

Interview

Prof. Dr. Jutta Heller ist Expertin für Veränderungskompetenz und Resilienz. Die Autorin des Buches „Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“ (Gräfe und Unzer Verlag) begleitet Unternehmen und Führungskräfte bei der Umsetzung von Veränderungsmaßnahmen, führt Resilienztrainings durch und coacht Führungskräfte im Umgang mit Stress, Konflikten und Krisen.

Internet: www.juttaheller.de

Stress war früher an und für sich eine gesunde Reaktion. Sind wir heute noch Situationen ausgesetzt, in denen wir im ursprünglichen Sinne auf Stress reagieren? Wenn ja, welchen?

Stress ist grundsätzlich eine gesunde Reaktion des Körpers. Es werden automatisch innerliche Prozesse aktiviert, die uns ein Reagieren auf Stressoren und damit auch manchmal das Überleben ermöglichen. Wir kommen in eine Anspannung hinein und können blitzschnell reagieren, z.B. wenn auf der Autobahn ein Auto vor uns völlig überraschend brems. Nach unserem eigenen Bremsmanöver bemerken wir dann typischerweise, wie wir schwitzen, vielleicht sogar Herzklopfen haben und in diesem Moment keinen wirklich klaren Gedanken fassen können.

Woran merke ich, ob mein persönliches Maß an Stress gesund ist?

Herausforderungen sind wichtig im Leben. Auch Mehrarbeit gehört manchmal dazu oder ein intensives Lauftraining, wenn Sie beim nächsten Stadtlauf mitmachen wollen. Solange Sie den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung in einem guten Maß halten und sich fit fühlen, ist alles okay.

Wie verhält es sich mit positivem Stress: Der bereichert doch unser Leben, oder?

Positiver Stress belebt und aktiviert. Wenn man einen stressigen Job hat, diesen aber sehr gerne macht und Spaß dabei hat, dann ist man abends zwar total geschafft,

aber trotzdem zufrieden. Auch wenn man sich beim Sport so richtig auspowert und vielleicht bei einem Wettkampf alles gibt, dann ist man fix und fertig, aber fühlt sich super-gut. Auch ständig unterwegs zu sein, mit Freunden auszugehen, kann positiver Stress sein und uns beflügeln. Überlegen Sie mal, was Sie schon lange nicht mehr gemacht haben, obwohl Ihnen das Spaß macht? Legen Sie los – die Ausrede „keine Zeit“ zählt nicht.

Ist es überhaupt möglich, den eigenen Stress zu reduzieren, noch bevor wir dadurch krank werden?

Wir alle haben in uns eine „weg von“-Motivation und eine „hin zu“-Motivation, und wir funktionieren mit inneren Antreibern. Wenn wir uns auf das „Weg von“ konzentrieren, sind wir nur am Vermeiden, wir sind in unserem Leiden gefangen, wir sitzen quasi wie das Kaninchen vor der Schlange und hoffen, dass sie nicht zu beißt... Auch die inneren Antreiber zeigen sich in Verhaltensmustern, mit denen wir uns zum Teil sogar selbst schaden. Wir können uns aber auch fragen, was wir stattdessen wollen, was unsere Wünsche und Ziele sind. Wenn wir unsere Ziele ganz konkret ausmalen, so als wenn wir sie schon realisiert hätten, und das mit einer realistischen Zieleplanung verbinden, dann ist Veränderung möglich.

Was sind die drei Hauptmerkmale dafür, dass unser Stress im Begriff ist, uns krank zu machen?

Häufige Körperverspannungen, insbesondere im Hals-, Nacken- und Schulterbereich, sollten Sie als erste Warnsignale wahrnehmen. Auch Schlafstörungen sollten Sie ins Nachdenken bringen, ob Sie noch richtig unterwegs sind. Ebenso führen häufiger Ärger und Ängste zu Belastungen des Körpers und der Seele.



Prof. Dr. Jutta Heller

Was ist für Sie der erste Schritt, um Stress abzubauen?

Schnelle Hilfen sind:

- Tief ein- und ausatmen.
- Schließen Sie die Augen für eine Minute, denken Sie an etwas Angenehmes, Schönes.
- Sprechen und bewegen Sie sich bewusst langsamer.
- Entspannen Sie gezielt Ihre Muskulatur.
- Reagieren Sie sich körperlich ab.

Wie schaffen wir es, langfristig aus dem Hamsterrad auszusteigen?

Welche Methode Sie wählen, ist egal. Wichtig ist, dass es Ihnen Spaß macht. Sie sollten sich dabei wohlfühlen. Prüfen Sie, ob Sie lieber drinnen oder draußen sein wollen, ob Sie alleine oder mit anderen etwas tun wollen, ob morgens oder abends für Sie der richtige Zeitpunkt ist. Dann sollten Sie sich klar entscheiden und mindestens sechs Wochen durchhalten, dabei bleiben. Seien Sie aber nachsichtig mit sich, fangen Sie mit kleinen Schritten an. ■