

HR Today

Know-how for tomorrow

THEMEN ▼

JOBS

SESSELRÜCKER

BLOG

ACADEMY

GUIDE

TV

AGENDA

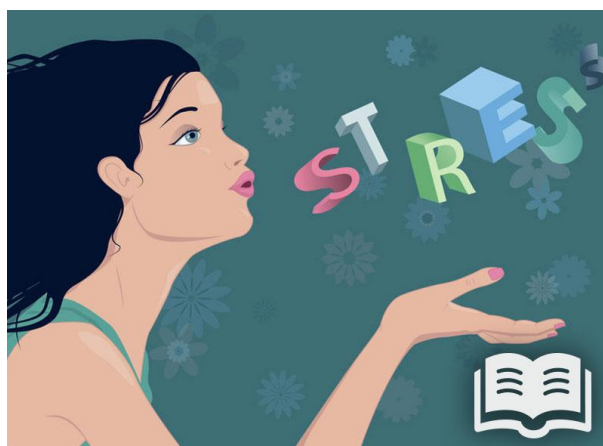
MEHR ▼

SELBSTMANAGEMENT

Buchtipp

Stress? Das muss nicht sein...

Ständig erreichbar, mobil und flexibel? Privatleben und Beruf vermischen sich immer mehr. Die Folge? Gefährlicher Dauerstress. Wie gelingt es uns, Höchstleistung zu erbringen ohne die eigene Gesundheit zu gefährden? Das zeigen die beiden Autorinnen im Buch «Stress? Du entscheidest wie du lebst».

von **Manuela Vock, Eliane Stöckli** • 16.11.2018

Stress muss nicht sein! Die Buchautorinnen Eva Brandt und Miriam Fritsch-Kümpel sagen wie's geht. (Bild: 123RF)



Dr. Eva Brandt arbeitet seit über 20 Jahren als selbstständiger zertifizierter Business-Coach. Zusammen mit Miriam Fritsch-Kümpel gründete sie das Stress-Kompetenzzentrum in Wiesbaden.

Frau Brandt, Frau Fritsch-Kümpel. Wie kamen Sie dazu, dieses Buch zu schreiben?

Nachdem wir vermehrt von Managern Coaching-Anfragen hatten, weil sie stark belastet waren oder auch kurz davor waren auszubrennen, suchten wir nach einer Methode, die schnell greift und keine relevanten Facetten ausser Acht lässt – fanden aber keine. Wir ergriffen die Initiative und beschlossen, selbst ein Konzept zu entwickeln, das unserem Anspruch entspricht: Ein Konzept, das einerseits ganzheitlich und praktikabel ist, andererseits schnell greift und zudem auch langfristig erfolgreich und nachhaltig wirkt. Wir entwickelten auf der Basis unseres Knowhows aus Psychologie, Medizin und Pädagogik und unserer langjährigen Erfahrung in Coaching und Training im Management die Lotus-Strategie®. Der Name beschreibt den Abperl-Effekt und das Ziel, Stressresistenz zu entwickeln. Damit können wir nicht nur belasteten Betroffenen helfen, sondern auch präventiv arbeiten.

Miriam Fritsch-Kümpel ist Psychologin und coacht Manager, Fach- und Führungskräfte. Zusammen mit Eva Brandt gründete sie das Stress-Kompetenzzentrum in Wiesbaden.

Was fasziniert Sie an dem Thema Stress?

Die Faszination liegt für uns darin, dass wir alle unseren eigenen individuellen Stress haben. Aus Wissenschaft und Praxis wissen wir, dass die physiologischen und psychologischen Abläufe im Stressgeschehen ähnlich sind. Jeder Mensch verarbeitet Stress jedoch auf unterschiedliche Art und Weise. Wir können mit unserer inneren Einstellung und verschiedenen Veränderungsprozessen selbst bestimmen, wie wir mit Stress umgehen. Diese Selbstbestimmung ist aus unserer Sicht einer der Schlüssel zur Stresskompetenz – und gleichzeitig der Auslöser unserer Faszination. Deshalb haben wir auch den Untertitel entsprechend gewählt: Du entscheidest, wie du lebst.

Wie und wo entsteht Stress eigentlich?

Stressauslöser finden sich in allen Lebensbereichen: Im Leistungsbereich, im sozialen Umfeld, aber auch in der Umgebung z. B. durch Lärm. Je nach empfundener Stressdosis und Stressverarbeitungsweise der Person, kommt es zu einer mehr oder weniger stark ausgeprägten Stressreaktion – physiologisch gesehen eigentlich nicht mehr ist als ein evolutionsbiologisch determiniertes Angriffs- oder Fluchtverhalten. Die Muskelspannung erhöht sich, der Puls geht hoch, die Atmung beschleunigt sich. Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet. Herrscht Dauerstress verändern sich die akuten Stresssignale und werden zu Überforderungsanzeichen. Es kommt zu einem dauerhaft erhöhten Cortisol-Spiegel im Blut. Viele Betroffene berichten in diesen Phasen von Schlafstörungen, erhöhter Infektanfälligkeit oder von erhöhter Reizbarkeit.

Welche Phasen hat Stress?

Um zu verdeutlichen welche Phasen man bis zur Entstehung eines Burnouts durchläuft, haben wir das sogenannte Stress-Rad entwickelt. Mit Hilfe dieses Rads kann man feststellen, wie stark sich der Stress schon ausgebreitet hat. Die Stufen 1 bis 8 durchläuft jeder Burnout-Betroffene. In einigen Phasen verweilen die Betroffenen mal kürzer oder mal länger, aber man überspringt keine dieser Phasen. Das konnten wir in zahlreichen Coachings feststellen.

In der Regel beginnt sich das Stress-Rad durch massive Belastung im beruflichen und sozialen Umfeld zu drehen. Menschen mit erhöhter Verausgabebereitschaft versuchen diesen Belastungen standzuhalten, in dem sie extrem viel arbeiten, Schlaf vernachlässigen und keine Zeit für Erholung einbauen. Es kommt zur

Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Das steigert sich in vermehrter und erhöhter Fehlerquote bei der Arbeit, bis hin zu starken Verhaltensänderungen. Stufe 8 ist die innere Leere, Depressionen und absolute Erschöpfung.

Was sind die Folgen von Stress?

Im schlimmsten Fall kann Dauerstress zum Tod führen. Personen mit erhöhter Verausgabebereitschaft und ausgeprägtem Ehrgeiz haben öfter Herz-Kreislauf-Probleme.

Folgen von langanhaltendem Stress findet man zum einen auf der körperlichen Ebene: Akute Stresssymptome werden zu Krankheitsbildern wie z. B. Bluthochdruck oder Rückenschmerzen aufgrund permanenter Körperspannung. Zum anderen auf der kognitiven Ebene: Beispielsweise kann man sich viel schlechter konzentrieren und die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab. Auf der emotionalen Ebene berichten Betroffene zudem über permanente Reizbarkeit und innere Unruhe. Aber auch das Umfeld wird häufig hellhörig, wenn sich der Betroffene auf der verhaltensbezogenen Ebene verändert.

In Ihrem Buch beschreiben Sie zehn verschiedene Stresstypen. Wie finde ich heraus welcher Stresstyp ich bin?

Auf der Basis einer empirischen Erhebung und unserer Expertise, haben wir ein entsprechendes Analyseverfahren entwickelt. Jeder Leser kann diesen Test selbst durchführen und so herausfinden, welche Stresstypen sie oder ihn im Alltag begleiten. Darüber hinaus zeigen wir im Buch auf, was das im Alltag bedeutet, diesen Stresstyp als Muster zu leben und wie er diesen positiv für sich verändern kann.

Was genau ist die Lotus-Strategie und für wen ist sie geeignet?

Die Lotus-Strategie® basiert auf sieben Modulen und ist ein ganzheitliches Konzept. Es geht auf die Individualität der Persönlichkeit ein, auf geprägte Muster aus der Kindheit, auf das körperliche Befinden sowie auf die bewusste Veränderung der inneren Einstellung. Gleichzeitig auch auf die bewusste Akzeptanz der Dinge im Leben, die man nicht verändern kann. Dazu gibt's Entspannungsübungen für Kopf und Körper, die auch als Audio-Download für den Leser zur Verfügung stehen.

Wir haben die Lotus-Strategie® für alle Menschen entwickelt, die im beruflichen Alltag stehen und sich den täglichen Herausforderungen des Business und des Familienmanagements stellen müssen.

Inwiefern unterscheiden sich Frauen und Männer in punkto Stress?

Frauen und Männer unterscheiden sich vor allem im Hinblick auf ihre Stressauslöser. Frauen fühlen sich vor allem durch Konflikte belastet, aber auch dadurch, dass sie sich häufig zwischen Arbeit und Familie «zerreißen» müssen. Viele Frauen plagt das schlechte Gewissen, keinem der beiden Bereiche vollständig gerecht zu werden.

Männer fühlen sich vermehrt gestresst durch Druck am Arbeitsplatz. Sie leiden unter Konkurrenzdruck, unter fehlender Förderung und Anerkennung durch den Vorgesetzten.

Wie gehen Sie persönlich mit Stress um?

Tatsächlich leben wir, was wir schreiben, trainieren und coachen. Die Authentizität ist aus unserer Sicht der Schlüssel zum Erfolg und daher befolgen wir unsere Ratschläge selbst. Auch wir setzen bewusste Prioritäten in

punkto Familie und berufliche Ziele, differenzieren zwischen den Dingen im Leben, die wir akzeptieren müssen und verändern aktiv die Dinge, die unser Leben belasten.

Dabei haben wir immer im Fokus, dass Widerstandsfähigkeit anhand von bestimmten Kriterien gemessen werden kann und auch bis zu einem gewissen Grad beeinflussbar und erlernbar ist.

Buchtipps



Ständig erreichbar, mobil und flexibel? Privatleben und Beruf vermischen sich immer mehr. Die Folge? Gefährlicher Dauerstress. Wie gelingt es uns, Höchstleistung zu erbringen ohne die eigene Gesundheit zu gefährden? Die Autorinnen haben in diesem Buch eine praxiserprobte Methode zur Stressreduzierung von Führungskräften entwickelt: Die Lotus-Strategie, mit der Stress abperlt – wie das Wasser an einer Lotusblüte. Die Methode basiert auf neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zeigt, wie man als Manager ein gesundes und trotzdem erfolgreiches Leben führt.

Eva Brandt, Miriam Fritsch-Kümpel: Stress? Du entscheidest wie du lebst. Das Trainingsbuch nach der Lotus-Strategie, campus, 2018, 224 Seiten

KOMMENTIEREN

0 KOMMENTARE



Text: [Manuela Vock](#)
Redaktorin, HR Today. mv@hrtoday.ch

Weitere Artikel von [Manuela Vock](#)

Text: [Eliane Stöckli](#)
Online-Redaktorin, HR Today. es@hrtoday.ch

Weitere Artikel von [Eliane Stöckli](#)