

Wenn Stress krank macht

Empfehlenswert: Selbsthilfe-Buch eines Führungskräfte-Trainers

MATTHIAS GREULICH, HAMBURG

Eines Morgens wachte Führungskräfte-Trainer Lars Baus mit einer Wüste im Mund auf. Sein Gaumen war staubtrocken, es fehlte ihm die Kraft aufzustehen. Ein Arzt stellte bei dem damals 33-jährigen Dia-



Fünf vor zwölf: Viele Berufstätige leiden unter Stresssymptomen und brauchen Strategien zur Stressbewältigung. Foto: Sturm/pixelio

betes fest, eine längere Krankheitsgeschichte begann, die Baus in seinem Buch „Da hilft nur leben“ beschrieben hat. Aus eigener Erfahrung weiß er, wie wichtig es ist, die richtige Balance zwischen Arbeit und Erholung zu finden, die im heutigen Berufsleben immer wichtiger wird.

„Die Informationsflut, das Aufgabengebiet und die Geschwindigkeit im Berufsleben haben stark zugenommen. Damit steigt auch der Druck im Job“, sagt Baus. Vielfach wird Stress auch als Auslöser chronischer Erkrankungen gesehen. Baus' Buch will chronisch Kranken helfen, besser mit der Krankheit umzugehen, aber auch für Gesunde bietet es Strategien an, damit es gar nicht erst so weit kommen muss.

Wichtig ist eine gute Stressbewältigung. „Wenn es uns gelingt, besser mit Stress umzugehen“, so Baus weiter, „bekämpfen wir gleichzeitig Ursache und Wirkung unserer Krankheit.“

Die Experten unterscheiden zwischen gutem und schlechtem, krank machenden Stress. In vielen Stellenangeboten ist von „Belastbarkeit“ als Einstellungskriterium

die Rede. Wichtig ist ein ausgewogenes Verhältnis von Leistungs- zu Entspannungsphasen und ein gesunder Lebensstil. „Dadurch kann jeder seine Belastbarkeit erhöhen. Das ist allerdings nicht unbegrenzt möglich“.

Stress kann in der richtigen Dosierung geradezu lebensnotwendig sein. Um das richtige Maß herauszufinden, hat ein Psychologe das „Flow-Modell“ entwickelt. Er beschreibt „Flow“ als einen Zustand, in dem wir völlig in dem aufgehen, was wir gerade tun oder sind. Entwicklung und Leistungssteigerung gibt es, wenn die Anforderungen immer ein klein bisschen höher sind als die Fähigkeiten und eine Motivation besteht, die Aufgaben zu lösen. „Sind die Aufgaben zu schwierig, entsteht negativer Stress mit all seinen negativen Auswirkungen. Ähnliches geschieht aber auch bei Unterforderung.“

Lars Baus:
Da hilft nur leben
ISBN 3866121652
18 Euro