

Handout zum Podcast Nr.7

Selbstführung Teil 2: Psychologisches Stressmodell

Stress entsteht immer auch in unseren Köpfen – psychologisches Stressmodell

Stress ist eine Überforderungssituation: Die Stressreaktion entsteht, wenn man sich von einer Anforderung (subjektiv) überfordert fühlt. Stresserleben ist daher das Ergebnis einer subjektiven Interpretationsleistung. Lazarus (1984) beschreibt dies in folgendem Stressmodell:



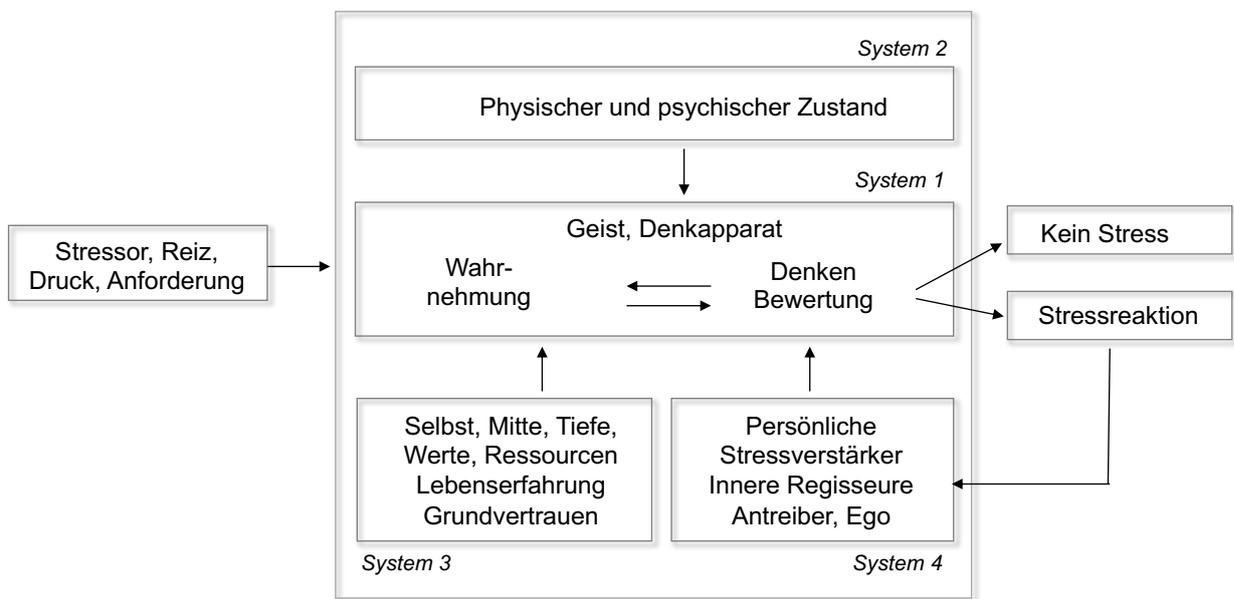
- Umgebung
- Realität

- Wahrnehmungsfilter
- Selektive Wahrnehmung
- Verzerrungen, Einfärbung
- Verwechslung, Täuschung
- Tunnelblick
- Unbewusste Annahmen
- = Wahrgenommene Wirklichkeit

- Ist die Situation gefährlich?
- Ist die Anforderung für mich wichtig?
- Kann ich den Stressor mit meinen Ressourcen bewältigen?
- = Interpretation und Bewertung

Ob eine Stressreaktion eintritt wird von drei anderen Faktoren massgeblich mitbeeinflusst:

1. Vom momentanen körperlich und geistig/seelischen Zustand (System 2)
2. Vom Ausmass des aktuellen Selbstkontaktes, Eingemittetseins und Ressourcierung (System 3)
3. Von persönlichen Stressverstärkern (System 4)



Beschreibung der drei weiteren Systeme

- **System 2:** Der aktuelle physische und psychische Zustand beeinflusst in einem hohen Masse, ob man einer Herausforderung gelassen entgegentreten kann oder nicht. In einem gesunden Körper hat der Stress weniger Angriffsfläche. Oder auch: 'Body shapes mind'.
- **System 3:** Der Zustand des Ganz-bei-sich-Seins: eingemittet, aufgerichtet, geerdet und mit seinem Innersten verbunden. Aus dem Kontakt mit seinen zentralen Werten, Ressourcen und gesammelten Lebenserfahrungen gelingt es eher, gelassen zu bleiben - egal was kommt. Es ist

wichtig, ein stabiles System 3 zu haben. Durch eine entsprechende Übungspraxis gelingt es, bei Stress rasch und zuverlässig dieses System zu aktivieren.

- **Das System 4** ist ein Konglomerat aus persönlichen Stressverstärkern: Antreiber (z.B. 'mach es allen recht', 'sei perfekt'), zu hohe Selbstansprüche, das Bedürfnis zu kontrollieren und festhalten wollen. Auch fixe Vorstellungen und Erwartungen und Verlustängste wirken stressverstärkend. Ebenso negative Vorerfahrungen, Triggerpunkte, starke Emotionen und Glaubenssätze oder Konditionierungen. Belastung und Druck rufen diese inneren Regisseure des Systems 4 auf den Plan, die den Stress noch verstärken und die Regie im eigenen Handeln führen – der 'Autopilot' ist dann aktiv. Dadurch entsteht ein gefährlicher Teufelskreis. Unter starkem Stress fühlt man sich oftmals in der inneren Dynamik gefangen.

Ansatzpunkte für die Stressbewältigung

<p>System 3: Selbst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ganz bei mir. Selbstkontakt • Mit mir verbunden; ganz im 'Häuschen' • Mitte, zentriert, aufgerichtet • Geerdet • Klarheit, Ruhe, Entspannung • Gelassenheit • Ganz Ich, Selbst, Herz, Tiefe • Werte • Sinn • Innerer Halt • Mut, Selbstvertrauen • Gefühl des Ganz-Seins • Verbundensein mit anderen und anderem • Ressourcen • Gesammelte Lebenserfahrung • Grundvertrauen, Gottvertrauen <p style="text-align: right;"><i>Gefühlt Körperbezug</i></p>	<p>System 4: Persönliche Stressverstärker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antreiber • Überhöhte Selbstansprüche • (Verlust-)ängste, Zweifel • Emotionen: Ängste, Ärger, Wut etc. • Glaubenssätze, persönliche Muster • Überverantwortung • Kontrollieren oder festhalten wollen • Ego, Selbstbezogenheit • Vorstellungen, Fixierungen, Pläne • Unrealistische Erwartungen • Abneigung, Ablehnung, Vorurteile • Drängendes Verlangen • Triggerpunkte, alte Kränkungen • Schatten • Tiefer Selbstwert • Negative Vorerfahrungen <p style="text-align: right;"><i>Innere Dynamik Autopilot</i></p>
---	---

Aus diesem psychologischen Stressmodell ergeben sich sechs Ansatzpunkte für die erfolgreiche Stressbewältigung:

1. **Stressoren:** Eliminieren oder abschwächen der Stressoren. Gute Abgrenzung. Problemlösung, Konflikte angehen. Selbstmanagement optimieren. Priorisierung (= Ursachenbekämpfung)
2. **Stress ausgleichen:** Abbau der Stresshormone durch Entspannung, Aktivierung des Parasympathikus, Bewegung, Spazieren, Sport, Musizieren, wohltuender Körperkontakt, Atemübungen. Intelligente Regeneration.
3. **System 1:**
Wahrnehmungsfehler erkennen: Wahrnehmung überprüfen: Ist es wirklich so? Interpretation? Annahmen überprüfen. Verzerrte, verdrehte, selektive Wahrnehmung?

Bewertung:
 - Geist beruhigen (z.B. via Atmung)
 - Abstand nehmen, Selbstdistanzierung, innerer Dialog
 - Gespräche führen, Coaching
 - Kognitive Arbeit: Kognitive Umstrukturierung, Relativierung, Unterscheidung von Beeinflussbarem/Nichtbeeinflussbarem, Gedankenkontrolle, Haltung entwickeln
 - Themenstau: Ordnung machen, aufräumen, sortieren, einordnen, verarbeiten, Lösungen entwickeln
 - Loslassen. Ziele, Ansprüche, Vorstellungen oder Weg verändern. Priorisierung, Etappierung
4. **System 2:** Physisch/psychischer Zustand verbessern: Darüber schlafen, Pause machen, sich Gutes tun, Affektwechsel, Entspannung, Ablenkung, in die Natur gehen, Bewegung, Massage, Sauna etc.

5. **System 3:** In guten Selbstkontakt kommen. Schritt zurück, Runterkommen, Verlangsamung, Erdung, Zentrierung,
Sich frühere Erfahrungen bewusst machen, Ressourcierung
Yoga, Meditation, Gi Gong, Atmung, in Körper gehen
Unterstützend wirken: Bilder, Düfte, Musik, Texte lesen, kraftvolle Orte aufsuchen
Austausch mit verstehendem Gegenüber, Resonanz erhalten
Vier Elemente, Natur, fließendes Gewässer, Berge, Feuer, Wind und Wetter etc.
6. **System 4:** Achtsamkeit: erkennen, wenn die inneren Regisseure aktiv werden und die Führung übernehmen. Innere Abgrenzung, aus innerer Dynamik aussteigen. Autopilot ausschalten. Negativspirale unterbrechen (= inner game). System 3 aktivieren (System 3 und 4 können nicht gleichzeitig aktiv sein!)

Ansatzpunkte zur Verringerung der grundsätzlichen Stressneigung

- **Stressoren:** Umfeld bewusst wählen, Situation verändern, Konfliktfähigkeit entwickeln, sich abgrenzen lernen.
- **Stress ausgleichen:** Entspannungstechniken lernen, intelligente Regeneration.
- **System 1:** Eigene WahrnehmungsfILTER kennen. Sein Gedankengebäude reflektieren. Wo ist ein Update meines 'Betriebssystems' nötig?
Geistesschulung: Yoga, Meditation («Alle Krankheiten beginnen im Kopf» → Kontrolle über den Geist erlangen). Mentale Techniken erlernen. Coaching etablieren. Atempraxis erlernen.
- **System 2:** Für einen guten physisch/psychischen Zustand sorgen: Ernährung, Erholung, Bewegung. Balanciert leben. Innerlich aufgeräumt sein. Immer wieder einen Schritt zurück machen. Positive Lebensführung. Lebensbalance. Ordnung im eigenen Haus. Suffizienz (kein übervolles Haus haben), Selbstfürsorge. Tankstellen und Kraftquellen pflegen.
- **System 3:** Selbstbeziehung stärken. Selbsttreue. Werte- und Sinnfragen. Innerer Dialog, Verbindung zu sich (Herz, wahres Selbst), Haltungsarbeit. Stärkung des Grund- und Urvertrauens. Yoga, Meditation, Gi Gong. Methoden der Erdung und Zentrierung lernen. Spirituelle Entwicklung.
- **System 4:** Persönlichkeitsentwicklung, Selbstkenntnis, Selbstreflexion. Achtsamkeit: innere Regisseure (Ego) kennen und erkennen, wenn sie aktiv werden und die Führung übernehmen. Selbsterfahrung, innere Arbeit, Entwicklung eines starken System 3 als mächtiger Gegenspieler zum System 4.