dadurch eher aus einem Elefanten wieder eine Mücke werden zu lassen. Wenn ein Problem sich nicht lösen lässt, wird der Kreislauf

durchbrochen, um einen Umgang mit der Situation zu finden und das Unabwendbare anzunehmen.

Nimm in einer geraden Körperhaltung (Kopf hoch) an einen ruhigen Ort Deine quälenden Gedanken wahr ohne sie zu bewerten. Nachdem Du bemerkst wie Deine Gedanken sich im Kreis drehen, nimmst Du einen Hammer oder Deine Faust, schlägst kräftig auf den Tisch und sagst laut Stopp. Mit etwas Übung kann man sich auch einfach entscheiden, einen Gedanken nicht mehr zu denken und diesen abubrechen sobald er wieder aus dem Unterbewussten auftaucht.

Praktische Anwendung - Gedanken auf den Kopf stellen

Nachdem Du durch die Gedankenstopp-Technik etwas Raum gewonnen hast, denkst Du bewusst einen positiven Gedanken. Kurzfristig hilft jeder positive Gedanken, wie z.B. eine schöne Urlaubserinnerung.

Für eine längerfristige Wirkung sollte man einen Gedanken entwickeln, der für die spezifische Stresssituation hilfreich ist. Z.B. wenn Du nicht einschlafen kannst und deshalb ständig denkst „ich muss unbedingt Schlafen sonst habe ich morgen Probleme“ dann ist es hilfreich, einen Gedanken der entkatastrophisiert zu



Ann-Katrin Godt

verwenden, wie z.B. „mir geht es morgen gut und ich kann auch gut arbeiten, wenn ich eine Nacht weniger schlafe“.

Im autogenen Trainingskurs lernen wir, für solche Fälle spezifische formelhafte Vorsätze zu entwickeln und sie beim Auftreten des Problems und während der Entspannungsübung anzuwenden.

Ein formelhafter Vorsatz ist eine positive Selbstinstruktion und hilft, neue Sichtweisen vom Kopf ins Herz zu transportieren.

Noch ein paar Beispiele für formelhafte Vorsätze

- Mut tut gut
- Was auch geschieht, ich bleibe gelassen
- Still und heiter geht es weiter
- Spring ich morgens aus der Daune, bin ich gleich bei guter Laune

Formelhafte Vorsätze kannst Du auch in ein Lied verpacken, das Du gerne magst. Dafür erfindest Du zu diesem Lied einen neuen Text und verwendest es wie andere formelhafte Vorsätze. Das Lied kannst Du, wenn es die Umstände zulassen, auch laut singen.

2.3) Stellschraube Verhalten

Emotionen und Stresserleben beeinflussen unser Verhalten. Genauso beeinflusst unser Verhalten unsere Emotionen und unser Stresserleben. Nervosität und der daraus

resultierende Stress kann sich z.B. darin äußern, dass man aufgeregt im Raum hin und her läuft und dadurch die Nervosität und den daraus resultierenden Stress noch verstärkt.

Wie wir unser Verhalten am besten verändern, wenn wir unseren Stress reduzieren wollen, hängt davon ab, welcher Stresstyp wir sind. Haben wir Stresstyp A dann neigen wir unter Stress zu hektischer Aktivität nach außen. Haben wir Stresstyp B dann fressen wir den Stress in uns hinein und werden von ihm gelähmt. Personen mit Stresstyp A sollten versuchen, ihr hektisches Verhalten durch Entspannung zu balancieren. Personen mit Stresstyp B sollten ihre stressbedingte Lethargie durch bewusste Aktivität durchbrechen.

Praktische Anwendung



Pixabay, Hans

Hat man Stresstyp B neigt man dazu, sich bei Stress aufgeregt im Raum hin und her zu laufen. In dieser Situation sollte man bewusst auf ein beruhigendes Verhalten umschalten. Z.B. etwas interessantes Lesen, tief durchatmen, sich durch autogenes Training oder progressive Muskelentspannung beruhigen, ...

Hat man Stresstyp A neigt man dazu, sich bei Stress sich äußerlich passiv aber innerlich aufgewühlt in eine Ecke zu setzen und zu verzweifeln. In dieser Situation sollte man bewusst aktiv werden. Z.B. Sport treiben, sich bewusst etwas Gutes tun, aufputschende Musik hören, seiner Frustration Luft machen, indem man sie auf nicht verletzende Art ausdrückt, ...



Pixelio, Uwe Wagschal

3) Fazit

Dieser Newsletter hat aufgezeigt, wie stark Stress und Emotionen verwoben sind. Er hat das anhand der drei Stellschrauben – Körper, Gedanken und Verhalten – verdeutlicht und für jede Stellschraube einfache Strategien aufgezeigt wie Ihr Euern Stress kurzfristig vermindern könnt.

Stress kann aber auch chronisch und damit zu einem Teil der eigenen Selbstidentität werden. Für diesen Fall gibt es keine einfachen Lösungen. In meinem Stressbewältigungskurs lernen wir gemeinsam, Methoden um damit umzugehen. Wir entwickeln für jeden Kursteilnehmer individuelle Strategien und motivieren uns gegenseitig diese auch anzuwenden.



Pixabay, Devanath

4) Neue Angebote

Geschenkgutscheine

Die Idee stammt von einer Frau, die Ihrem Freund zum Geburtstag Einzel-Entspannungsstunden und einen Stress-Check geschenkt hat.

Beispiele:

- 1 Kurs autogenes Training oder Stressbewältigung.
- 3 Einzelstunden: Stresscheck, autogenes Training und PMR

Den Geschenkgutschein gestalte ich individuell aufgrund Eurer Wünsche und Ideen.

Wochenendkurs autogenes Training

Ihr habt Kinder, arbeitet im Schichtdienst oder habt aus anderen Gründen keine Zeit einen 8-Wochenkurs zu besuchen? Ihr möchtet altes Wissen über das autogene Training auffrischen oder einfach nur erholt in die darauffolgende Woche starten?

Nach einem autogenen Trainingswochenende verfügt Ihr über einen Werkzeugkasten zum Entspannen. In diesem erlernt oder wiederholt Ihr die Grundtechniken des autogenen Trainings. Voraussetzung für den langfristigen Erfolg ist, dass Ihr gewillt seid im Anschluss an das WE kontinuierlich zu üben. Auf Wunsch biete ich zur Unterstützung eine Nachbetreuung an.

Termin: 25.26.11 Sa. 10.00 bis 15.00 So. 10.00 bis 14.00

Kosten: 150 Euro (Zertifizierung für die Krankenkassen wird beantragt)
Für ehemalige Kursteilnehmer zur Wiederauffrischung 120 Euro

Ort: Die Etage, Bahnhofsstr. 12, 28195 Bremen

Individueller Stress-Check

Fühlt Ihr Euch gestresst und fragt Euch, ob Ihr Burn-out-gefährdet seid? Dann stellt sich die Frage, wie Ihr am besten mit dem Stress umgeht und was Euch helfen könnte. Um diese Fragen zu beantworten biete ich einen vierzigminütigen Stress-Check für 25€ an. In diesem analysieren wir gemeinsam Euern Stresstyp, wir bestimmen Euern aktuellen Stresslevel und ich lerne Eure Persönlichkeit kennen.

Basierend darauf arbeiten wir zusammen ein für Euern Stresstyp, Stresslevel und Eure Persönlichkeit passendes Stressbewältigungsprogramm aus und besprechen einfache Möglichkeiten Euern Stress kurzfristig zu vermindern.

Bausteine eines Stressbewältigungsprogramms sind z.B.

- ein umfassender Stressbewältigungskurs
- der Arbeit an psychologischen Problemen, wie z.B. mangelndem Selbstvertrauen, Schwierigkeiten Nein zu sagen, einem Helfersyndrom, ...
- Erlernen von Entspannungstechniken, wie dem autogenen Training, Yoga, der progressiven Muskelentspannung oder Tai-Chi

Termine werden individuell abgesprochen.

Kosten: 25 Euro für 40 Minuten