

Ratgeber und Arbeitsbuch zur Burnoutprävention

ZÄHME DEIN STRESSMONSTER

Stressmacher aufspüren und
nachhaltige Lösungen finden



Mit Anleitungen,
Fragebögen,
Tipps & Bonus

SANDY RECKNAGEL

Ratgeber und Arbeitsbuch zur Burnoutprävention

ZÄHME DEIN **STRESSMONSTER**

Stressmacher aufspüren und
nachhaltige Lösungen finden

mit Anleitungen, Fragebögen, Tipps & Bonus

SANDY RECKNAGEL

Impressum

ISBN: 9798524919106

Imprint: Independently published

© Sandy Recknagel (Autorin & Referentin) | 2021
www.deinepausejetzt.de

Umschlaggestaltung: Julius Müller in Zusammenarbeit mit Lale Carstensen (www.lale-carstensen.com)

Foto (Rückseite): Studioline Photography, Magdeburg, freigegeben zur Nutzung durch Sandy Recknagel

Das vorliegende Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Es darf ausschließlich zum privaten Gebrauch genutzt werden. Jegliche Verwertung ohne die Zustimmung der Autorin ist zu unterlassen. Dazu gehören die Vervielfältigung zur Weitergabe an Dritte (zum Beispiel das Erstellen von Kopien oder Fotos), die Veröffentlichung und Einspeisung ins Internet, ins Intranet oder in andere elektronische Systeme, die Übersetzung in andere Sprachen, der Verleih, die Vermietung, Mikroverfilmungen bzw. sämtliche Möglichkeiten der Weitergabe an Dritte. Vielen Dank für dein Verständnis!

Rechtlicher Hinweis:

Du gehst eigenverantwortlich mit den Inhalten dieses Werkes und sämtlichen darin enthaltenen Hinweisen und Übungen um. Die Autorin kann nicht für die Schritte und den sich daraus ergebenden Konsequenzen verantwortlich gemacht werden, die du aus den hier zur Verfügung gestellten Informationen beschließt oder machst. Die zur Verfügung gestellten Inhalte sind kein Ersatz für eine ärztliche/therapeutische Unterstützung und die Inhalte ersetzen grundsätzlich keine Untersuchung, Behandlung oder Beratung von Angehörigen der entsprechenden Berufsgruppen (insbesondere Ärzte, Fachärzte, Therapeuten, Psychologen usw.). Es handelt sich bei den inhaltlichen Ausführungen nicht um einen medizinischen/therapeutischen Rat. Es liegt in deiner Verantwortung und Entscheidung, eine ärztliche/therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Hinweis zur Lesbarkeit:

Zur besseren Lesbarkeit wurde in den Ausführungen die männliche Form gewählt, diese schließt die weibliche Form mit ein. Ausschließlich in den Fragebögen (Teil 4) wurden teils beide Formen eingebaut, um die persönliche Wahrnehmung zu unterstützen.

Inhalt: Was du hier bekommst

Hey, ich bin Stressi 5

Willkommen in der Welt der Stressbewältigung 7

Teil 1 | Stress verstehen

Im Wissen um die Wurzel liegt die Lösung 11

1 Stress: Die wichtigsten Grundgedanken kurz erklärt 12

1.1 Was passiert bei Stress in meinem Körper? 14

1.1.1 Die normale Stressreaktion 15

1.1.2 Stress in modernen Zeiten: Dauerstress 16

1.2 Exkurs: Stressblindheit 17

1.3 Freude oder Leid: Unterscheide Eustress und Distress 18

1.4 Unsere Psyche: Stress entsteht im Kopf 22

1.5 Erkrankungen bei Dauerstress 28

Teil 2 | Stress bewältigen & nachhaltige Lösungen finden

Änsätze, Sichtweisen und Säulen für deinen Plan mit Langzeitwirkung 31

2 Stress bewältigen: Wie gehe ich es an? 32

2.1 Zwei interessante Ansätze, um Stress zu bewältigen:
die Lebensverhältnisse und das eigene Verhalten 32

2.2 Überprüfe deine Sichtweise: Kann ich oder kann ich nicht? 33

2.3 Fünf Säulen für deine optimale Stressbewältigung 34

2.3.1 Säule 1: Stress managen auf der Körper-Ebene 36

2.3.2 Säule 2: Stress managen auf der Sinn-Ebene 48

2.3.3 Säule 3: Stress managen auf der mentalen Ebene 54

2.3.4 Säule 4: Stress managen mit Zeitmanagement 68

2.3.5 Säule 5: Konkrete Stress-Situationen lösen 78

Teil 3 | Arbeit und Stress

Weniger Stress im Job mit mehr Bewusstsein 87

3 Arbeit und Stress: Faktoren auf der Spur 88

3.1 Faktor 1: Deine innere Einstellung zur Arbeit 88

3.2 Faktor 2: Die Rahmenbedingungen im Job 89

3.3 Überblick: Typische Stressoren im Arbeitsleben 91

3.4 Selbsttest | Was stresst wirklich: „Beruf“ oder „Rahmenbedingungen“? 93

Teil 4 | Dein Stress-Check

Fragebögen und Denkanstöße für die richtige Balance in deinem Leben 97

Block 1 | Dein aktuelles Stress-Level 98

Block 2 | Lebensalter und Gemeinschaftsleben 99

Block 3 | Bestandsaufnahme: Deine Gesundheit & Stress 102

3 A | Warnsignale bei chronischer Stressbelastung 102

3 B | Körperliche Veränderungen 106

3 C | Psychische Veränderungen 108

3 D | Medikamente, Drogen & ungesunde Gewohnheiten 115

3 E | Schlafen 117

3 F | Ernährung 118

Block 4 | Lebensbereiche unter der Lupe 120

4 A | Lebensbereich: Arbeitsleben 121

4 B | Lebensbereich: Partnerschaft 127

4 C | Lebensbereich: Familienleben und Freundschaften 132

4 D | Lebensbereich: Haushalt & Co. 137

4 E | Lebensbereich: Geld 140

4 F | Weitere Bereiche 142

Block 5 | Persönlichkeit 143

Block 6 | Meine persönlichen Rollen 146

Block 7 | Ausgleich schaffen 149

Worte zum Schluss 151

Erzähle mir, wie es dir geht 152

Über die Autorin Sandy Recknagel 152

Kontaktdaten 153

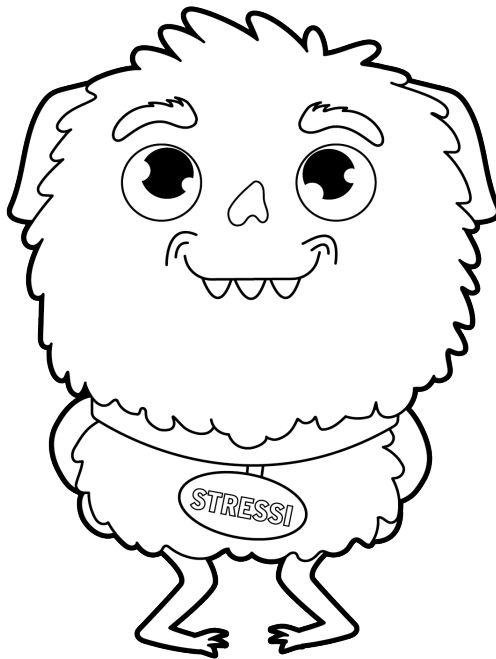
Kraftvolle und nachhaltige Stressbewältigung für Unternehmen 153

Bonus | Stressi zähmen

Dein Lieblingstraining zur Stressbewältigung für 30 Tage 154

**Hey, ich bin Stressi,
dein gezähmtes Stressmonster.**

Ich möchte, dass du mich im Auge behältst.



Schneide diese Seite aus dem Buch heraus und hänge mich als gedankliche Erinnerungsstütze an einen gut sichtbaren Platz. Wir arbeiten ab sofort als Team. Wenn du mich vergisst, tanze ich dir ganz schnell (wieder) auf der Nase herum!

Persönliche Note: Lieblingsfarbe aussuchen und Stressi Farbe verleihen.

Wenn du nichts aus dem Buch schneiden möchtest, erstelle einfach eine Kopie.

*Stress ist gut, solange du ihn im Griff hast
und nicht unter Dauerstress stehst.*

Willkommen in der Welt der Stressbewältigung

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass du da bist.

Wahrscheinlich hast du Stress, fühlst dich belastet oder überfordert.

Ist dein Stresspegel möglicherweise schon so hoch, dass deine Gesundheit darunter leidet? Vielleicht hast du Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten, bist dünnhäutiger, nervös oder innerlich unruhig? Wenn dich jemand bei einer Aufgabe stört, reagierst du dann gereizt? Oder du bist ständig müde und hast das Gefühl, weniger Energie zu haben als früher? Das alles können Hinweise auf Dauerstress sein und es ist an der Zeit für einen ausgeklügelten Plan, mit dem du dein Stressmonster zähmen und dauerhaft mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Entlastung in deinen Alltag bringen kannst.

Wie wäre es, wenn es dir gelänge, deinen Stressmachern auf die Spur zu kommen und ihnen etwas entgegenzusetzen? Oder in zukünftig stressigen Arbeitsphasen souverän mit Stress umgehen zu können? Gesundheitlich stabil zu bleiben und das richtige Handwerkszeug im Gepäck zu haben, auf das du jederzeit zugreifen könntest?

Dieses Buch ist ein kompakt geschnürtes Paket, mit dem du passende Lösungen zur Stressbewältigung für dich finden und gleichzeitig dein persönliches Stress-Schutz-Programm für die Zukunft aufbauen kannst. Das Buch ist dabei Ratgeber und Arbeitsbuch zugleich. Inhaltlich bietet es dir Basis-Wissen, praktische Anleitungen, Fragebögen zur Selbstanalyse und alltagstaugliche Lösungen.

So ist das Buch aufgebaut:

Vier große Teile bringen dich sicher zu deinem individuellen Stress-Schutz-Programm.

Teil 1: Ganz am Anfang stelle ich dir wichtige Basis-Informationen zur Verfügung. Das schafft ein solides Grundverständnis für die Sache mit dem Stress und was seine Aufgaben sind. Ich habe dabei Inhalte ausgewählt, von denen ich aus meiner Erfahrung als Seminarleiterin überzeugt bin, dass dieses Wissen bereits zu wichtigen Aha-Momenten führt. Du lernst zum Beispiel zu verstehen, warum Stress eine ganz normale Körperreaktion und grundsätzlich nicht verkehrt ist, warum die Dosis das Gift macht oder warum stressbedingte Erkrankungen, wie zum Beispiel Burnout, schleichend daherkommen. Verstehen schafft Klarheit. So können Veränderungen wirklich in Gang gebracht werden. Darüber hinaus kannst du die im zweiten Teil vorgestellten Strategien zur Stressbewältigung in einem ganzheitlichen Rahmen betrachten.

Teil 2: Jetzt wird es praktisch. Ich komme aus der Praxis und weiß, wie wertvoll konkrete Empfehlungen, Anleitungen und Übungen sind. Hier kannst du auf einen ganzen Blumenstrauch an Werkzeugen und Lösungen zugreifen, die dir beim Umgang mit Stress helfen können. Die ausgewählten Strategien funktionieren dabei wie ein Baukastensystem. Du kannst dich frei bedienen und jene Bausteine herausnehmen, die zu deinem Leben und deiner Persönlichkeit passen. Zum guten Schluss entsteht daraus dein individueller Plan zur Stressbewältigung.

Teil 3: Hier liegt der Fokus auf dem Thema „Arbeit“. Das Arbeits(er)leben ist in unserem Kulturkreis häufig eine Quelle für Stress. Deshalb möchte ich mit diesem Spezial-Teil etwas Ordnung schaffen und dich für Punkte wie deine Einstellung zur Arbeit, den Umgang mit beruflichen Rahmenbedingungen und typischen Stressoren in der Arbeitswelt sensibilisieren. Abschließend gibt es einen aufschlussreichen Selbsttest.

Teil 4: Im vierten Teil stehen dir mehrere Fragebögen zur Verfügung, mit denen du eine Bestandsaufnahme deiner Gesundheit in Bezug auf Stress vornehmen und deinen Stressauslösern auf die Spur kommen kannst. Dabei stehen die Lebensbereiche „Arbeitsleben“, „Partnerschaft“, „Familienleben und Freundschaften“, „Haushalt“ und „Geld“ im Mittelpunkt. Weiterhin untersuchst du deine „Persönlichkeit“ im Hinblick auf Stress und schaust dir genauer jene „Rollen“ an, die du in deinem Leben einnimmst. Ich bin mir sicher, dass du bereits beim Ausfüllen wichtige Erkenntnisse gewinnen und eigene Lösungsansätze finden wirst. Oft wirken die Fragen auch in den Tagen nach dem Ausfüllen noch nach und es kommen intuitiv weitere Erkenntnisse dazu, die dir Klarheit über deinen persönlichen Stress verschaffen und dir nächste Schritte eröffnen, um Stress abzubauen oder zukünftig stressfreier zu leben. Deine eigenen Erkenntnisse sind wichtig in deinem persönlichen Prozess, mit Stress im Leben gut und weise umzugehen. Darüber hinaus stehen dir zusätzliche Impulse zur Auswertung deiner Ergebnisse zur Verfügung. Das macht die Selbstanalyse rund und bringt dich auf den richtigen Kurs.

So ziehst du den größten Nutzen aus diesem Buch:

Die Informationen in diesem Ratgeber sind sehr umfassend. Natürlich steht es dir frei, dir die Inhalte auf deine eigene Weise zu erarbeiten. Aufgrund meiner Erfahrungen empfehle ich dir jedoch, dass du dir dieses Wissen auf die folgende Art aneignest:

Verschaffe dir zuerst einen Überblick zu den einzelnen Teilen und Kapiteln. Stimme dich auf die Inhalte ein, indem du sie im Schnelldurchlauf liest. Lies die Kapitel danach in Ruhe oder wähle jene Inhalte aus, die dich gerade besonders ansprechen und die du genauer erforschen möchtest.

Vielleicht beginnst du mit dem vierten Teil, um deinen persönlichen Stressoren auf die Schliche zu kommen. Das ist ein guter Start, wenn du dir schnellstmöglich Klarheit verschaffen möchtest, wo deine vorrangigen Stress-Baustellen liegen und was du tun kannst, um Stress loszuwerden und deine Lebenssituationen positiv zu gestalten.

Wenn du alles gelesen hast, lege das Werk nicht zum Verstauben ins Regal, sondern nimm es immer wieder zur Hand. So arbeitest du wirklich mit den Inhalten für dich weiter. Denn je öfter du darin liest, darüber nachdenkst und das Wissen in deinen Alltag integrierst, umso stärker verinnerlichst du das, was du liest und letztlich handelst du danach. Diese Herangehensweise folgt dem Motto:

**Ein gutes Stressmanagement in sein Leben einzubauen, ist ein Lernprozess.
Und jeder Lernprozess hat seine ganz eigene Zeit.**

Ich wünsche dir eine spannende Reise ins Land der Stressbewältigung. Genieße deinen persönlichen Lernprozess.

Es grüßt dich von Herzen

Deine Stressberaterin Sandy Recknagel

PS: Hole dir auch das Bonusmaterial zu diesem Buch. Mehr erfährst du auf Seite 154.

Bonus

Ein besonderes Geschenk mit großer Wirkung
erwartet dich auf Seite 154.

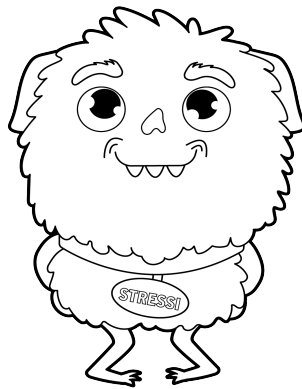
Stressi zähmen

**Dein Lieblingstraining
zur Stressbewältigung
für 30 Tage**

Teil 1

Stress verstehen

Im Wissen um die Wurzel liegt die Lösung



1 Stress: Die wichtigsten Grundgedanken kurz erklärt

Legen wir gleich los mit ein paar wichtigen Grundgedanken zum Phänomen Stress.

Wer Stress hat, ist nicht allein. Stress gehört zum Leben und ist zuerst einmal grundsätzlich gut. Die Stressreaktion im Körper ist eine natürliche Reaktion auf Reize, die auf unseren Körper einwirken, ihn sozusagen „belasten“. Prof. Dr. Hans Selye (1907-1982), bekannt als der Vater der Stressforschung, hat Stress als eine unspezifische, also immer eintretende Reaktion auf jegliche Belastungen (Reize) bezeichnet, die auf uns einwirken. Er hat festgestellt, dass der Körper, sobald er durch Reize „belastet“ wird, mit Anspannung oder Widerstand reagiert. Die Biochemie sorgt dabei für die Ausschüttung der Stresshormone, zum Beispiel Adrenalin und Cortisol (auch Kortisol). Diese wiederum versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft, damit wir in der Belastungssituation reagieren und die Situation bewältigen können.

Belastungen werden in der Stressforschung ganz bewertungsfrei auch als Anforderungen bezeichnet. Das Leben hält eine ganze Palette an Anforderungen für uns bereit. Hier ein paar Beispiele: die täglichen Aufgaben im Job bewältigen, eine neue Fähigkeit erlernen, einkaufen, sich um die Familie kümmern, Geld verdienen, ein Jobwechsel, Lebensereignisse wie eine Geburt oder der Tod einer nahestehenden Person. Anforderungen an sich sind neutral und stellen zuerst einmal nichts Negatives dar. Sie sind eben da, wollen bewältigt werden und fordern uns einiges ab.

Stress als wiederkehrende, biochemische Reaktion ist so gesehen etwas völlig Normales. Problematisch für unsere Gesundheit wird es allerdings dann, wenn Stress zum Dauerzustand wird. Dies ist vermehrt in leistungsorientierten Gesellschaften wie bei uns zu beobachten. Wer früh auf Leistung und Erfolgsstreben geprägt wird, nimmt stressige Zeiten im Alltag meist als gegeben hin. Manch einer rackert sich regelmäßig ab, strandet abends erschöpft auf dem Sofa und hofft, dass die Lebensumstände irgendwann weniger aufreibend und ruhiger werden.

Grundsätzlich ist am Leistungs- und Erfolgsstreben nichts verkehrt. Es darf nur kein Raubbau an Körper und Seele betrieben werden.

**Wir Menschen übergehen viel zu oft unsere körperlichen Grenzen.
Wir betreiben fast täglich Raubbau an unserem Körper und unseren
Lebenskräften. Und dann wundern wir uns, warum wir uns so getrieben,
ausgelaugt, ausgepowert, vom Leben gebeutelt oder von unseren natürlichen
Kräften abgetrennt fühlen und letztlich krank werden.**

Wenn uns Stress dauerhaft zusetzt, macht sich das anfangs oft im Kleinen bemerkbar. Es treten zum Beispiel Einschlafschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder eine bisher nicht gekannte Dünnhäutigkeit auf den Plan. Diese Signale nennt man auch Funktionsstörungen, auf die ich im Kapitel 1.1.2 noch einmal zu sprechen

komme. In einem Selbsttest ab Seite 102 kannst du herausfinden, ob bei dir Stress-Symptome vorliegen, die auf Dauerstress hinweisen können. Werden solche Signale ignoriert, können sich Krankheitsbilder entwickeln, zum Beispiel chronische Entzündungen, ein Schlaganfall, eine Erschöpfungsdepression o. A. Welche Erkrankungen wissenschaftlich eng mit Stress in Verbindung gebracht werden, erfährst du im Kapitel 1.5.

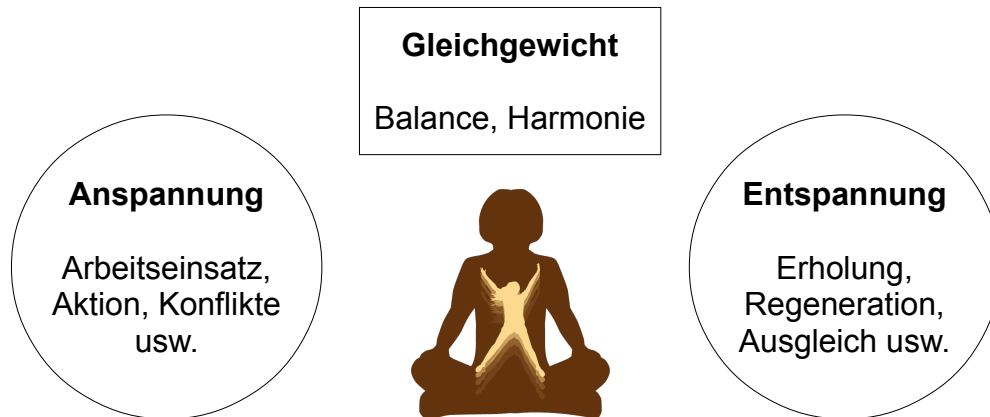
Merke dir: Bei Dauerstress wird der menschliche Organismus krank. Stressbedingte Erkrankungen entstehen meist schleichend, also nicht von heute auf morgen. Dieses Wissen kannst du dir bei deiner Stressbewältigung zunutze machen.

Worum geht es nun im Stressmanagement?

Da wir den natürlichen Stressmechanismus im Körper nicht außer Kraft setzen können, geht es im Stressmanagement nicht um die Abschaffung von Stress, sondern um eine gesunde Balance zwischen Anspannung (Stress, Aktion, Arbeitseinsatz, Konflikte usw.) und Entspannung (Erholung, Regeneration, Ausgleich, Energie tanken usw.).

Auf den Punkt gebracht könnte man sagen:

**Stressmanagement ist ein Plan,
wie du Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht halten kannst.**



Entscheidend für deine Gesundheit ist also, wie du mit Stress umgehst und ob du Möglichkeiten kennst und nutzt, Stress abzubauen und so das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht zu halten.

Wer diesen natürlichen Zyklus nicht beachtet, muss stressbedingt mit gesundheitlichen Einbußen rechnen. **(der Auszug aus dem Buch endet hier)**



Über die Autorin:

Sandy Recknagel | www.deinepausejetzt.de

- Diplom-Pädagogin, seit 2009 Dozentin, Trainerin und Coach in der Erwachsenenbildung
- spezialisiert auf Stressmanagement, Entspannungstraining und Kommunikation
- qualifizierte Entspannungstherapeutin und Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Stress nervt, macht verrückt im Kopf und dauerhaft sogar krank.

In meiner Seminar- und Coachingarbeit habe ich immer wieder erlebt, wie Menschen oft ratlos und ohne Plan versucht haben, ihren Stress loszuwerden. Dabei ist es möglich, ganz systematisch an die Sache heranzugehen. Stressbewältigung muss schließlich nicht auch noch zum Stressfaktor werden.

Um mehr Menschen den Einstieg in die Welt der Stressbewältigung zu erleichtern, habe ich dieses praktische Arbeitsbuch geschrieben. Es bietet dir Basis-Wissen, Anleitungen, Fragebögen zur Selbstanalyse und alltagstaugliche Lösungen und ermöglicht dir so einen systematischen Zugang, mit Stress aufzuräumen.

Der Ratgeber zur Burnoutprävention verrät dir:

- was Stress ist und warum wir ihn alle haben (es nur nicht gerne zugeben).
- wie dein Körper auf Stress reagiert und warum Dauerstress krank macht.
- was gesunder und ungesunder Stress ist.
- warum Stress im Kopf entsteht.
- warum wir Dauerstress oft als normal empfinden und er deshalb heimlich zum Gesundheitsrisiko werden kann.
- welche psychischen und körperlichen Signale auf Dauerstress hinweisen.
- wo Stressquellen in den Lebensbereichen „Arbeitsleben“, „Partnerschaft“, „Familienleben und Freundschaften“, „Haushalt“ und „Geld“ lauern und wie du dich von ihnen befreien kannst.
- welche Ansätze, Techniken und Werkzeuge es gibt, um Stress abzubauen, zum Beispiel auf der Körper-Ebene, der mentalen Ebene, der Sinn-Ebene und im Zeitmanagement.

Du erhältst ein kompakt geschnürtes Paket, mit dem du für dich passende Lösungen zur Stressbewältigung finden und so deinen persönlichen Plan mit Langzeitwirkung erstellen kannst.