

Denise Pläß

Stress im Griff

Wege zur inneren Stärke



Inhalt

- 1 Einleitung: Stress gehört zum Leben
- 2 Was ist Stress und wie erkenne ich ihn?
- 3 Wann Stress zum Problem wird
- 4 Stressverschärfende Denkmuster durchbrechen
- 5 Entspannung gezielt einsetzen
- 6 Die Aufwärtsspirale in Gang setzen
- 7 Fazit: Innere Stärke lässt sich trainieren

Impressum

awo lifebalance GmbH
Eastend-Tower Otto-Brenner-Str. 245
33604 Bielefeld
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: info@awo-lifebalance.de
www.awo-lifebalance.de

Text und Konzept: Denise Pläß
Layout: Alicia Rosemann
Bildquelle: ©istockfoto: Good_Stoock

©awo lifebalance GmbH, Oktober 2026

1 Einleitung: Stress gehört zum Leben

Dienstagmorgen, kurz vor neun. Sabine K., Projektleiterin bei einem Logistikdienstleister, feilt an der Präsentation, die sie um elf Uhr der Geschäftsführung vorstellen soll. Dann klingelt das Handy. Die Nachbarin ihrer Mutter ist dran: Die Mutter ist auf dem Weg zum Bäcker gestürzt, der Rettungswagen ist unterwegs. Innerhalb von Sekunden schlägt Sabines Herz bis zum Hals, ihre Hände werden feucht, und in ihrem Kopf bleibt nur Platz für eine einzige Frage: Was jetzt?

Bei Jonas M. baut sich der Druck langsamer auf. Der Schichtleiter in einem Fertigungsbetrieb hat die dritte Nachtschicht in Folge hinter sich, am Wochenende wartet die Renovierung der neuen Wohnung, und sein Sohn braucht vor der nächsten Mathearbeit dringend Unterstützung. Jede dieser Aufgaben wäre für sich genommen zu bewältigen. Zusammen rauben sie ihm den Schlaf, den er nach den Nachtschichten ohnehin schwer findet. Seit Wochen fühlt er sich wie unter Strom.

Wie ist das bei Ihnen? Wann haben Sie zuletzt bemerkt, dass Ihre Schultern fast bis zu den Ohren hochgezogen waren, oder dass Sie die Gedanken an die Arbeit abends mit ins Bett genommen haben?

Ziele und Strategie der Implementierung

Was Sabine und Jonas erleben, hat eine lange Geschichte. Stress begleitet die Menschheit seit ihren Anfängen. Die körperliche Stressreaktion sicherte unseren Vorfahren das Überleben, wenn ein Raubtier auftauchte oder eine fremde Gruppe das eigene Lager bedrohte: In wenigen Augenblicken stellte der Körper alle verfügbare Energie für Kampf oder Flucht bereit. Dieses Programm arbeitet in uns bis heute mit derselben Zuverlässigkeit. Geändert haben sich die Auslöser. Sie heißen Abgabetermin, Konfliktgespräch, Pflegefall oder Elternabend, und nur selten lässt sich einer davon durch Kampf oder Flucht aus der Welt schaffen. Der Körper schaltet trotzdem auf Alarm.

Grundsätzlich ist diese Reaktion gesund. Ein mittleres Maß an Anspannung hilft sogar dabei, konzentriert und produktiv zu arbeiten.

Wer vor einem wichtigen Termin ein Kribbeln im Bauch spürt oder sich mit Neugier auf eine neue Aufgabe einlässt, kennt diese belebende Seite des Stresses. Schwierig wird es, wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird und die Phasen der Erholung immer kürzer ausfallen.

Ziel dieses Dossiers

Sie erfahren zunächst, was bei Stress in Körper und Kopf geschieht und ab wann er der Gesundheit schadet. Ein einfaches Bild, das Fassmodell, zeigt anschließend, wie sich Belastungen aufstauen und an welchen drei Stellen Sie ansetzen können: bei den Anforderungen von außen, bei den eigenen Gedanken und Ansprüchen und bei der Erholung. Zu jedem dieser Punkte finden Sie erprobte Methoden aus der psychologischen Stressbewältigung, von der Überprüfung belastender Denkmuster bis zu Atem- und Entspannungsübungen, die sich in wenigen Minuten in den Tag einbauen lassen. Sabine und Jonas werden Ihnen dabei wieder begegnen.

Zum Nachdenken: Innere Stärke entsteht im Kleinen

in der Minute, in der Sie einen belastenden Gedanken prüfen, und in der Viertelstunde, die Sie sich abends für einen Spaziergang freihalten. Solche Momente summieren sich.



2 Was ist Stress und wie erkenne ich ihn?

Psychologisch betrachtet besteht Stress aus zwei Komponenten. Der Stressor ist der Auslöser, also alles, was Körper und Psyche beansprucht. Manche Stressoren wirken von außen: ein enger Zeitplan, ein schwelender Konflikt im Team, die Organisation der Pflege für einen Angehörigen. Andere entstehen in uns selbst, etwa durch hohe Ansprüche an die eigene Leistung oder den Gedanken, auf keinen Fall einen Fehler machen zu dürfen.

Die Stressreaktion ist die Antwort darauf. Sie setzt ein, sobald wir einen Reiz als Bedrohung einstufen, und auf dieses Einstufen kommt es an. Dieselbe E-Mail der Vorgesetzten weckt bei der einen Kollegin Tatendrang und raubt einem anderen den Schlaf.



Was im Körper passiert

In den Sekunden nach dem Anruf der Nachbarin läuft in Sabines Körper ein fein abgestimmtes Programm ab:

- **Herz, Atmung und Muskeln:** Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an, der Atem wird schnell und flach. So erhalten die angespannten Muskeln Blut und Sauerstoff für einen Sprint.
- **Verdauung:** Was im Moment der Gefahr verzichtbar ist, fährt der Körper herunter.
- **Sinne und Temperatur:** Die Pupillen weiten sich, der Blick wird fokussierter. Die freigesetzte Energie erzeugt Wärme, wir beginnen zu schwitzen.
- **Abwehr und Schmerz:** Die Immunabwehr steigt für 30 bis 60 Minuten an, das Schmerzempfinden sinkt. Beides schützt bei Verletzungen.
- **Denken:** Logisches Denken und Problemlösen treten in den Hintergrund. Die Aufmerksamkeit verengt sich auf die Gefahr, es entsteht der Tunnelblick.
- **Libido:** Die sexuelle Lust nimmt ab.

Weil dieses Programm automatisch abläuft, bemerken wir es oft erst spät. Herzklopfen, ein verspannter Nacken, innere Unruhe, Gereiztheit oder kreisende Gedanken sind typische Signale. Die meisten Menschen haben ihr eigenes Frühwarnzeichen, bei manchen meldet sich zuerst der Magen, bei anderen der Kiefer.

Ein Alarmsystem aus einer anderen Zeit

Die Alarmanlage in unserem Gehirn prüft, ob etwas bedrohlich wirkt. Ob die Gefahr das Leben betrifft oder aus einer Terminkollision besteht, erfasst sie kaum. Ein kritischer Kommentar in der Teambesprechung löst deshalb dieselbe Kaskade aus wie eine echte Notlage. Ausgerechnet in Situationen, die Klarheit verlangen, etwa in einer Verhandlung oder bei einer Präsentation, drosselt sie den analytischen Verstand. Und die bereitgestellte Energie findet selten ein Ventil. Wer eine verärgerte E-Mail liest, bleibt am Schreibtisch sitzen. Der Körper hat Kraft für einen Sprint mobilisiert, und dieser Sprint findet nie statt.

Die belebende Seite des Stresses

Dieselbe Reaktion nützt uns an anderer Stelle. Bei sehr geringer Anspannung fehlt der Antrieb, bei sehr hoher bricht die Leistung ein. Dazwischen liegt ein Bereich, in dem wir besonders konzentriert und produktiv arbeiten. Auch freudige Ereignisse wie eine Beförderung oder die Geburt eines Kindes setzen Stress frei, der sich eher nach Vorfreude anfühlt.

Stress ist damit ein nützlicher Begleiter, solange er kommt und wieder geht. Entscheidend ist, dass auf jede Anspannung eine Phase der Entspannung folgt.

Zum Nachdenken

Was löst Stress in Ihnen aus? Wer eine Woche lang notiert, in welchen Momenten der Puls steigt, entdeckt häufig Muster.

3 Wann Stress zum Problem wird

Die Stressreaktion ist für kurze Gefahren gebaut. Sie fährt hoch, erledigt ihre Aufgabe und klingt wieder ab. Problematisch wird es, wenn Belastungen in dichter Folge auftreten und die Erholung dazwischen fehlt. Der Körper bleibt dann in Alarmbereitschaft, und mit der Zeit fällt es ihm immer schwerer, von selbst in die Ruhe zurückzufinden. Dieser Zustand heißt Dauerstress.

Warum Dauerstress krank machen kann

Vier Mechanismen spielen dabei zusammen:

- **Ungenutzte Energie:** Der Körper stellt Kraft für Kampf oder Flucht bereit, die im heutigen Alltag selten verbraucht wird.
- **Chronische Anspannung:** Das Aktivierungsniveau bleibt dauerhaft erhöht, Ruhephasen werden kürzer und seltener.
- **Geschwächte Abwehr:** Auf Dauer gerät die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol aus dem Gleichgewicht. Das schwächt das Immunsystem.
- **Risikante Gewohnheiten:** Unter Druck greifen viele Menschen häufiger zu Nikotin, Alkohol oder Süßem. Was kurzfristig entlastet, belastet langfristig die Gesundheit.

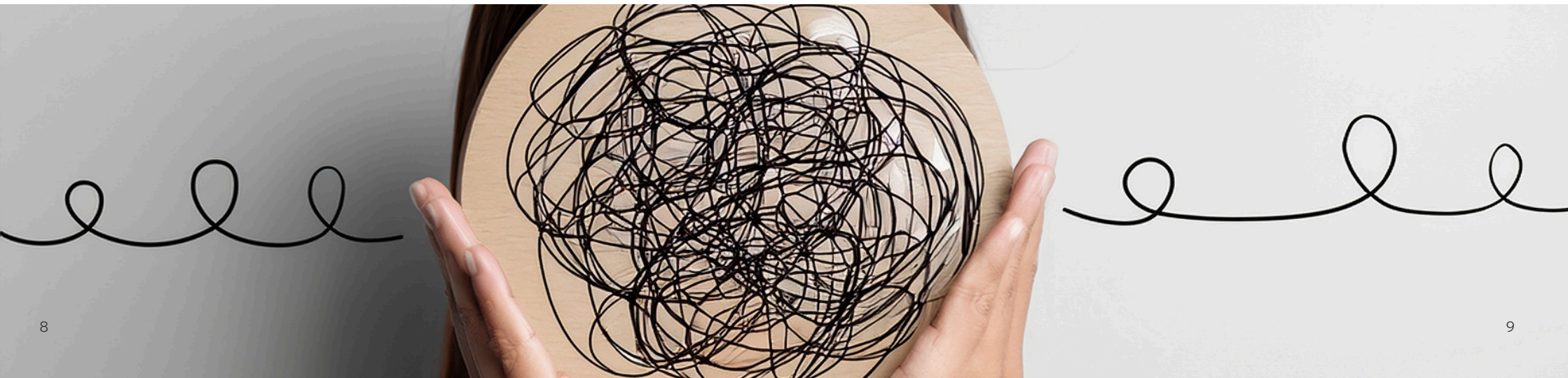


Mögliche Folgen von Dauerstress

Anhaltender Stress wird mit einer Reihe gesundheitlicher Beschwerden in Verbindung gebracht:

- **Herz und Stoffwechsel:** Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhter Cholesterinspiegel, erhöhtes Diabetesrisiko
- **Abwehrkräfte:** häufige Infekte, Autoimmunerkrankungen
- **Psyche und Nervensystem:** psychische Erkrankungen, Schlafstörungen, nachlassende Konzentration und Merkfähigkeit, chronische Schmerzen, Tinnitus und Hörsturz
- **Verdauung und Hormone:** Magen-Darm-Beschwerden, Libidoverlust, Potenz- oder Zyklusstörungen

Diese Liste beschreibt Risiken. Ob und welche Beschwerden tatsächlich entstehen, hängt von vielen weiteren Faktoren ab, etwa von Veranlagung, Lebensweise und der Dauer der Belastung. Anhaltende körperliche oder seelische Beschwerden gehören in ärztliche Hände.



Das Fassmodell

Wie sich Belastungen aufstauen, lässt sich an einem einfachen Bild zeigen: Das eigene Stresserleben gleicht einem Fass.

Oben läuft zu, was uns belastet. Ein Teil kommt von außen: Anforderungen im Job, Termindruck, die Sorge um Angehörige. Ein anderer Teil kommt von innen, aus den eigenen Bewertungen und Ansprüchen, etwa dem Anspruch, immer für alle da zu sein. Unten sitzt ein Hahn. Über ihn fließt Druck ab, sobald wir unsere Ressourcen nutzen: Erholung, Bewegung, gute Gespräche, Schlaf. Und jedes Fass hat sein eigenes Fassungsvermögen. Wie viel ein Mensch aufnehmen kann, hängt von vielen Faktoren ab und verändert sich im Laufe des Lebens. Es ist eine Ausgangslage, mit der sich arbeiten lässt.

Läuft über längere Zeit mehr hinein, als abfließt, steigt der Pegel. Sabine hat in den Wochen nach dem Sturz ihrer Mutter neben ihrem Projekt die Pflege organisiert, Anträge ausgefüllt und abends mit der Klinik telefoniert. Als eines Tages der Drucker im Büro streikt, bricht sie in Tränen aus. Der Drucker war der letzte Tropfen. Wie sich ein übergelaufenes Fass zeigt, ist sehr unterschiedlich: als Erschöpfung, als Ängste, als depressive Verstimmung oder als Burn-out.

Drei Möglichkeiten, um gegenzusteuern

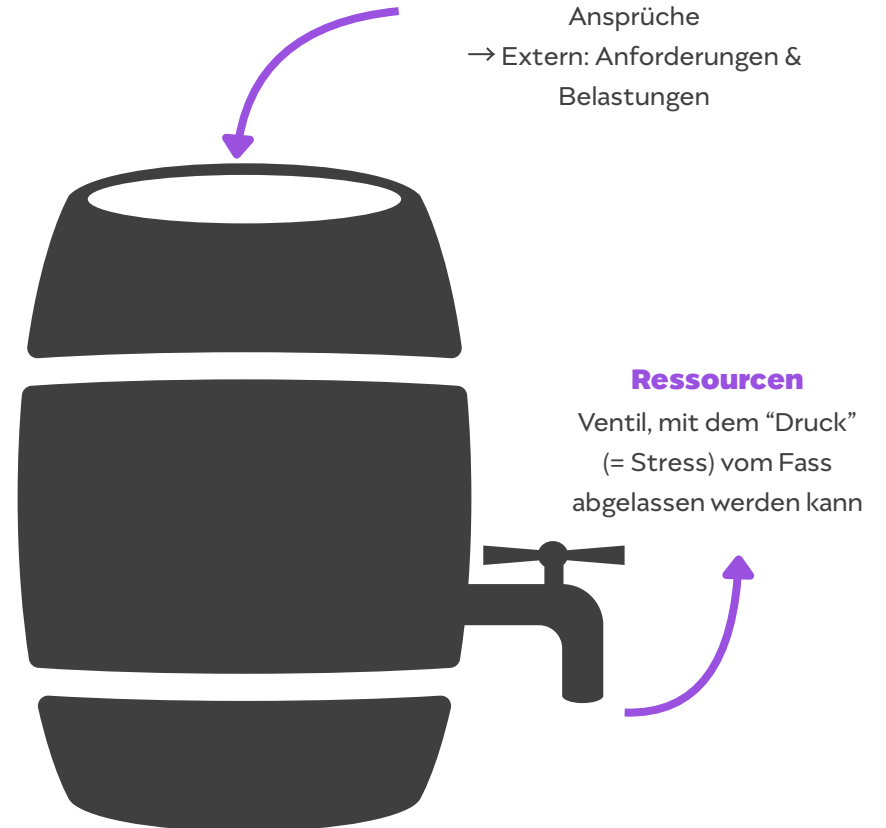
Das Modell zeigt zugleich, wo sich ansetzen lässt. Die Stressforschung unterscheidet drei Wege:

- **Den Zulauf von außen verringern:** Anforderungen verändern, zum Beispiel durch klare Prioritäten, das Abgeben von Aufgaben, ein begründetes Nein oder Unterstützung bei Kinderbetreuung und Pflege. Viele Arbeitgeber bieten dafür ein Lebenslagencoaching an, das bei äußeren Belastungen ganz praktisch entlasten kann.
- **Den Zulauf von innen verringern:** stressverschärfende Gedanken erkennen und überprüfen. Darum geht es in Abschnitt 4 dieses Info-Dossiers.
- **Den Hahn öffnen:** für Erholung und Ausgleich sorgen. Darum geht es in den Abschnitten 5 und 6 dieses Info-Dossiers.

Stressoren

Faktoren, die Stress in uns auslösen

- Intern: Eigene Bewertungen & Ansprüche
- Extern: Anforderungen & Belastungen



Ressourcen

Ventil, mit dem "Druck" (= Stress) vom Fass abgelassen werden kann

4 Stressverschärfende Denkmuster durchbrechen

Zusätzlich zu Ihrer ohnehin vollen Arbeitswoche teilt Ihnen Ihre Vorgesetzte eine neue Aufgabe zu. Dafür brauche sie jemanden, der wirklich fähig sei, sagt sie. Was geht Ihnen in diesem Moment durch den Kopf?

Drei Reaktionen sind denkbar:

- Neutral: „In Ordnung, das erledige ich. Alles Routine.“
- Förderlich: „Endlich mal etwas Neues, und ich wurde dafür ausgewählt. Bisher habe ich neue Aufgaben immer gepackt, und was mir noch fehlt, kann ich lernen.“
- Stressverstärkend: „Jetzt darf ich mir keinen Fehler erlauben. Das schaffe ich nie, ich werde mich blamieren.“

Die Situation ist in allen drei Fällen dieselbe. Ob der Körper Alarm schlägt, entscheidet die Sichtweise, und jede Situation lässt mehr als eine zu. Allerdings neigt das Gehirn dazu, eine einmal eingeübte Deutung immer wieder abzuspielen. Neue Sichtweisen brauchen gezielte Anstöße.

Typische Denkfehler

Im Laufe der Zeit entwickeln viele Menschen Denkmuster, die Stress verschärfen. Drei davon tauchen besonders häufig auf.

Katastrophisieren

Aus der Mücke wird ein Elefant, im Kopf läuft das schlimmste denkbare Szenario. Am Abend vor ihrer Präsentation liegt Sabine wach. „Morgen ist mein Kopf garantiert leer, und alle werden es merken.“ Mit jeder Stunde wird das Bild düsterer, obwohl sie den Stoff seit Wochen beherrscht.

Schwarz-Weiß-Denken

Es gibt nur zwei Kategorien: gelungen oder gescheitert. Jonas hat für den achten Geburtstag seines Sohnes eine Schatzsuche im Garten vorbereitet. Dann regnet es, die Kinder toben durchs Wohnzimmer, und der Kuchen ist an einer Seite eingesunken. „Der ganze Geburtstag ist ruiniert“, denkt Jonas, während sein Sohn mit zwei Freunden lachend eine Kissenburg baut.

Selektive Aufmerksamkeit

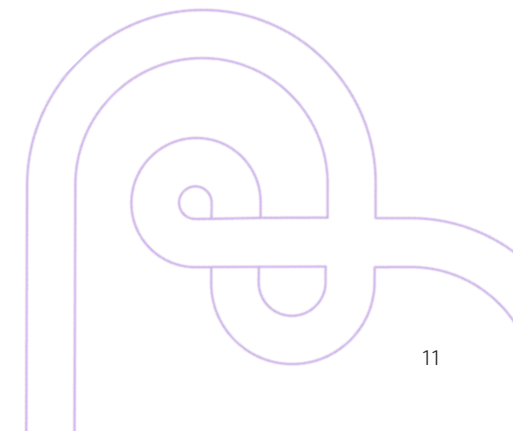
Der Blick fällt auf das Negative, alles Positive gerät aus dem Sichtfeld. Eine Sachbearbeiterin erhält im Jahresgespräch viel Lob und eine kritische Anmerkung zu einem einzelnen Projekt. Auf dem Heimweg kreist ihr Denken allein um diesen Punkt: „Ich mache meinen Job schlecht.“ Es ist derselbe Tunnelblick, den die Stressreaktion im Körper erzeugt.

In allen drei Szenen fühlt sich ein Gedanke an wie eine Tatsache. Tatsächlich ist er eine Deutung. Deutungen lassen sich überprüfen, und diese Prüfung fällt mit jeder Wiederholung leichter.

In vier Schritten zu einer neuen Sichtweise

Die Methode stammt aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Am Anfang steht eine Bestandsaufnahme: Was löst den Stress aus, wie fühle ich mich, und welcher Gedanke begleitet die Situation? Viele notieren ihn wörtlich, weil auf dem Papier Abstand entsteht. Im zweiten Schritt folgt die Prüfung, ob sich in diesem Gedanken einer der typischen Denkfehler verbirgt. Der dritte Schritt ist der Perspektivwechsel, für den die Fragen im Kasten eine Auswahl bieten. Am Ende steht eine neue, ausgewogene Sichtweise und die Frage, wie es sich damit anfühlt.

Für Sabine könnte diese Sichtweise so lauten: „Ich bin gut vorbereitet. Falls ich den Faden verliere, liegen meine Notizen vor mir, und die Geschäftsführung kennt meine Arbeit seit Jahren.“ Mit diesem Satz findet sie in den Schlaf.





Fragen für den Perspektivwechsel

- Beruhen meine Gedanken auf Fakten? Wenn ja, auf welchen?
- Wie würden andere Menschen diese Situation bewerten?
- Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen?
- Welche positiven Aspekte habe ich bislang übersehen?
- Hilft mir dieser Gedanke, mich so zu fühlen, wie ich mich in der Situation fühlen möchte?
- Wozu führt es, wenn ich mich über die Situation aufrege?
- Wie werde ich morgen, in einem Jahr oder in zehn Jahren darüber denken?
- Was kann ich aus der Situation lernen?
- Was könnte schlimmstenfalls passieren, wie wahrscheinlich ist das, und wie könnte ich dann damit umgehen?
- Welche Herausforderungen habe ich früher schon gemeistert, und was davon hilft mir jetzt?
- Gibt es eine Möglichkeit, diese Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, und wie würde dieser Blickwinkel meine Gefühle verändern?
- Welche Ressourcen oder Unterstützung habe ich zur Verfügung, die mir helfen könnten?
- Welche kleinen Schritte könnte ich unternehmen, um die Situation zu verbessern?
- Habe ich alle relevanten Informationen, um eine fundierte Entscheidung zu treffen, oder gibt es noch etwas, das ich herausfinden sollte?
- Welche Annahmen treffe ich über diese Situation, und sind sie wirklich gerechtfertigt?

5 Entspannung gezielt einsetzen

Der Sympathikus, der die Stressreaktion in uns auslöst, hat einen Gegenspieler: den Parasympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe und Regeneration zuständig ist. Entspannungstechniken aktivieren ihn und setzen damit im Körper das Gegenprogramm zur Stressreaktion in Gang. Atmung und Herzschlag werden langsamer, der Blutdruck sinkt, die Ausschüttung der Stresshormone Cortisol und Adrenalin geht zurück. Verspannte Muskeln lockern sich, chronische Schmerzen lassen nach, das Immunsystem wird gestärkt, und die inneren Organe werden wieder besser durchblutet, was auch dem Magen guttut. Im Kopf kehrt die Fähigkeit zu klarem Denken zurück, Ärger und Frust verlieren an Schärfe. Und mit jeder gelungenen Übung wächst die Selbstwirksamkeit, also die Erfahrung, dem eigenen Stress etwas entgegenzusetzen zu können.

Atmen als schnellster Zugang

Die Atmung läuft automatisch ab und lässt sich zugleich bewusst steuern. Damit ist sie ein direkter Zugang zum vegetativen Nervensystem. Unter Stress wird der Atem flach und bleibt im Brustkorb, nur ein kleiner Teil der Lunge wird genutzt. Zwei Grundregeln kehren diesen Effekt um: tief in den Bauch atmen und länger aus- als einatmen. Beides senkt die Atemfrequenz und aktiviert den Parasympathikus.

Die 4-7-8-Atmung setzt dieses Prinzip in einen festen Rhythmus um. Die Übung beginnt mit einem vollständigen Ausatmen durch den Mund. Dann folgt das Einatmen durch die Nase, während man innerlich bis vier zählt. Der Atem wird für sieben Zähler gehalten und anschließend langsam und hörbar durch den Mund ausgeströmt, diesmal bis acht. Drei bis vier Durchgänge reichen für den Anfang. Wem die Pause von sieben Zählern schwerfällt oder wem schwindelig wird, der verkürzt die Zeiten und behält das Verhältnis bei. Entscheidend ist die lange Ausatmung.

Die tiefe Bauchatmung kommt ohne Zählen aus. Eine Hand liegt auf dem Bauch, die andere auf der Brust. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, die Brust bleibt weitgehend ruhig, beim Ausatmen sinkt der Bauch langsam zurück. Sabine nutzt diese Übung inzwischen im Aufzug auf dem Weg in wichtige Besprechungen. Niemand bemerkt es, und sie kommt gesammelter oben an.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson gehört zu den am besten untersuchten Entspannungsverfahren. Ihre Wirksamkeit ist unter anderem bei Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Angststörungen belegt. Das Prinzip beruht auf dem Wechsel von Anspannung und Entspannung. Die Aufmerksamkeit richtet sich zunächst auf eine Muskelgruppe, etwa die rechte Hand. Diese Muskeln werden fünf bis sieben Sekunden lang angespannt und mit dem Ausatmen gelöst. In den folgenden 30 bis 45 Sekunden gilt die Aufmerksamkeit dem Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, wodurch sich die Entspannung vertieft. Danach folgt die nächste Muskelgruppe, bis der ganze Körper durchlaufen ist.

Autogenes Training und Fantasiereisen

Das Autogene Training entstand aus der Hypnose. Über innere Formeln wie „Mein rechter Arm ist schwer“ führen Übende sich selbst in einen tiefen Entspannungszustand. Sechs Körperempfindungen werden dabei schrittweise aufgebaut: Schwere, Wärme, ruhiger Atem, ruhiger Herzschlag, Wärme im Bauch und eine kühle Stirn. Fantasiereisen arbeiten mit inneren Bildern. Wer sich einen Waldweg im Spätsommer oder das Rauschen der Brandung vorstellt, gibt dem Körper ein Signal, dass keine Gefahr droht.

Viele Krankenkassen und Streamingdienste bieten kostenlose Anleitungen und geführte Übungen zu allen genannten Techniken an. Gerade am Anfang erleichtert eine Stimme, die durch die Übung führt, den Einstieg erheblich.

6 Die Aufwärtsspirale in Gang setzen

Mittwochabends spielte Jonas seit Jahren Fußball mit Kollegen aus dem Werk. Als die Nachtschichten sich häuften und die Renovierung jedes Wochenende verschlang, sagte er das Training zum ersten Mal ab. Nur diese eine Woche, dachte er. Drei Wochen später ließ er auch den Stammtisch ausfallen. Abends sitzt er inzwischen mit dem Handy auf dem Sofa, erschöpft und zugleich unruhig. Selbst die Fragen seines Sohnes zu den Matheaufgaben empfindet er als Zumutung. Die Energie, sich zu irgendetwas aufzuraffen, ist aufgebraucht.

Die Abwärtsspirale

Was Jonas erlebt, folgt einem typischen Muster. Viel Stress drückt auf Stimmung und Antrieb. Wer sich lustlos und leer fühlt, lässt Dinge schleifen, und zwar zuerst jene, die freiwillig sind: den Sport, das Treffen mit Freunden, das Hobby. Dabei liefern gerade diese Aktivitäten angenehme Gefühle und das Erleben, dass sich etwas lohnt. Fallen sie weg, sinkt die Stimmung weiter, die Motivation schwindet, und der Rückzug verstärkt sich. Am Ende dieser Spirale kann eine depressive Verstimmung stehen.

Stress ist in dieser Hinsicht trügerisch. Er legt nahe, mit der Erholung zu warten, bis alles erledigt ist, und nimmt damit die Kraft, die zum Erledigen nötig wäre.

Die Gegenbewegung

Dieselbe Dynamik funktioniert auch in die andere Richtung. Wer gerade in belasteten Zeiten regelmäßig etwas Angenehmes unternimmt, setzt eine Aufwärtsspirale in Gang. Positive Erlebnisse heben die Stimmung, mit der Stimmung kehrt der Antrieb zurück, und mit dem Antrieb wächst die Kraft, Belastungen zu bewältigen.

Der Anfang ist oft der schwerste Teil, besonders wenn die Abwärtsspirale schon weit geführt hat. Kleine Schritte und realistische Ziele machen ihn leichter. Jonas beginnt mit einem Spaziergang mit seinem Sohn am Sonntagnachmittag, zwanzig Minuten lang. Zwei Wochen später steht er wieder auf dem Platz, zunächst jeden zweiten Mittwoch.

Verbindlichkeit hilft dabei. Wer solche Aktivitäten behandelt wie einen beruflichen Termin, mit Kalendereintrag, fester Verabredung oder einem festen Wochentag, schützt sie davor, bei der nächsten Belastung wieder als Erstes gestrichen zu werden.

Was guttut, ist individuell. Einen Hinweis gibt die Forschung trotzdem: Laut einer Sonderstudie des SKL Glücksatlas aus dem Jahr 2025 machen aktive und gesellige Freizeitbeschäftigungen zufriedener als passive und solche, die man allein verbringt. Das Training im Verein, die Probe im Chor oder die Wanderung mit Freunden sind Beispiele dafür.



Wann Unterstützung sinnvoll ist

Manchmal reichen die eigenen Mittel nicht aus. Folgende Warnsignale sprechen dafür, sich Hilfe zu holen, besonders wenn sie über mehrere Wochen anhalten:

- anhaltende Schlafprobleme
- Erschöpfung, die sich auch durch freie Tage kaum bessert
- zunehmender Rückzug von Familie, Freunden und Hobbys
- gedrückte Stimmung und Freudlosigkeit

Erste Anlaufstellen sind:

- die Hausarztpraxis, die körperliche Ursachen abklärt und weitere Schritte einleiten kann
- die psychotherapeutische Sprechstunde, für die sich über den Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigungen (Telefon 116 117) kurzfristig ein Termin vereinbaren lässt
- das Lebenslagencoaching, das viele Arbeitgeber im Rahmen ihres Employee Assistance Programs anbieten, vertraulich und für berufliche wie private Belastungen

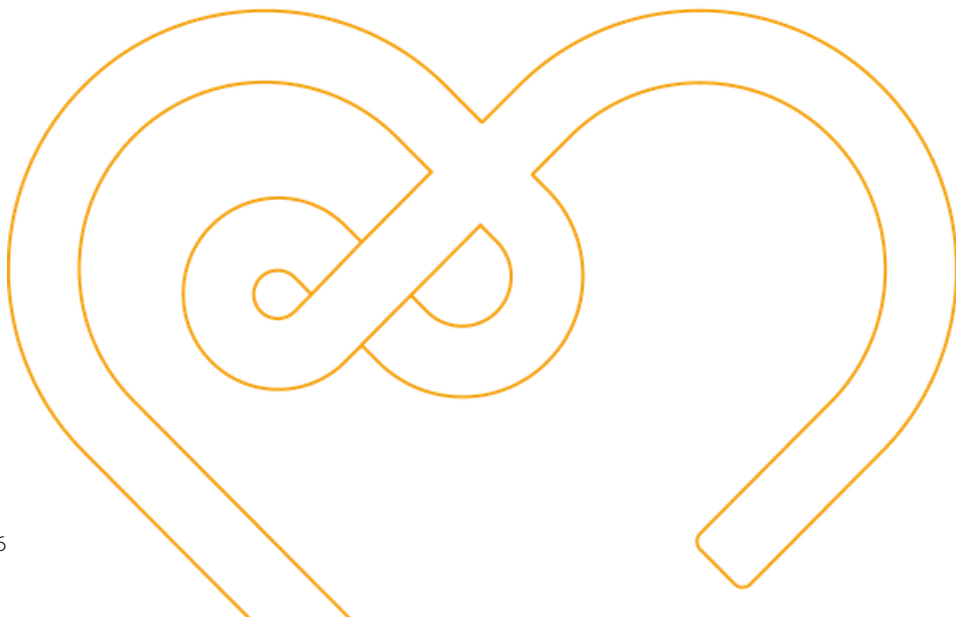
In akuten seelischen Krisen ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr kostenlos erreichbar: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

7 Fazit: Innere Stärke lässt sich trainieren

Stress gehört zum Leben und hat eine sinnvolle Aufgabe. Zur Belastung wird er, wenn sich das Fass über lange Zeit füllt und zu wenig abfließt. An drei Stellen lässt sich gegensteuern:

- **Äußere Anforderungen:** Prioritäten setzen, Aufgaben abgeben, Unterstützung organisieren, wo die Last allein zu groß wird.
- **Eigene Gedanken:** Stressverschärfende Deutungen erkennen, überprüfen und durch eine ausgewogene Sichtweise ersetzen.
- **Erholung und Alltag:** Entspannungstechniken regelmäßig nutzen und angenehme, möglichst aktive und gesellige Unternehmungen fest einplanen, gerade in belasteten Phasen.

Keiner dieser Punkte verlangt einen großen Umbruch. Sabine atmet im Aufzug, Jonas geht zwanzig Minuten mit seinem Sohn spazieren. Wirksam werden solche Schritte durch Wiederholung. Mit jeder Übung, jedem überprüften Gedanken und jedem freigehaltenen Abend wächst die Erfahrung, dem eigenen Stress etwas entgegensetzen zu können. Daraus entsteht innere Stärke.



Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige, gemeinwohlorientierte Dienstleisterin für Arbeitgeber, die Mitarbeitende dabei unterstützt, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.

Wir bieten Arbeitgebern und ihren Beschäftigten umfassende Unterstützungsleistungen in den Bereichen Kinder & Familie (Beratung und Vermittlung zu sämtlichen Familienthemen), Betriebliche Kinderbetreuung (Organisation von betrieblicher Betreuung, wie betreute Spielzimmer sowie Ferien- und Veranstaltungsangebote), Pflege (Beratung und Vermittlung zu sämtlichen Pflege Themen), Haushalt (Beratung und Vermittlung zu allen haushaltsnahen Unterstützungsleistungen) und Lebenslagencoaching (Beratung und Begleitung in allen Lebenslagen). Darüber hinaus bieten wir in unsere Academy diverse Seminarangebote für Beschäftigte, Führungskräfte und HR-Professionals zur Förderung der Vereinbarkeitskultur.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände sowie der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden und Kundinnen zählen große und mittelständische Unternehmen, Bundesbehörden, Organisationen aus der Sozialwirtschaft sowie DAX-40-Konzerne. Insgesamt erbringen wir Serviceleistungen für über eine Million Beschäftigte und gehören damit zu den Marktführenden bei EAP-Dienstleistungen in Deutschland. Als EAP-Full-Service Provider erbringen wird seit fast 20 Jahren deutschlandweit sämtliche Dienstleistungen überregional und dezentral.

Zahlreiche Kooperationen mit Trägern sowie Anbietern sozialer Dienstleistungen ermöglichen kurzfristige, qualitativ einheitliche Unterstützungsleistungen aus einer Hand. Die Leistungserbringung erfolgt nach einheitlichen Qualitätsstandards und trägerneutral. Somit ermöglichen wir die schnelle Umsetzung konkreter Hilfen für Beschäftigte unterschiedlichster Branchen und Standorte.



awo lifebalance

awo lifebalance GmbH

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: info@awo-lifebalance.de

www.awo-lifebalance.de