



Wer denkt, gewinnt

5 Strategien gegen Stress

Denkabenteuer®

Monika Richhardt, M. A.

Mit den richtigen Denkstrategien den Alltag meistern.

Knopf im Kopf

Was haben ein Knopf und der Kopf gemeinsam? Neben vier gemeinsamen Buchstaben verbinden diese beiden Wörter ihre Aufgaben: ein Knopf befestigt, ein Kopf behält. Ist ein Knopf zu locker, dann löst er sich, sind Gedächtnisinhalte nicht gefestigt, gehen sie ebenso schnell verloren wie ein Knopf, der an einem dünnen Faden hängt.

Netze

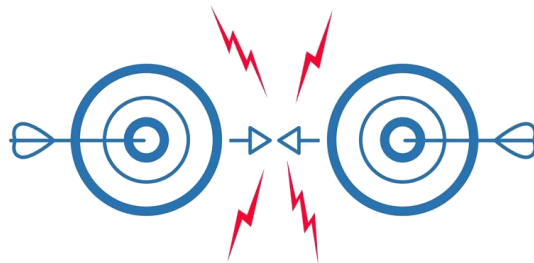
Fäden lassen sich zu Netzen knüpfen. Auch unser Kopf birgt ein großes Netz von Nervenzellen, das alle Informationen, die über die fünf Sinnesorgane aufgenommen werden, auffängt. In diesem riesigen Geflecht von spezialisierten Zellen fließen Informationen vergleichbar mit einem Kabelnetz von einer Zelle zur nächsten Nervenzelle. Doch wie in einem Kabelnetz reicht das Überkreuzen von Kabeln zur Weiterleitung nicht aus. Für die Übertragung werden Anschlussstellen benötigt. Diese Kontaktstellen im Gehirn sind die Synapsen, welche eine Weitergabe von Informationen ermöglichen.

Jede einzelne Zelle steht über Synapsen mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen in direkter Verbindung und erhält Impulse, verarbeitet sie und gibt sie weiter. 100 Milliarden Nervenzellen sind durch etwa 100 Billionen Kontaktstellen miteinander verknüpft.

Im Hippocampus, einer zentralen Schaltstation des Gehirns, werden täglich neue Hirnzellen (Neuronen) gebildet. Wenn diese neuen Zellen sich langweilen, sterben sie wieder ab. Hingegen haben Zellen, denen etwas Neues geboten wird, Überlebenschancen. Denkaktivitäten - gepaart mit Bewegung - verschalten Nervenzellen untereinander, verstärken vorhandene Netzwerke und bilden neue. Neuronen entstehen nicht beim Fernsehgucken. Deshalb sind Denkabenteuer so wichtig. Sie bieten interessante Themen und regen zur Auseinandersetzung mit neuem Wissen und aktivem Denken an. Je mehr neue Informationen aufgenommen werden, umso dichter wird das Netz, umso dicker werden die Verbindungen und umso schneller fängt es neue Informationen auf.

Stress – Wenn Fäden reißen

Stress ist vergleichbar mit einem Knopf, der abgerissen ist. Stehen wir unter Stress, tauchen Übertragungsfehler im Gehirn auf. Die Verbindungen der Nervenzellen untereinander nehmen Schaden. Anfänglich zeigt sich das in Zertreutheit. Das Erinnerungsvermögen nimmt ab und die Vergesslichkeit zu. Verabschieden Sie sich unbedingt von dauerhaftem Stress. Er lässt Gehirnzellen absterben und erhöht das Risiko für chronische Krankheiten.



Stressauslöser

Die Dosis macht das Gift. So ist es auch mit Stress. Eine Prise Stress kann die Leistungsfähigkeit steigern. Andauernder Stress konfrontiert unseren Körper aber ständig mit Stresshormonen und kann langfristig kann machen. Immer dann, wenn man das Gefühl hat, seine Arbeit nicht bewältigen zu können, entsteht Disstress, negativer Stress, der durch Leistungs- und Zeitdruck verursacht wird. Hierzu einige Beispiele, die zu Stress führen können:

- Unklare Arbeitsaufgaben
- kollegiale/familiäre Konflikte
- Doppelbelastung durch Beruf und Familie
- Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung
- Erwartungen an sich selbst
- Unzufriedenheit, Sorgen und Ängste
- ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel.

Auch optische und akustische Störungen erzeugen Stress. Deshalb gilt: Schalten Sie Störquellen nach Möglichkeit aus. Wenn Sie Geräusche und Störungen wirklich nicht abstellen können, dann akzeptieren Sie diese Störquellen. Denn je mehr Sie sich innerlich dagegen wehren, umso mehr fühlen sie sich gestresst.

Strategien gegen Stress

Sinnvoll ist es am Stressauslöser anzusetzen und die eigenen Belastbarkeitsgrenzen zu erkennen. Fragen Sie sich:

- Wann gerate ich unter Druck?
- Was geschieht genau?
- Wann tritt das Problem auf?
- Wie reagiere ich in dieser Situation?
(Körperliche Reaktion, Gedanken, Handlungen, Aussagen)
- Welche Möglichkeiten gibt es, mit der jeweiligen Situation, die Stress auslöst, umzugehen und sie zu bewältigen?

Im Folgenden werden Ihnen instrumentelle und regenerative Strategien vorgestellt, die Sie bei einem hohen Stresslevel anwenden können.

Blitzableiter

Wenn negative Gedanken, wie zum Beispiel „Wie soll ich das bloß alles schaffen?“ plötzlich wie ein Blitz bei Ihnen einschlagen, schreiben Sie in Stichworten auf, was Sie im Moment alles belastet oder frustriert. Anschließend lesen Sie dann das Geschriebene kurz durch und werfen den Zettel weg. Durch die rasche Bewusstmachung und Verschriftlichung verhindern Sie, dass der Stress-Blitz einschlägt. Das Aufschreiben der Gedanken schafft Ordnung im Kopf.

Strukturen

Strukturen vermindern Stress. Sie bringen Struktur in Ihren Alltag, indem Sie Ihre Aufgaben bündeln. Hierzu drei Anregungen:

- ✓ Unterscheiden Sie wichtige und weniger wichtige Vorgänge.
- ✓ Ordnen Sie Arbeitsabläufe mit einer Rang- oder Prioritätenliste:
z. B. erst die Telefonate, dann Angebote schreiben usw.
- ✓ Setzen Sie Prioritäten und Fristen.
z. B. Holen Sie Ihre E-Mails nur zu festgelegten Zeiten ab.

In der Spur bleiben

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe und lassen Sie sich davon nicht ablenken. Die Konzentration auf eine einzige Aufgabe vermeidet, dass Stressgefühle entstehen und Denkprozesse blockiert werden.

Hierzu drei Tipps, mit denen die Gedankenspur gehalten werden kann:

- Sie befreien Ihr Blickfeld von ablenkenden Gegenständen,
- die Benachrichtigungsfunktion für eingehende E-Mails und SMS schalten Sie ab,
- Sie legen eine Bewegungspause ein.

Pausen

So wie ein Gummiband nur bis zu einem gewissen Punkt gedehnt werden kann, ist auch unsere Konzentration und Aufnahmefähigkeit nur über einen gewissen Zeitraum möglich. Das Gehirn benötigt nach einer längeren Anspannung (Fokussierung) eine Entspannungsphase. In der Regel benötigt ein Erwachsener nach circa 30 Minuten eine kurze Pause von etwa 5 Minuten.

Zudem ist die Tagesform Schwankungen unterworfen. Sie ist abhängig von vielen Faktoren, zum Beispiel ob wir ausgeschlafen, gesund oder fasziniert vom Thema sind. Das Alter und die Tageszeit haben ebenfalls Einfluss auf die Stressresistenz. Als Erste-Hilfe-Maßnahme wenden Sie folgende regenerative Strategie an: Machen Sie eine Pause und atmen Sie tief durch. Verlassen Sie für die Pause auf jeden Fall Ihren Arbeitsplatz, damit das Gehirn wirklich abschalten kann. Stehen Sie auf und bewegen sich. Recken Sie sich. Ihre Wirbelsäule freut sich darüber. Bewegung aktiviert Körper und Geist, stärkt das Denken und stabilisiert das vorhandene Volumen. Für jede Bewegung wird eine Kaskade von Hirnaktivität benötigt. Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an und durchblutet das Gehirn. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert, und die Knochen werden gestärkt.

Pflegen Sie eine Pausenkultur. Regelmäßige Pausen senken den Stress und erhalten die Leistungsfähigkeit.

Der goldene Punkt

Und schließlich können Sie Ihr Stresslevel mit einem goldenen Punkt senken und Ihre Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten. Kleben Sie einen goldenen Punkt in die Nähe Ihres Arbeitsplatzes, etwa auf den Computer, oder an das Telefon. Wenn Sie 2 bis 3 Minuten lang konzentriert auf den goldenen Punkt sehen, beruhigt das den Pulsschlag und das Herz. Sie schöpfen Kraft für die nächste Aufgabe.

Mit den richtigen Denkstrategien können Sie Ihren Alltag meistern.
Gerne begleite ich Sie mit Denkabenteuer® in vier Schritten zum Erfolg.

DENK

- Stressfaktoren erkennen

ABEN

- Strategien erarbeiten

TEUER

- Konzept erproben

erleben

- Strategien bewerten

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch.

Kontakt

Monika Richhardt, M. A.
Denkabenteuer® erleben
Telefon: 0231 487927
www.denkabenteuer.de