

Geleitwort von Prof. Dr. Anil Batra

Man fragt sich oft: Was sind Ursachen meines Stresses? Der Alltag, selbstgesteckte Ziele, das moderne Leben, die Gesellschaft, das Klima, die Corona-Pandemie, Familie und Beruf...? Ursachen für Stress gibt es fast so viele, wie es Menschen gibt, die ihren Alltag gestalten und Herausforderungen meistern.

Grundsätzlich sind wir Menschen als komplexe Wesen aber anpassungsfähig: Wir gestalten unsere inneren und äußeren Lebenswelten, um unter den unterschiedlichsten Bedingungen überleben zu können. Doch dies ist Arbeit, bedeutet Anforderung und geht auch mit der Überforderung unseres Systems bei anhaltender Beanspruchung unter Ausnutzung aller Ressourcen einher. Wir verbrauchen Reserven, die wir angehäuft haben. Insbesondere der Stress durch eine mangelnde oder eingeschränkte subjektive oder objektive Anpassung an soziale Herausforderungen (über-)fordert den Einzelnen und führt bei suboptimalen Anpassungsreaktionen zu noch mehr Stress.

Störfaktoren für etablierte Regelwerke gibt es vielfältige in unserem Alltag: Veränderung von privaten Umgebungsbedingungen, Veränderungen in der Familie, berufliche Herausforderungen, neue Hierarchien, unterschiedliche Verhaltensprogramme für Wochenendtage und Werktag, der permanente Kampf im Computerspiel, die Vorliebe für aufregende Thriller, Störung des Nachschlafs durch permanente Lichtexposition, Homeoffice in Pandemie-Zeiten, Jetlag und vieles mehr: in einer Welt, in der wir jederzeit »online« und verfügbar sind, überfordert dies unsere Kapazitäten noch mehr, als dies schon zu »Modernen Zeiten« der Fall war.

Der Abbau von Stress durch die Reduktion von Stressoren, die Suche nach alternativen Nischen, der Ausbau von Fähigkeiten und die Erweiterung durch neue Kompetenzen sowie die Einführung neuer operanter Verstärkermechanismen für Verhaltensanpassungen sind Teil effektiver Stressbewältigungsverfahren und Kompen-sationsmechanismen.

Die Ursachen von Stress und wirksame Vorgehensweisen zur Bewältigung finden wir in diesem unterhaltsam und in ausgezeichneter Weise anschaulich geschriebenen Lehrbuch von Arthur Güntner zum Thema Stress und Burnout.

Der erfahrene Psychologe, Arzt und Psychotherapeut vermittelt lernpsychologische Grundlagen und therapeutisches Know-how und verknüpft dies mit Alltags erfahrungen, die uns allen zugänglich sind.

Ob für den eigenen Gebrauch, für die Behandlung von Patienten oder zum Verständnis der eigenen Lebenssituation – dieses Buch bietet allen Lesenden, die eine stressfreie Work-Life-Balance durch ein Gleichgewicht von Belastungen und Ressourcen und einen Ausbau von Kompetenzen anstreben, eine hervorragende Einführung in das Thema. Wenn dieses Buch gefällt, so sei als Fortsetzung das thera-

apeutische Manual des gleichen Autors empfohlen, in welchem ganz behandlungspraktisch und stressfrei Anleitungen zur Behandlung von Stress im Alltag aber auch im Kontext mit anderen psychischen Störungen gegeben werden.

Dem Autor gebührt Dank und Anerkennung für die lesenswerte Aufarbeitung von Stress und Burnout! Dem Werk wünsche ich Akzeptanz und Erfolg in der Fachwelt.

Anil Batra

Reihenherausgeber Störungsspezifische Psychotherapie (Kohlhammer Verlag)