

FÜR EINE STARKE PSYCHE

BURNOUT VERHINDERN

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Wer die eigenen Ressourcen mobilisiert, kann Stress besser abfedern und Belastungen auf ein erträgliches Maß reduzieren.

Ganz grundsätzlich gilt: „Alles, was dazu führt, dass Sie die Kontrolle über Ihr Leben abgeben, ist ungünstig, selbst bestimmen ist positiv“, sagt Manfred Spitzer, Chef des Psychiatrischen Universitätsklinikums Ulm. Emotionen spielen hierbei eine große Rolle, denn Angst bewirkt Stress, Freude reduziert ihn.

Daraus ergeben sich folgende Alltagstipps:

1. NATUR ERLEBEN

Gehen Sie ins Grüne, erfreuen Sie sich an See, Wald und Feld. Eine Langzeitstudie belegt, dass der Aufenthalt in der Natur die Heilung begünstigt. Sonne erhöht den Serotonin-Level - ein Neurotransmitter, der Schmerz und Stimmung steuert. Der Blick auf Landschaften senkt die Herzfrequenz und stärkt unser Gemeinschaftsgefühl. Also nix wie raus!

2. MUSIK HÖREN

Ganz gleich ob „Lohengrin“ oder Motörhead, Hirnscans belegen, dass Musik die Aktivität unseres Angstzentrums, des Mandelkerns, senkt. Gleichzeitig empfinden wir Glück, wenn wir unserem Lieblingslied lauschen.

3. GEMEINSAM STATT EINSAM

Verbringen Sie Zeit mit netten Menschen, singen Sie im Chor, gründen Sie einen Kochclub. Hauptsache, Sie sitzen nicht allein zu Hause vor dem Fernseher oder dem Computer. Erfüllende Freundschaften und Beziehungen wirken wie eine Wunderwaffe gegen Druck und Frust. „Arbeitslosigkeit, Krankheit, Beziehungsstress, wer von anderen unterstützt wird, hat deutlich weniger Stresshormone im Blut“, sagt Spitzer. Der Mensch ist das sozialste aller Wesen, die Gemeinschaft sicherte das Überleben. Erleben Probanden, dass sie von einer Gruppe abgelehnt werden, zeigt sich bei MRT-Aufnahmen ihres Gehirns eine Aktivierung des Schmerzzentrums.

4. MULTITASKING IST TABU

Mails checken, twittern und gleichzeitig mit den Kindern reden? Lieber nicht. Multitasking, also zwei Bedeutungsstränge bewusst verfolgen, können wir nicht. Das hat die Forschung schon lange gezeigt. Stattdessen hüpfen wir von einer Tätigkeit zur nächsten, unterbrechen also die Aufgaben und arbeiten ineffektiv. Wer dies ständig versucht, gewöhnt sich eine Aufmerksamkeitsstörung an und empfindet dauernd Kontrollverlust, also Stress. Lesen Sie zu festgelegten Zeiten Mails, schalten Sie alle Benachrichtigungsfunktionen aus, und gehen Sie bewusst offline, wann immer dies möglich ist.

5. IMMER IN BEWEGUNG

Für viele bedeutet Erholung ein Fernsehabend auf der Couch. Doch um Stress abzubauen, gibt es bessere Möglichkeiten. Studien belegen, dass sportlich Aktive weniger Stresssymptome zeigen als Couchpotatoes. „Bewegen Sie sich mehrmals die Woche, am Besten im Freien“, rät Spitzer. So bauen Sie Stresshormone ab, die im Körper zirkulieren. Nicht zu unterschätzen ist auch die emotionale Wirkung, die Bewegung, insbesondere Ausdauersport, mit sich bringt.

6. ACHTSAMKEIT STÄRKEN

Übungen wie das Beobachten der eigenen Körperhaltung und Meditation erleichtern es, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken. Forscher nennen diese Fähigkeit Achtsamkeit. Studien zufolge wirkt sich schon ein zweiwöchiges Training positiv auf kognitive Leistungen aus: Das Arbeitsgedächtnis verbessert sich. Auch Geistesabwesenheit wird gelindert. Wir grübeln weniger über uns selbst und sind eher bei der Sache, was sich insgesamt positiv auf unseren Geist und unseren Körper auswirkt.