

BEATA KORIOTH

Goodbye STRESS!

HALTE DIE WELT AN,
ATME UND FINDE ZURÜCK
IN DEINE KRAFT

Leseprobe



arkana



*»Anspannung spielerisch
entladen und sich wie
neu geboren fühlen.«*

BEATA KORIOTH

BEATA KORIOTH ist Bewusstseinstrainerin, Coach und Atemtherapeutin. Sie war die erste Deutsche, die von Bryan Kest, dem Begründer des Power Yoga, in L.A. ausgebildet wurde. In Köln initiierte sie die Yoga Studios »Lord Vishnus Couch« und war Mitgründerin der »Yoga Conference Germany«. Sie leitet heute mit Georg Lolos die »School for Being«, eine Schule für Bewusstseinstraining, und gibt zahlreiche Workshops und Führungskräfte trainings deutschlandweit. Sie ist Mutter von 3 Kindern.



Was ist das Mutigste in der Welt?

- Tiefenentspannung – nichts für Weicheier
- Stress ist magisch
- Stress und Glaube –
eine explosive Beziehung
- Bedrohung oder Herausforderung?
- In drei Minuten die
Stresseinstellung ändern
- Die Erschaffung eines Ungetüms, oder:
das große Missverständnis
- Wer Stress sagt, meint Angst

Die Ebene der Gedanken

- Falsche Ängste
- Alles, was du willst,
ist auf der anderen Seite der Angst
- Um unter Druck zu bleiben,
brauchst du eine Menge Fantasie
- Kino im Kopf
- Hilfe, wer ist Ich?
- Die Entlarvung des Filmvorführers
- Aufwachen aus Fantasien

Die Ebene der Emotionen

- Die Macht der Gefühle
- Was ist stärker: Bewusstsein oder Autopilot?
- Das zweite Gehirn
- Lampenfieber und andere plötzliche Irritationen
- Eine kurze Geschichte der Schuld
- Das Tor zu deiner Kraft ist dein Atem
- Mit bewusstem Atmen zum Deutschen Meister!

Die Ebene des Körpers

- Auffahrunfälle und andere Fetische
- Der Heilige-Scheiße-Augenblick
- Zittern gehört zum Leben
- Das neurogene Zittern
- Kleine Mädchen zittern – Jungs aber auch!
- Die Weisheit des Körpers
- Noch mal: Wie geht Entspannen?

Halte die Welt an, atme und finde zurück in deine Kraft

- Die Wucht deiner Entscheidung
- Der Soundtrack deines Lebens ändert sich
- Vertrauen
- Freude
- Ego-Bewusstsein und universelles Bewusstsein
- Was lässt dein Herz singen?
- Mal wieder alles richtig gemacht!
- Deine wilde Seele

Fußgängerzone, South Beach, 1995. Die Welt hat mich ausgespuckt in Miami und mein Herz ist tot, so fühlt es sich an. Ich laufe durch die Stadt, hebe plötzlich den Kopf und sehe viele Meter weiter etwas leuchten im Regal eines Buchladens. Das Leuchten ist verrückt und nur in meinem Kopf. Als ich näherkomme, sehe ich, dass es ein gelber Buchrücken ist, der mich so anzieht. Ich stolpere in das Geschäft, bis ich das Buch endlich in den Händen halte und den Titel lese:

**You Get So Alone
At Times That It
Just Makes Sense:**

Charles Bukowski

Scheiße, ja! Der meint mich. Höchstpersönlich. Mein kleiner Bruder war kurz zuvor auf seiner Harley ums Leben gekommen und ich fühlte mich, als hätte man einen Teil meines Körpers amputiert. Am liebsten wäre ich ihm gefolgt. Jetzt waren die Würfel gefallen. Er war tot und ich wollte nicht, dass meine Eltern noch einmal ein Kind verlieren. Also entschied ich mich zu leben – für zwei. Wenn du keine Angst vor dem Sterben hast, gibt es nichts zu verlieren. Zwei Wochen nach dem Tod meines Bruders stand ich vor meiner Uni, an der ich Germanistik, Politik und Medienwissenschaften studierte. Ich schaute mir das Gebäude an wie einen Ex-Liebhaber an dem Tag, an dem man sich eingesteht: Es ist vorbei mit uns beiden. In diesem Moment traf ich eine Entscheidung: Ab jetzt mache ich nichts mehr, was ich nicht wirklich will. Dafür erschien mir die Lebenszeit einfach zu knapp bemessen. Ich

wusste nicht, wohin mein Leben mich bringen würde, aber ich war bereit meinem inneren Kompass zu folgen. Ich brach mein Studium ab und provozierte das Leben, lotete seine Grenzen aus. Ich tanzte tage- und nächtelang in den Wüsten Amerikas, fuhr mit Höchstgeschwindigkeit vor eine Mauer oder eine schwarze Piste in den Dolomiten Schuss runter. Ich wusste nichts von der Welt, schon gar nichts vom Leben, fühlte nur Dunkelheit und hier kommt Bukowski und flüstert mir zu: Alles gut, Kleine, alles gut, du bist nicht allein, ich kenne dich. Es gibt einen Sinn in der Einsamkeit.

Ein Jahr später, Santa Monica Boulevard, L.A. Ich liege in Pyjamahose mit 150 anderen Menschen Matte an Matte in einem Raum ohne Klimaanlage. Links David Duchovny, rechts Drew Barrymore. Ich mache Yoga, atme und schwitze. Als ich rauskomme, schwebe ich und weiß, damit höre ich nie wieder auf. Es waren nicht nur die Körperbewegungen, es war vor allem der Atem, der mich aus dem Tiefschlaf holte. Nach einer jahrelangen Betäubung war es, als ob endlich wieder Blut durch meine Adern floss. Ich habe damals die Mechanismen noch nicht verstanden, aber der Atem führte mich nach Hause zurück. Ich bekam eine Ahnung von lebendiger Stille. Eine Idee von Entspannung, nach der ich mich so sehnte. Der wollte ich folgen, sie verstehen und verinnerlichen. Ich verbannte alle Rauschmittel aus meinem Leben, lernte im Schweigekloster still zu werden und übte mich täglich viele Stunden in Yoga, Atem und Meditation. Darin lag der Grundstein meiner Entwicklung hin zu Yogalehrerin, zur Atemtherapeutin und schließlich zur Bewusstseinstrainerin.

Heute. Hier und jetzt hältst du ein Buch in den Händen, das zu 100 Prozent auf Erfahrung basiert. Erfahrung, die nicht allein meine ist, sondern die Erkenntnisse sehr vieler Menschen widerspiegelt, mit denen ich in den letzten gut zwanzig Jahren gearbeitet habe und von denen ich

lernen durfte. Ich habe mit Wissenschaftlern gesprochen; mit Menschen, von denen eine hohe Performance unter immensen Druck abverlangt wird, mit Unternehmensgründern, Spitzensportlern und Sicherheitsexperten; mit Menschen, die schon Pistolenläufe in ihren Mündern oder an den Schläfen spürten; mit Menschen, die zuständig sind und ausrücken, wenn in Deutschland das öffentliche Leben in Gefahr ist, die Terrorattacken verhindern; mit Menschen, die mich begeistern. Ich habe erstaunliche Geschichten ausgegraben, die wahr sind und die ich heute mit dir teile. Was diese Menschen mit Leib und Seele leben und erforschen, verändert tatsächlich unsere Welt.

Mit diesen Geschichten bezwecke ich zwei Dinge: Auf der einen Seite will ich dich inspirieren, außerhalb der altbekannten Box zu denken und neue Erfahrungen zu machen. Auf der anderen Seite möchte ich dir etwas wegnehmen, was du sehr lieb gewonnen hast – und das ist deine Überzeugung zum Thema Stress. Das Buch zeigt dir völlig neue Perspektiven, die dein bisheriges Denken komplett auf den Kopf stellen und umdrehen. Zu guter Letzt – für die ganz Mutigen – entfernen wir Stress komplett! Nicht nur indem wir nicht mehr das Codewort Stress benutzen, sondern unser Empfinden bei seinem echten Namen nennen:

Angst!

Denn wer Stress sagt, meint Angst –

und mit Angst können wir umgehen.

Wir halten die Welt an,

atmen und finden zurück in unsere Kraft!



Stress ist magisch

Keine andere Zeit war für die Stressforschung so interessant wie das Heute, denn nicht nur sind wir so gestresst wie nie zuvor – niemals bisher konnte durch zahlreiche bildgebende Verfahren so viel in unseren Hirnen sichtbar gemacht werden. Fragst du erfahrene Stressforscher, Biologen, Psychologen, dann wünschen sie sich, noch mal jung zu sein, um mit den heutigen Methoden studieren, experimentieren und sich austauschen zu können. Mit dem Fortschritt der technischen Möglichkeiten stehen wir jedoch umso mehr vor Rätseln. Wir können uns selbst beim Denken zusehen. Wir verstehen, welche Hirnareale aufleuchten, wenn wir denken; was sich im Körper verändert, wenn wir Ja oder Nein sagen oder emphatisch sind. Aber wo kommen die Gedanken her, die uns den ganzen Stress erzeugen? Und wieso haben die einen Stress und die anderen empfinden in ein und derselben Situation Ekstase? Wieso werden die einen krank und die anderen resilienter? Man könnte meinen, da ist ein Zauberer am Werk!

Der Stressbegriff ist geradezu magisch aufgeladen und wir müssten ihn wie eine Zwiebel häuten, um zum Kern zu kommen. Irgendwie ist doch heute alles Stress. Schon Kinder haben Stress in der Schule, Eltern mit den Kindern, alle miteinander im Büro und Beziehungen sind sowieso stressig. Alleinsein aber auch. Jeder hat so seine Meinung und Einstellung zum Stress – aber ist das wirklich eine eigene oder gibt es so etwas wie eine kollektive Grundidee? Und wo kommt die her? Lass uns einen Versuch wagen.

Mind-Shift

*Lerne deine eigene Stresseinstellung kennen!
Bevor du weiterliest, nimm dir einen Moment Zeit,
diese Frage intuitiv für dich zu beantworten:*
Was glaubst du, schadet Stress deiner Gesundheit?

*Es gibt nur zwei Antworten: Ja oder Nein.
Zu welcher Antwort fühlst du dich hingezogen?
Und es ist ganz klar, dass jeder von uns
Argumente für die gegenteilige Meinung finden kann,
aber in der Grundtendenz haben wir doch
eine bestimmte Idee. Unentschieden gibt es nicht.
Wohin tendierst du?*

Schadet Stress deiner Gesundheit? Wer diese Frage mit Ja beantwortet, ist nicht allein – und irrt sich! Wir alle kennen Stress und alle warnen vor zu viel Stress. Ich möchte mit dir einmal ganz anders über etwas nachdenken, was zu einem normalen Phänomen unserer Zeit geworden ist: Stress ist nicht böse. Die Stressreaktion selbst schadet uns nicht. Nur unsere Bewertung, dass Stress uns schadet, ist schädlich. Diese Aussagen sind so außerhalb von dem, was wir verinnerlicht haben, dass sie kaum vorstellbar sind. Wird uns nicht überall eingepflegt, wie böse Stress ist?

Ich lade dich nun ein, das Experiment mit mir weiter fortzuführen: Kannst du dir für einen Moment vorstellen, wie es wäre, wenn wir alle plötzlich nicht mehr daran glauben würden? Wir haben für einen Moment eine »Stress ist schlecht für dich«-Amnesie und entsprechende Gedanken kommen uns einfach nicht mehr in den Sinn. Vielmehr glauben wir jetzt, dass Stress uns unterstützt und in unsere Kraft

bringt und mit jeder Stressreaktion die nötige Entspannung frei Haus mitgeliefert wird. Hinterher sind wir stärker und resistenter als je zuvor. Wie sähe dein Leben jetzt aus? Könnte das für dich wahr sein? Wir verändert sich dein Körpergefühl, wenn du das denkst? Verändert es sich überhaupt? Das Körperspüren ist sehr wichtig für die Veränderung von stressigen Mustern. Deswegen werde ich dich immer wieder danach fragen. Sobald du eine multisensorische Erfahrung machst, hinterlässt das Erlebte eine Spur in deinem Körpergedächtnis.

Stress und Glaube – eine explosive Beziehung

Landläufig wird angenommen, dass Stress auf Dauer schädlich ist. Dieser Schluss ist zulässig – in manchen Fällen. Und dann gibt es heute zunehmend Studienergebnisse, die das absolute Gegenteil belegen:

Stress ist förderlich, wappnet das Immunsystem, weil er die Zellerneuerung aktiviert, wichtige Proteine aufbaut, letztendlich den Körper stärker und gesünder macht. Die Stresserfahrung macht uns mental widerstandfähiger, stärkt unsere Beziehungen, wirkt sich sinngebend und lebensbejahend aus.

Lange Zeit wurde behauptet, Stress verenge die Blutgefäße, so dass viele Kreislauferkrankungen darauf zurückgeführt werden. Neueste Forschungen belegen jedoch auch, dass die Adern sich nur bei denen verengen, die glauben, Stress sei schädlich. Wenn wir allerdings der festen Überzeugung sind, dass Stress uns unterstützt und in schwierigen Situationen Kraft gibt, dann bleiben die Adern weit offen. Das Herz klopft weiterhin, jedoch ähnelt unser Erleben dann mehr dem Empfinden von Freude, Neugier und Mut. Zudem schüttet die Hirnanhangdrüse das als »Kuschelhormon« bekannte Oxytocin aus. Oxytocin motiviert uns, die Nähe und Umarmung anderer Menschen zu suchen. Unser Herz wieder-

rum hat Rezeptoren für Oxytocin, das seinerseits den Herzzellen bei der Regeneration hilft. Hier liefert die Stressreaktion die Entspannung direkt mit und stärkt obendrein unser Herz!

Eine repräsentative US-amerikanische Studie hat die Beziehung zwischen Stress und dem Glauben, dass Stress gesundheitsschädlich sei, untersucht. Die Ergebnisse sind so frappierend, dass es sich lohnt genauer hinzuschauen. 1998 wurden 30.000 Erwachsene befragt: »Hatten Sie in den letzten zwölf Monaten viel, moderaten oder wenig Stress? Und glauben Sie, dass Stress Ihrer Gesundheit schadet?« Acht Jahre lang haben Forscher diese Angaben mit den Sterberegistern verglichen und herausgefunden, dass sich bei den Menschen, die viel Stress hatten, das vorzeitige Sterberisiko um 43 Prozent erhöhte – aber nur wenn sie auch glaubten, Stress würde ihre Gesundheit negativ beeinflussen. Die Menschen, die berichtet hatten, unter hohem Stress zu leben, und nicht auf die Idee kamen, dass er ihnen schaden könnte, hatten die niedrigste Sterberate. Niedriger noch als diejenigen, die angaben, unter wenig Stress zu leiden. Wenn die daraus resultierende Schätzung der Forscher korrekt ist, könnte das bedeuten, dass im Zeitraum der Studie 20.231 Amerikaner pro Jahr vorzeitig gestorben sind, weil sie mit der Einstellung »Stress ist böse!« lebten. Kann es sein, dass unsere innere Haltung und Überzeugung so gravierend Einfluss auf unser Leben und Sterben nimmt? Und wie entwickeln wir solche Einstellungen?

In der Psychologie ist eine Einstellung eine tiefe, unbewusste, innere Haltung, die all unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst. Wie eine Linse, durch die wir schauen, die uns eine bestimmte Perspektive vorgaukelt und uns Orientierung gibt. Sie ist nicht immer freundlich und dennoch sind wir ganz sicher, dass die Welt genauso aussieht wie sie uns durch diese Linse erscheint. Wir reduzieren damit die unendlich vielen Interpretationsmöglichkeiten der Wirklichkeit in jedem einzelnen Moment unseres Lebens auf ein verträgliches Maß.

Einstellungen entwickeln wir durch einschneidende Erlebnisse, sogenannte Metaerfahrungen, zumeist in der frühen Kindheit. Durch die Wiederholung solcher Erfahrungen formen sich tiefe Überzeugungen, die wir in unserem Frontalhirn abspeichern. Jetzt ist die feste Überzeugung verkörpert und zu unserer „Wahrheit“ geworden. Einstellungen legen unsere Werte fest, das, was wir gut oder schlecht finden. Das ist wichtig, damit wir nicht jeden Moment im Leben neu bewerten müssen. Es spart Energie. Gleichzeitig gehen wir zwangsläufig mit einem Raster durch das Leben, durch das viel Wertvolles verloren geht. Nicht immer sehen wir den Menschen oder die Situation vor uns, sondern nur das, was unsere Einstellung uns zu sehen erlaubt. Wie ein Autopilot lenken uns die Einstellungen aus der Tiefe heraus, bestimmen, wie wir mit aktuellen Situationen umgehen, wie wir entscheiden und die Welt verstehen.

Bedrohung oder Herausforderung?

Eine Einstellung ist mehr als eine Vorliebe. Meine zwölfjährige Tochter hat eine Vorliebe für Chili-Chips. Diese Vorliebe wird ihr Leben nicht sonderlich beeinflussen, egal wie stark ihre Präferenz ist. Da sie aber ein Sandwich-Kind ist und die Erfahrung macht, dass der kleine Bruder mehr Aufmerksamkeit und Zeit von den Eltern bekommt, während die ältere Schwester sich regelmäßig durchsetzen kann, könnte es sein, dass sich in ihrem Frontalhirn die Einstellung verdichtet »Ich brauche mehr Zeit und Aufmerksamkeit«, »Ich muss kämpfen und mich durchsetzen« oder »Ich werde nicht gesehen«. Das wäre in meinen Augen als Mutter nicht wahr. Dennoch ist es nicht in meiner Hand, welche Metaerfahrung sie für sich als mittleres Kind abspeichert und wie sie später damit durch ihr Leben geht, welche Entscheidungen sie aus diesen Einstellungen heraus trifft, welche Beziehungen sie eingeht oder welche Rollen sie im sozialen Gefüge einnimmt und spielt.

Einstellungen beeinflussen die Berufs- oder Partnerwahl und erscheinen manchmal wie ein Charakterzug. Selbst Geschwister, die mit denselben Eltern, finanziellen Verhältnissen, Bildungsmöglichkeiten und Schicksalsschlägen aufwachsen, werden immer eine eigene Wahrnehmung bzw. Wahrheit haben, wenn sie ihr Leben beschreiben. Ein Kind könnte von seinem Leben auf dem Ponyhof berichten, sein Zwilling von einer dysfunktionalen Familie. Einstellungen kommen nicht aus heiterem Himmel, sind nicht genetisch codiert, sondern von uns ausgewählt, weil sie etwas geschaffen haben, was Psychologen »Kohärenz« nennen. Sie haben uns damals einen Sinn gegeben, eine einfache Lösung dafür, wie wir die Welt verstehen können. Wir mussten uns nicht weiter mit dem Problem auseinandersetzen. Auch wenn die Einstellung uns hemmt und blockiert, uns in schwierige Beziehungen und Situationen manövriert, so war sie doch eine Lösung. Einstellungen sind Überlebensstrategien und haben dafür gesorgt, dass wir durchkommen. Jeder von uns hat solche Einstellungen und sie funktionieren mehr oder weniger gut. Die gute Nachricht ist:

Wir können das Leben nicht kontrollieren, aber wir können unsere Einstellungen verändern! Sogar verhältnismäßig leicht und schnell.

In drei Minuten die Stresseinstellung ändern

Wie tiefgreifend, einfach und direkt eine Einstellung verändert werden kann, hat die Stanford-Psychologin Alia Crum mit der Unterstützung von 84 Zimmermädchen bewiesen. Wir würden sagen, diese Frauen haben einen körperlich anstrengenden Beruf, sie sind den ganzen Tag auf den Beinen und beanspruchen viele unterschiedliche Muskeln bei der Arbeit. Interessanterweise sehen das die Frauen anders. Zwei Drittel von ihnen gaben bei der ersten Befragung an, kein regelmäßiges Körpertraining durchzuführen. Viele behaupteten sogar, in ihrem Leben

überhaupt keinen Sport zu machen. Würde es gelingen, die Einstellung dieser Frauen zu ihrer Arbeit zu verändern? Und wenn ja, könnte das einen Effekt auf den Körper haben? Die Frauen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt und verschiedene Marker wie Gewicht, Blutdruck, Körperfett und die Zufriedenheit mit ihrem Beruf wurden festgehalten. Eine Hälfte der Frauen erhielt eine simple Intervention, die ganze 15 Minuten dauerte und erklärte, warum ihre Arbeit ein hervorragendes und relevantes Workout sei. Die andere Hälfte der Gruppe bekam keine Präsentation. Nach vier Wochen wurde wieder gemessen. In der Gruppe, die keine Intervention bekam, hatte sich – wenig verwunderlich – nichts verändert. Die Frauen der anderen Gruppe allerdings hatten signifikant ihren Blutdruck verbessert, an Gewicht verloren, Körperfett reduziert und sie mochten sogar ihren Job lieber als zuvor. Eine 15-minütige Präsentation mit solchen Auswirkungen!

Können wir das auch mit Stress?, fragten sich die Forscher und machten sich ans Werk. Bevor wir uns anschauen, wie die Wissenschaftler die Einstellungen von Probanden verändern, erinnere dich jetzt noch mal an deine Antwort auf meine zu Beginn gestellte Frage: Glaubst du, dass Stress deiner Gesundheit schadet? Welche Einstellung entspricht mehr deinen Überzeugungen von Stress bzw. hat deinen Überzeugungen mehr entsprochen, bevor du dieses Buch in die Hand genommen hast?

Wie siehst du es?

Stress belastet: Stress ist doof, böse, gesundheitsschädlich, ver hindernd, blockierend, negativ, kann tödlich enden und muss unter allen Umständen vermieden werden.

Oder: Stress fördert: Stress ist gut, fördernd, gibt Energie, stärkt Performance und Produktivität, härtet ab, macht stärker und gesünder, ermöglicht Wachstum, ist positiv und sollte genutzt werden.

Jeder von uns hat im Laufe seines Lebens eine tiefgreifende Überzeugung zu Stress entwickelt, die ihn unterbewusst lenkt. Wir sind blind für unsere Überzeugung, reagieren aber entsprechend. Die Stresseinstellung spielt eine dramatische Rolle in der Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn du so wie die meisten Menschen geantwortet hast, stimmtest du der negativen Einstellung zu – auch wenn du durchaus die ein oder andere Wahrheit im Positiven von Stress finden kannst. Das ist nicht verwunderlich, wenn wir bedenken, wie wir in unserem Alltag von »Stress ist schlecht für dich«-Nachrichten durchdrungen werden. Wenn du dich mehr dem negativen Stressbild zugehörig fühlst, wirst du eher versuchen, Stress zu vermeiden. Du wirst eher Alkohol oder andere Substanzen zu dir nehmen, um dem Stress zu entfliehen. Außerdem ziehst du dich eher aus Beziehungen, Positionen und Situationen heraus, als dich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Glaubst du dagegen eher an das Positive im Stress, kannst du schwierige und konfliktreiche Situationen eher akzeptieren. Du entwickelst früher konstruktive Strategien und suchst dir Unterstützung und Rat von außen. Du gehst pro-aktiv vor und bist eher dazu geneigt, die Situation zu verändern oder sie zu überwinden. Du versuchst, das Beste aus der Situation zu machen, und siehst eine Gelegenheit für Wachstum. Du findest einen Sinn in der Lebenssituation. Die Sinnstiftung ist ein wesentlicher und hilfreicher Aspekt der Umwandlung einer negativen in eine positive Stresseinstellung, deswegen ist es ungeheuer vorteilhaft, all die positiven Aspekte einer stressigen Situation wahrzunehmen. Kannst du einen Sinn in dem Wahnsinn finden, wirst du weniger Angst vor der Situation haben und sie eher als Herausforderung ansehen können.

Mind-Shift

Was ist aktuell dein größter Stress?

*In schwierigen Lebenssituationen ist es außerordentlich
hilfreich, dich zu fragen:*

- *Was sind die positiven Aspekte der stressigen Situation?*
 - *Was lernst du gerade?*
- *In welcher Art veränderst du dich persönlich gerade zum Positiven?*
 - *Fühlst du dich stärker, verbundener, erfahrener ...?*

Finde Antworten, die für dich Gültigkeit haben!

Es gibt sie – immer! Manchmal sind es so kleine

Dinge wie der Buchtitel von Charles Bukowski

*»You Get So Alone At Times, That It Just Makes Sense«,
der deinem Leben Sinnhaftigkeit einhaucht.*

Wie verändern die Forscher nun die Einstellungen ihrer Probanden? Sie machen es sehr einfach und direkt. Sie sagen: Stress ist gut für dich! Punkt. Dann erklären sie, warum das so ist, so wie ich dir von den positiven Aspekten von Stress erzählt habe. Die Probanden müssen nicht ausgetrickst werden, damit es wirkt. Alia Crum, Peter Salovey und Shawn Achor haben die Stresseinstellung einer Gruppe von 300 Mitarbeitern eines Unternehmens innerhalb von Minuten verändert. Nach der Finanzkrise 2008 sollten zehn Prozent der Mitarbeiter entlassen werden. Die Menschen waren überarbeitet und fühlten sich gestresst. Die Wissenschaftler haben den Mitarbeitern dreiminütige Videos gezeigt. Eine Hälfte der Gruppe sah ein Video, das erklärte, warum Stress positiv ist, die andere Hälfte der Gruppe sah das gegenteilige Video. Die

Fakten in beiden Videos waren korrekt, allerdings entweder dem positiven oder negativen Stressbild zugeordnet. Die Ergebnisse waren abermals zum Augenreiben: Die Menschen, die das positive Stressvideo gesehen haben, zeigten im Laufe der Studie weniger gesundheitliche Beschwerden, hatten weniger Verspannungen und Rückenschmerzen, konnten besser schlafen, gleichzeitig ist ihre Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft gegenüber der anderen Gruppe gestiegen. Eine Intervention von drei Minuten!

Wie ist das möglich? Wie das Hirn mit dem Körper zusammenarbeitet, beschreiben Forscher so: Stell dir vor, du bist ein Skifahrer und schaust einen tiefen, eisigen Abhang hinunter. Hier musst du runter, denn es gibt keinen anderen Weg. Egal wie gut oder schlecht du skifährst, diese Situation würde wohl eine gewisse Erregung in jedem Menschen hervorrufen. Erfahrene Skifahrer erleben eher eine freudige Herausforderung, weil sie glauben, sie können die Situation handeln. Anfänger erleben Furcht, weil sie glauben, die Anforderung geht über die eigenen Fähigkeiten hinaus. Die Skifahrer, die sich auf die Herausforderung freuen, erleben eine verbesserte Leistungsfähigkeit des Herzens und ihre Blutgefäße bleiben erweitert. Der Körper stellt sich darauf ein, eine Höchstleistung abzuliefern. Während das Gegenteil eintrifft, wenn wir von einer Niederlage ausgehen. Dann bereitet sich der Körper auf die Pleite vor. Die Blutgefäße verengen sich. Der Körper produziert Entzündungsstoffe, um eventuelle Wunden zu heilen. Wir fühlen uns bedroht. Doch noch ist nichts passiert. Wir stehen nur hier oben und schauen den Abhang hinunter. Deine Einstellung zu der Situation bestimmt dramatisch, wie du dich fühlst und wie dein Körper auf die Situation reagiert. Und diese Einstellung kannst du verändern.

Mind-Shift

*Siehst du neue, komplexe oder schwierige Situationen
als Herausforderung oder als Bedrohung an?
Welche der beiden Perspektiven nimmst du ein?
Spüre in dich hinein.*

Wohlgemerkt: Es gibt keinen Abhang – das ist nur ein Bild für das, was in Kopf und Körper passiert, wenn wir glauben, vor einer Herausforderung zu stehen oder dieselbe Situation als Bedrohung bewerten. Freude oder Furcht? Das hängt in erster Linie ganz von deiner unbewussten Einstellung zu stressigen Situationen ab. Wie du bewusst zwischen den unterschiedlichen Stressantworten wechseln kannst, wollen wir uns in den weiteren Kapiteln genauer ansehen.

Goodbye
STRESS!

»Beata ist die perfekte
Entwicklungshelferin:
Sie gibt mir immer wieder Kraft,
meinen ganz eigenen Weg
abenteuerlustig zu beschreiten.«

KATTY SALIÉ

Beata Koriath | Goodbye Stress

Halte die Welt an, atme und finde zurück in deine Kraft.

ca. 240 Seiten, Paperback mit gestalteten Innenklappen

ca. € 16,00 [D] | € 16,50 [A] | CHF 22,90*

ISBN 978-3-442-34232-7

Auch als E-Book und Hörbuch erhältlich

Umschlaggestaltung: ki 36, München