

Martin-Niels Däfler

RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten

Selbsttrainings-Programm
für ein entspanntes (Arbeits-)Leben

 Springer Gabler

Martin-Niels Däfler

RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten

Selbsttrainings-Programm
für ein entspanntes (Arbeits-)Leben



Springer Gabler

RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten

Martin-Niels Däfler

RELAX – Endlich stressfrei in fünf Schritten

Selbsttrainings-Programm für ein
entspanntes (Arbeits-)Leben



Springer Gabler

Martin-Niels Däfler
Aschaffenburg
Bayern
Deutschland

ISBN 978-3-658-07136-3 ISBN 978-3-658-07137-0 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-658-07137-0

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 2015

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.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Lektorat: Eva-Maria Fürst, Wiesbaden

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Ich wäre lieber Asche als Staub. Ich wollte eher, dass mein Funke in einem Feuermeer verglüht, als dass er im Sand erstickt. Ich wäre lieber ein überheller Meteor, jedes meiner Atome in herrlichem Glanz, als ein schläfriger und dauerhafter Wüstenplanet. Die eigentliche Aufgabe des Menschen ist zu leben, nicht nur zu existieren. Ich werde meine Tage nicht für den Versuch verschwenden, sie zu verlängern. Ich nutze meine Zeit.

Jack London

Für mein geliebtes Wölkchen

Vorwort: Muss das sein?

Mal ganz ehrlich: Muss das wirklich sein? Ein weiteres Buch zum Thema Stress? Es ist doch schon jetzt ganz schön stressig, wenn man sich Hilfe gegen Stress holen und den Überblick behalten will. In den Buchhandlungen warten etliche Ratgeber darauf, uns mehr oder weniger nützliche Tipps zu geben. Alle großen Krankenkassen haben wohlgemeinte Broschüren zur Stressbekämpfung verfasst, im Internet kursieren allerhand „Anleitungen“, um Stress in die Schranken zu weisen, und natürlich gibt es längst mehr als genug Apps fürs Smartphone, um sich Stress vom Leibe zu halten.

Man könnte meinen: Der Bedarf ist ausreichend gedeckt. Wer sich jedoch intensiver mit den verschiedenen Angeboten auseinandersetzt, wird schnell zweierlei feststellen. Erstens: Die Qualität/Anwendbarkeit der Empfehlungen variiert sehr stark – oft fehlt es an konkreten Hinweisen. Da werden Abrisskalenderweisheiten feilgeboten, die zwar flott formuliert sind und allseits Zustimmung finden, jedoch kaum alltagstauglichen Wert besitzen. Zweitens: Die einzelnen Ansätze sind häufig einseitig. Es werden jeweils nur bestimmte Aspekte angesprochen, andere bleiben dafür außen vor. Entweder es geht vornehmlich um Methoden, mit denen sich Zeit sparen lässt, oder es werden diverse Entspannungsmethoden mit zweifelhafter Wirksamkeit erläutert. Rar hingegen sind umfassende, seriöse Ansätze, mit denen sich Stress nachhaltig reduzieren lässt.

Sie ahnen schon, weshalb ich all das sage: Diese beiden Feststellungen waren es, die mich veranlasst haben, das Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, zu schreiben. In komprimierter Form möchte ich Ihnen zweierlei vermitteln. Erstens: Handfeste Tipps, die Ihnen tatsächlich helfen, Ihr Stressempfinden dauerhaft zu senken, und zweitens: Impulse zum Nachdenken und Sich-selbst-Erkunden. Meine Ausführungen basieren auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen. Außerdem habe ich meine Coaching-, Beratungs- und Lehrerfahrungen aus zwei Jahrzehnten einfließen lassen.

Als Hochschullehrer für Kommunikation mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund nehme ich – im Gegensatz zu einer Vielzahl an Autoren, die sich mit Stress beschäftigen – eine vergleichsweise nüchterne Perspektive ein. Ich denke: Das ist auch gut so, denn allzu viele selbst ernannte Gurus tummeln sich auf diesem Terrain und mindern mit ihren Methoden nicht das Stressniveau, sondern lediglich den Kontostand ihrer Schüler/Leser. Damit Sie mich nicht falsch verstehen: Es steht außer Frage, dass unsere Gesinnung und Gedankenwelt einen enorm wichtigen Baustein darstellt, wenn man Stress in den Griff bekommen will. Allein mit spirituellen Einsichten ist es allerdings nicht getan.

Hier setzt die RELAX-Methode an. Ihr liegt die Erkenntnis zugrunde, dass eine wirksame „Anti-Stress-Therapie“ auf mehreren, gleichberechtigten Säulen beruhen muss, und zwar auf den Themenbereichen

- Gesundheit (R),
- Lebensziele/Selbstanalyse (E),
- Selbstorganisation (L),
- Verhalten/Kommunikation (A) sowie
- Einstellung/Geisteshaltung (X).

Genauso wie jeder Mensch Stress anders empfindet, genauso unterschiedlich sind auch die Stressauslöser und damit die Gegenmittel. Anders ausgedrückt: Nicht alle Tipps dieses Buches sind für jeden Leser gleichermaßen relevant – der eine wird vielleicht eher die Hinweise von „E“ benötigen, ein anderer wiederum die von „X“. Es gibt eben kein Patentrezept gegen Stress. Die „Behandlung“ ist stets höchst individuell. Deshalb verwende ich auch Fragen und keine Aussagen zur Gliederung – Sie selbst sollen die Antwort finden, die zu Ihnen passt! Es gibt nämlich keine richtige oder falsche Antwort, sondern nur Ihre. Außerdem werden Sie Aufgaben und Übungen vorfinden, die Sie erledigen sollten, um IHREN persönlichen Weg hin zu einem stressfreien Leben zu finden.

Das also ist mein Versprechen: Ihnen eine Handlungsanleitung zu liefern, die Ihnen wirklich weiterhilft. Nicht nur unmittelbar Betroffene werden von der Lektüre profitieren. Auch Verantwortliche aus Personalabteilungen, Berater und Coaches werden auf den folgenden Seiten etliche Hinweise erhalten, mit denen sie ihre Mitarbeiter/Klienten unterstützen können, damit diese entspannter leben und arbeiten können.

Bei all dem muss auch klar sein, dass jeder Einzelne dafür verantwortlich ist, sein Stressempfinden zu ändern – ausschließlich andere dafür in die Pflicht zu nehmen, ist kein Lösungsansatz. Wenn Sie Durst haben, bitten Sie ja auch nicht jemand anderen, für Sie zu trinken, oder? Wolf Lotter (2014, S. 33), Essayist des

Magazins brand eins, findet klare Worte: „Es ist das Bild von der alten industriellen Erwerbsarbeit, die (sic!) unsere Aussicht auf gute Arbeit trübt. Der Chef ist dabei eine Art Supernanny, die liefern muss – einen exakten Rahmen, genaueste Vorgaben, ein Gehalt, Sozialleistungen, ein Büro und dazu noch gute Laune und einen ordentlichen Klacks Sinn. Mitarbeiter benehmen sich wie Verbraucher, weil man sie auch so behandelt.“

Trotz alledem: Auch die Arbeitgeber haben ihren Anteil zu leisten – sie müssen eine Umgebung schaffen, in der Mitarbeiter weitestgehend stressfrei arbeiten können (vgl. Gerlach 2014). Thomas Sattelberger, ehemaliger Personalvorstand der Deutschen Telekom, formuliert dies unverblümt in einer Kolumne (2014, S. 52):

Wo das Unternehmen grenzwertige Belastungen zumutet, ist es eine Frage guter Führung, für eine gesunde Organisation zu sorgen. (...) Menschen sind vor allem in den Unternehmen gefährdet, die sich rasant und grundlegend verändern. Organisationen fördern dann häufig eine sozialdarwinistische Auslese und pochen auf Resilienz des Einzelnen.

Sattelberger hat zweifelsfrei recht. Doch was tun, wenn der Arbeitgeber nichts unternimmt? Außerdem – wie schon erwähnt: Die Verantwortung für ein stressfreies Arbeiten haben in erster Linie wir selbst. Die Wahrheit liegt in der Kombination. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2012, S. 3) schreibt dazu in ihrer Broschüre „Kein Stress mit dem Stress“:

Lebensfreude und psychische Gesundheit sind immer das Ergebnis einer Verbindung aus organisatorischen Bedingungen (...) und dem von Einstellungen und Strategien geprägten individuellen Handeln (also dem persönlichen Verhalten).

„Jetzt habe ich Ihr Buch gelesen und habe immer noch so viel Stress wie davor! Ich will mein Geld zurück!“ Um mich vor solchen Leserzuschriften zu schützen, möchte ich vorab noch ein paar Punkte klarstellen: Die RELAX-Methode kann nur funktionieren, wenn Sie ...

- den ernsthaften Wunsch verspüren, dauerhaft etwas ändern zu wollen;
- den festen Glauben besitzen, dass Sie etwas in Ihrem Leben ändern können;
- die tiefe Einsicht haben, dass Sie andere nicht ändern können, sondern nur sich selbst, dass Sie also bei sich selbst beginnen müssen;
- die Bereitschaft mitbringen, loszulassen, eventuell auf Liebgewordenes zu verzichten, manchmal streng zu anderen und oft streng zu sich zu sein, manche Verhaltensweisen zu ändern und sich zu gestatten, ein neues Leben leben zu dürfen.

Um es mit den Worten des Veränderungsexperten John Kotter (zitiert nach Ferrazzi 2014, S. 13) und kürzer zu sagen: „Solange Menschen nicht wirklich dazu bereit sind, werden sie sich nicht eine Minute verändern.“ Also: Prüfen Sie genau, ob Sie wirklich bereit dazu sind, einen Neuanfang zu wagen. Ist dies nicht der Fall, können Sie meinem Buch zwar einige brauchbare Tipps entnehmen, aber sehr wahrscheinlich wird es Ihnen nicht gelingen, Ihr Stressniveau dauerhaft zu senken. Es mag hart und sarkastisch klingen, aber es stimmt: Ohne ernsthafte Änderungsbereitschaft kann Ihnen niemand helfen, weder ich noch ein anderes Buch oder ein Coach! Dann bleibt alles Kosmetik.

Vermutlich werden Sie sich jetzt denken: „Der Däfler an seinem Schreibtisch hat ja gut reden. Gern würde ich was verändern, aber ich MUSS doch meinen Job machen und mich an die Spielregeln halten. Sonst fliege ich raus. Und was ist dann mit dem Hauskredit?“ Verständlicherweise fällt es vielen Menschen außerordentlich schwer, grundlegende Veränderungen vorzunehmen und dabei vielleicht sogar die Existenzgrundlage zu riskieren. Dem stelle ich eine Frage gegenüber: Müssen Sie wirklich? Hermann Scherer (2013, S. 145) schreibt in seinem Buch „Schatzfinder“: „Es gibt in Wahrheit kein Müssen, es ist immer ein Müssenwollen. Aber ein Müssenwollen ist immer noch ein Wollen.“ Genau so ist es!

Frank Patalong, Kolumnist und Autor, drückt es bildlich aus (2014): „Hand aufs Herz: Wann hat das letzte Mal ein Vorgesetzter brüllend hinter Ihnen gestanden, die Peitsche geschwungen und eine Erhöhung der Taktzahl verlangt? Das mag es geben, aber denen von uns, die nicht auf Galeeren schufteten, passiert es eher selten. Ist ja auch nicht nötig. Uns das Arbeitsleben hart und stressig zu machen, schaffen wir schon selbst.“

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch, ich möchte in keiner Weise zynisch sein. Allerdings muss man es unverblümt sagen dürfen: Wenn Sie in Ihrem Leben die Weichen nicht ernsthaft neu stellen wollen, dann ist der Leidensdruck wahrscheinlich auch noch nicht so hoch – in diesem Fall sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie weiterhin im Jammerchor der Stressgeplagten mitsingen wollen oder ob Sie nicht einfach sagen: „Ja, ich habe viel zu tun, aber im Großen und Ganzen ist mein Leben okay, ich werde mich nicht mehr beklagen.“

Meine Logik ist die folgende: Wenn ich weiß, dass ich das Beste aus mir herausgeholt habe, ohne dabei meine Grenzen (dauerhaft) zu überschreiten, wenn ich so effizient und effektiv arbeite, wie es mir möglich ist, wenn ich keine Chance ausgelassen habe, das zu tun, wozu ich in der Lage bin, dann brauche ich mir nichts vorzuwerfen. Dann habe nicht ich ein Problem, sondern die anderen. Wenn ich weiß, dass ich alles gebe, dann sind andere oder die Umstände daran schuld, wenn ich so viel zu tun habe und folglich gestresst bin. Das mache ich aber nicht (mehr) mit. Mit gutem Gewissen kann ich andere warten lassen, kann „nein“ sagen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun eine inspirierende Lektüre, nach der Sie hoffentlich behaupten können: Ich bin endlich stressfrei.

Aschaffenburg, im Januar 2015

Martin-Niels Däfler

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung: Volkskrankheit Stress	1
1.1	Was ist Stress eigentlich?	2
1.2	Wie gestresst sind wir wirklich?	9
1.3	Selbsttest: Was stresst und was entspannt mich grundsätzlich?	12
1.4	Ist Stress ein neues Phänomen?	15
1.5	Warum empfinden wir mehr Stress als früher?	17
1.6	Welche negativen Folgen hat Stress für Menschen?	19
1.7	Welche negativen Folgen hat Stress für Unternehmen?	21
1.8	Selbsttest: Wie stressresistent bin ich?	31
2	Gesundheit: Ressourcen aufbauen	37
2.1	R1: Achte ich auf meine (grundlegenden) körperlichen Bedürfnisse?	43
2.2	R2: Bewege ich mich regelmäßig?	44
2.3	R3: Schlafe ich ausreichend?	47
2.4	R4: Ernähre ich mich abwechslungsreich?	49
2.5	R5: Ist mein Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet?	55
2.6	R6: Mache ich (ausreichend) Pausen?	57
3	(Lebens-)Ziele: Entscheidungen treffen	63
3.1	E1: Weiß ich, wie es um meine „Life Balance“ bestellt ist?	65
3.2	E2: Kenne ich mich eigentlich selbst?	71
3.3	E3: Habe ich meine Lebensziele vor Augen?	90
3.4	E4: Verfüge ich über einen Plan, wie ich meine Ziele erreiche?	101

4	Selbstorganisation: Lean (Selbst-)Management anwenden	111
4.1	L1: Weiß ich, was mich derzeit beschäftigt?	112
4.2	L2: Plane und priorisiere ich meine Tätigkeiten?	114
4.3	L3: Konzentriere ich mich bei meiner Arbeit?	122
4.4	L4: Beherrsche ich die Grundregeln der Selbstorganisation?	124
4.5	L5: Löse ich Probleme systematisch?	138
5	Verhalten: Achtsamkeit praktizieren	143
5.1	A1: Verhalte ich mich freundlich?	144
5.2	A2: Versuche ich, den Standpunkt anderer zu verstehen?	147
5.3	A3: Kommuniziere ich empathisch?	151
5.4	A4: Spreche ich Dank und Anerkennung aus?	158
5.5	A5: Löse ich Konflikte konstruktiv?	161
6	Einstellung: XS-Glück suchen	169
6.1	X1: Lebe ich im Hier und Heute?	170
6.2	X2: Kann ich in belastenden Situationen gelassen reagieren?	175
6.3	X3: Pflege ich meine Beziehungen?	185
6.4	X4: Genieße ich mein Leben?	188
7	Schlusswort: Wie geht's weiter?	195
7.1	Tipp 1: Visualisieren Sie Ihre (stressfreie) Zukunft!	195
7.2	Tipp 2: Gehen Sie nach dem „Pippi-Langstrumpf-Prinzip“ vor!	196
7.3	Tipp 3: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor!	196
7.4	Tipp 4: Seien Sie ein bisschen diszipliniert!	197
7.5	Tipp 5: Emanzipieren Sie sich!	198
7.6	Tipp 6: Akzeptieren Sie sich!	199
7.7	Tipp 7: Vertrauen Sie darauf, dass alles gut wird!	200
	Anhang	203
	Literatur	205

„In der guten alten Zeit gab es eine gute alte Regel, die da lautete: Dienst ist Dienst, und Schnaps ist Schnaps. Die Regel war nicht ohne Ausnahme: Manche tranken im Dienst, andere schufteten am Feierabend.“ Das, was Jens Jessen (2014) in der ZEIT geschrieben hat, beklagen so viele: Dass wir nicht mehr in der „guten alten Zeit“ leben und nun gar so gehetzt sind. Waren Sie in letzter Zeit mal eingeladen und haben sich mit Ihnen bis dahin fremden Menschen unterhalten? Ja? Wie lange hat es gedauert, bis Sie nach Fußball, Wetter und dem unmöglichen Outfit der Gastgeberin auf das Thema „Stress“ kamen? Wenn es Ihnen wie mir geht, dann vernimmt man spätestens nach drei Minuten Jeremiaden darüber, wie anstrengend der Alltag ist, wie sehr man unter Druck steht und wie unaufhaltsam schnell sich doch das Hamsterrad dreht, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint. Die Medien greifen das Thema bereitwillig auf – stellvertretend für ungezählte Publikationen sei der Spiegel-Titel der Ausgabe 36/2014 angeführt: „Gegen die Uhr – Die hektische Suche nach einem entschleunigten Leben“.

Sybille Berg, Schweizer Schriftstellerin und Dramaturgin, beschreibt das Lebensgefühl einer breiten Bevölkerungsschicht in einer Kolumne (2014) sehr plastisch:

Lasst mich endlich, endlich in Ruhe, möchte er schreien, der gehetzte Mensch, der zu nichts mehr kommt. Der immer am Anschlag ist. Weil die Zeit wegrennt, weil der Terminplan voll ist mit der Arbeit, die immer mehr wird (...). Eltern, Menschen mit kranken Eltern, kranken Kindern oder depressiven Partnern, mit Verwandten, die Prozesse haben, nicht zu reden von den Prozessen, die man selber führt. Der gehetzte Mensch muss immer mehr arbeiten, irgendwie ist da Inflation, und keiner hat es gesagt, alles wird teurer.