

Die Gefahren von Stress und »Hustle Culture«

Wann Stress auch seine Vorteile haben kann

Was gesunde Produktivität wirklich bedeutet

Warum Sie Produktivität trotzdem brauchen

Kapitel 1

Einführung in die gesunde Produktivität

Dieses Kapitel dient als Einführung in die gesunde Produktivität. Sie lernen die Gefahren von Stress und der sogenannten »Hustle Culture« kennen. Sie erfahren auch, warum Stress nicht nur negativ ist und in welchen Fällen Stress sogar positiv sein kann. Sie lernen, wie ein grundsätzlich gesunder Umgang mit Stress aussieht und, natürlich am wichtigsten, wie eine gesunde Produktivität aussieht.

Die Gefahren von Stress und »Hustle Culture«

Höher, größer, weiter. Mehr, mehr, mehr. Das scheint für viele Menschen noch immer das Motto zu sein. Egal, ob durch die eigenen Ansprüche oder durch die Anforderungen, die von ihrem Umfeld, zum Beispiel, von Arbeitgebern, an sie herangetragen werden.

Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl, sich in dem täglichen Hamsterrad gefangen zu fühlen. Egal, ob das im Job der Fall ist, oder im privaten Bereich.

- ✓ Der Haushalt, der immer und immer wieder von vorne anfängt und nie ein Ende hat.
- ✓ Die vielen E-Mails, die beantwortet werden müssen.
- ✓ Die ständigen Anfragen und das Gefühl, nicht hinterherzukommen.
- ✓ Die hohen Ziele, die Sie sich gesteckt haben. Ihre eigenen hohen Ansprüche. Sie müssten schon weiter sein. Besser sein, mehr in Ihrem Leben erreicht haben.

Eigentlich ist Ihnen alles zu viel. Sie sind gestresst. Aber gleichzeitig haben Sie, wie so viele von uns, eben auch gelernt, dass Arbeit wichtig ist. Dass Produktivität wichtig ist. Vermutlich ziehen auch Sie Ihren Wert aus Ihrer Produktivität und fühlen sich unwohl und auf einmal nicht mehr so viel wert, manchmal unzufrieden, wenn Sie nicht produktiv sind. Gönnen Sie sich Entspannung und Ruhe, kommt direkt das schlechte Gewissen.

Passen Sie auf, dass Sie nicht der »Hustle Culture« verfallen und versuchen, mit unermüdlichem Einsatz Ihre Ziele zu erreichen und machen, machen und machen. Immer in Eile und Hetze. Leider oft auch über Ihre Grenzen hinweg, was zu psychischen oder physischen Konsequenzen führen und Sie krank machen kann, mental oder körperlich.

Hustlen Sie noch, oder leben Sie schon?

Hustle Culture (hustle, englisch für »hetzen« – also frei übersetzt eine »Hetzkultur«) beschreibt einen Lebensstil und eine Arbeitseinstellung der konstanten Produktivität und Glorifizierung des Ständig-beschäftigt-Seins und Ständig-Arbeitens.

Oft ist Hustle Culture mit der Idee verbunden, dass sich nur durch wirkliche harte Arbeit, oft auf Kosten von Freizeit, Erholung oder auch der persönlichen Gesundheit, beruflicher Erfolg einstellt. Leistung und Produktivität sind die Messlatte für den eigenen Wert.

Allerdings führt der tägliche »Hustle« auch nicht unbedingt dazu, dass Sie tatsächlich wirklich produktiver sind. Denn, wenn Sie konstant erschöpft sind, ständig an Ihre Belastungsgrenze gehen, fehlt Ihnen vermutlich die Energie, um die Zeit, in der Sie arbeiten, tatsächlich produktiv zu nutzen beziehungsweise Sie arbeiten langsamer, machen vielleicht sogar mehr Fehler.

Spätestens dann, wenn Ihr konstanter Hustle nicht nur dazu führt, dass Sie erschöpft und müde sind, sondern noch weitere gesundheitliche Konsequenzen spüren, können Sie Ihre Produktivität vergessen. Wenn Sie Pech haben, sagt Ihnen Ihr Körper irgendwann ganz deutlich, wann es zu viel ist. Sie entwickeln körperliche oder mentale Symptome. Im Extremfall bis zum Burn-out.

Die Herausforderung ist nun, einen gesunden Mittelweg zu finden. Denn produktiv sein, arbeiten, Ziele erreichen und Dinge schaffen, ist etwas, was nicht nur grundsätzlich einfach zum Leben dazu gehört – die meisten Menschen müssen arbeiten, um Geld zu verdienen und so ein Haushalt erledigt sich auch nicht einfach so von alleine. Zusätzlich ist das Arbeiten an Zielen auch etwas, was Menschen zufrieden und glücklich macht.

Produktivität ist nicht per se etwas Negatives, im Gegenteil. Es ist wichtig, Ziele zu haben. Es ist wichtig, einen Sinn und Zweck im Leben zu haben.

Sie können also in Ihrem Leben nicht komplett auf Produktivität verzichten und ich vermute, dass Sie das auch nicht wollen. Aber eben nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit.



Wenn Sie es schaffen, Ihre Gesundheit zu priorisieren und einen gesunderen Mittelweg zu finden, dann werden Sie feststellen, dass Sie nicht nur zufriedener werden, sondern auch, dass Sie – paradoxerweise – produktiver werden.

Genau das ist gesunde Produktivität:

- ✓ eine Produktivität, die Sie nicht ausbrennen lässt und krank macht.
- ✓ eine Produktivität, die dafür sorgt, dass Sie produktiv sind, ohne Raubbau an Ihrer eigenen Gesundheit zu betreiben.
- ✓ eine Produktivität, die Sie glücklich macht.

In diesem Buch werden Sie immer wieder mal Formulierungen wie »damit Sie produktiver arbeiten können« finden. Damit ist in diesem Fall nicht gemeint, dass Sie immer produktiver und noch produktiver sein sollen und mehr, mehr, mehr schaffen sollen. Sondern damit ist gemeint, dass Sie die Zeit, in der Sie arbeiten, so effizient und produktiv nutzen können wie es nur geht, damit Sie mehr Zeit für andere Dinge haben. Das bedeutet zum Beispiel auch, dass Sie nicht nur schnell Aufgaben abarbeiten, sondern auch, dass Sie die richtigen Aufgaben erledigen. Es bedeutet nicht, dass Sie alle Stunden, die Sie im Wachzustand sind, produktiv und arbeitend verbringen sollen.

Die Herausforderungen der aktuellen Arbeitswelt

Unsere moderne Arbeitswelt stellt Sie vor eine ganze Reihe an Herausforderungen. Alles wird schneller, die Menge an Aufgaben immer mehr, die Ansprüche immer höher, viel Weiterentwicklung bedeutet auch, dass man ständig am Ball bleiben und sich weiterbilden muss. Viele Teams sind unterbesetzt und viele Unternehmen haben Probleme Fachkräfte zu finden, sodass am Ende viel Arbeit auf wenig Schultern verteilt wird.

Man würde meinen, dass die Digitalisierung und andere Weiterentwicklungen die Arbeit für die Menschen einfacher gemacht haben, stattdessen führen sie oft zu weiteren Herausforderungen:

✓ Ständige Erreichbarkeit

Durch E-Mail und Smartphones, oft auch durch flexible Arbeitszeiten und Arbeitsorte, sind Sie überall erreichbar. Das Abschalten wird dadurch wirklich schwierig. In vielen Jobs können Sie nicht einfach den Stift fallen lassen und Ihr Arbeitstag ist vorbei. Die ständige Erreichbarkeit sorgt außerdem dafür, dass Sie oft unterbrochen werden. Es besteht in vielen Jobs die Erwartungshaltung, dass Sie immer und konstant erreichbar sind und E-Mails, Anrufe oder auch Chatnachrichten sofort beantworten.

✓ Verschwimmende Grenzen

Die ständige Erreichbarkeit, aber auch Homeoffice-Regelungen (auch wenn diese viele Vorteile haben) sorgen ebenfalls dafür, dass die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmt. Dadurch wird es besonders mental schwierig, richtig abzuschalten

und die Arbeit auch mal Arbeit sein zu lassen. Stattdessen checken Sie vielleicht sogar noch Abends vor dem Schlafengehen oder direkt morgens nach dem Aufstehen Ihre E-Mails.

✓ **Leistungsdruck und Unterbesetzung**

In vielen Unternehmen steigt der Leistungsdruck und immer mehr Arbeit wird auf immer weniger Schultern verteilt. Viele Unternehmen haben Probleme Personal zu finden, sodass die vorhandenen Mitarbeitenden die gesamte Arbeitslast tragen müssen. Je nachdem in welchem Bereich Sie arbeiten, geht die Weiterentwicklung bei vielen Themen sehr schnell und es wird erwartet, dass Sie immer mit Ihrem Wissen up to date sind.

✓ **Informationsflut**

So praktisch moderne Medien auch sind, der Mensch ist für die vielen Informationen, die Sie am Tag aufnehmen müssen, nicht gemacht. Die Menge an E-Mails und Nachrichten ist in vielen Jobs viel zu viel. Zusätzlich kommt noch die private Informationsflut dazu. Von Whatsapp-Nachrichten bis zu Social Media.



In den letzten Jahren ist die Anzahl der E-Mails, die Arbeitnehmende im beruflichen Kontext bekommen, deutlich gestiegen. Dies ergab eine Umfrage des Digitalverbandes Bitkom.

2014: 18 E-Mails pro Tag

2018: 21 E-Mails pro Tag

2021: 26 E-Mails pro Tag

2023: 42 E-Mails pro Tag

Wie Sie sehen können, hat sich in den letzten zehn Jahren die Anzahl der E-Mails mehr als verdoppelt. Mit einem besonders großen Sprung zwischen 2021 und 2023 – vermutlich durch die Coronapandemie.

Die Auswirkungen von Stress und Hustle Culture

Stress gehört zum Leben dazu. Stress ist per se auch nicht unbedingt schlimm und hat oft einen viel zu schlechten Ruf. Aber entscheidend ist hier, wie Sie mit Stress umgehen. Denn Stress kann – wenn Sie den richtigen Umgang damit finden – sogar so einige Vorteile haben. Nur wenn Stress chronisch wird, dann wird er gefährlich. Dazu finden Sie in den folgenden Abschnitten mehr Informationen.

Was bei Ihnen Stress auslöst und was bei einer anderen Person Stress auslöst, kann sehr verschieden sein. Das kennen Sie sicherlich, dass Sie während einer stressigen Situation angespannt und nervös sind und sich fragen, wie die andere Person nur so ruhig bleiben kann. Oder Sie kennen es andersrum, dass Sie sich wundern, warum genau die eine Person nun sich von einer Situation so stressen lässt. Es ist doch eigentlich alles ganz entspannt.

Auslöser für Stress

Stressauslöser, die sogenannten *Stressoren*, sind individuell sehr unterschiedlich. Aber sie lassen sich grob in ein paar Kategorien zusammenfassen:

✓ Physische Auslöser

Zum Beispiel Hitze, Kälte oder ständige Geräusche. Das kennen Sie, wenn Ihre Heizung im Büro nicht gut funktioniert und Sie den ganzen Tag leicht frieren oder wenn Sie schon mal neben einer Baustelle gearbeitet haben und den ganzen Tag den Bau-lärm ertragen mussten. Auch Großraumbüros, in denen alle Kollegen ständig in Telefonkonferenzen sitzen, können das auslösen. Ergänzend kommen hier noch körperliche Schmerzen hinzu. Wenn Sie zum Beispiel eine Verletzung haben, die Sie eine Weile beschäftigt, oder eine chronische Krankheit. Auch diese körperlichen Schmerzen können Stress auslösen.

✓ Aufgaben- und arbeitsbezogene Auslöser

Das sind wohl die typischen Auslöser, die den meisten Menschen zuerst einfallen. Die lange To-do-Liste. Die vielen E-Mails. Die vielen Aufgaben, die Sie zu erledigen haben. Die Kollegen, die alle gleichzeitig etwas von Ihnen wollen. Die bedrohlichen Deadlines und Zeitlimits.

✓ Soziale Auslöser

Unter soziale Auslöser fallen die sozialen Verpflichtungen, die Sie in Ihrem Leben haben. Zum Beispiel die Versorgung von Kindern oder Verwandten. Aber auch so etwas wie Konflikte, Streit, Trennungen.

✓ Veränderungen

Ihr Gehirn ist entspannt, wenn es sich in bekannten Situationen befindet – es weiß, dass dann keine Gefahr herrscht. Veränderungen, selbst die positiven – führen aber oft zu Stress. Für Menschen besonders stressige Lebensereignisse sind zum Beispiel Hochzeiten, Kinder bekommen oder in Rente gehen, weil sie mit einer großen Veränderung einhergehen, auch wenn es positive Ereignisse sind.

✓ Traumatische Auslöser

Das sind schwerwiegende Lebensereignisse, zum Beispiel schwere Unfälle, Krankheiten oder Gewalt.

Was bei Stress passiert

Grundsätzlich ist die menschliche Stressreaktion eine sehr alte Reaktion, evolutionär betrachtet, denn sie ist für unser Überleben wichtig. Das ist die eigentliche Hauptaufgabe der Stressreaktion: unser Überleben sichern.

In Gefahrensituationen wird die Stressreaktion gestartet, die auch die *Kampf-oder-Flucht-Reaktion* genannt wird. Unser Gehirn registriert eine mögliche Gefahr und startet einige

körperliche Reaktionen, die dazu führen sollen, dass Sie sich entweder möglichst gut verteidigen können oder so schnell wie möglich flüchten können. Hauptsache überleben.

Das passiert bei der Kampf-oder-Flucht-Reaktion:

- ✓ Sie fangen an tiefer zu atmen, um möglichst viel Sauerstoff aufzunehmen und dadurch möglichst viel Energie zu bekommen.
- ✓ Ihr Herzschlag wird schneller, um das Blut möglichst schnell durch den Körper zu transportieren – auch für mehr Energie. (Haben Sie schon mal hektische Flecken, zum Beispiel am Hals, bekommen, als Sie gestresst oder aufgeregt waren? Das wäre ein Symptom dafür.)
- ✓ Fette und Blutzucker werden abgerufen, um Ihnen möglichst viel Energie zu geben.
- ✓ Alle körperlichen Funktionen, die aktuell als nicht wichtig eingestuft werden, werden runtergefahren. Dazu gehört zum Beispiel die Verdauung. Ihr Körper ist damit beschäftigt eine Gefahr zu bekämpfen, das Mittagessen zu verarbeiten hat da keine Priorität.
- ✓ Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet. Beides sind Hormone, die Ihnen Energie geben und zum Beispiel dafür sorgen, dass die ganzen körperlichen Reaktionen (zum Beispiel die Hemmung der Verdauung) starten.
- ✓ Ihre Amygdala übernimmt die Steuerung. Die Amygdala ist das »Gefahrenzentrum« Ihres Gehirns und konstant damit beschäftigt, Ihre Umgebung nach Gefahren zu scannen. Sobald Ihre Amygdala eine potenzielle Gefahr erkennt, greift sie ein und entscheidet, ob und wie Sie handeln. Das ist sehr praktisch für Situationen, in denen Sie sich tatsächlich in einer Gefahrensituation befinden – zum Beispiel, wenn Sie im Straßenverkehr ganz schnell ausweichen müssen. Allerdings wird die Amygdala auch oft dann aktiv, wenn Sie zum Beispiel nur vor Ihrer Steuererklärung sitzen, die zwar unangenehm, aber nicht gefährlich ist. Das Problem dabei ist, dass die Amygdala zwar schnelle Entscheidungen trifft, aber nicht unbedingt die besten. Während die Amygdala aktiv ist, hat Ihr Frontallappen nicht so viel zu sagen. Ihr Frontallappen ist der Bereich Ihres Gehirns, der für rationale Entscheidungen, Emotions- und Impulskontrolle verantwortlich ist. All diese Dinge funktionieren nicht mehr so gut, wenn Ihre Amygdala gerade die Chefin ist. Wenn Sie es also schon mal erlebt haben, dass Sie ruppig oder emotional auf Dinge reagiert haben, weil Sie gestresst waren – die Amygdala war schuld. (Dies soll natürlich keine Ausrede für Ihr Verhalten sein – ist klar!)



Ihre Amygdala in Aktion

Haben Sie es schon mal erlebt, dass Sie blitzschnell gehandelt haben und erst hinterher gemerkt haben, wie und warum Sie das getan haben?

Zum Beispiel beim Autofahren. Es fährt Ihnen fest jemand seitlich ins Auto und Sie können gerade noch ausweichen. Sie handeln so schnell und

automatisch, erst hinterher wird Ihnen bewusst, was dort eigentlich gerade passiert ist und dass die Situation richtig hätte schiefgehen können. Sie mussten absolut nicht über Ihre Handlung nachdenken, Sie haben einfach gehandelt.

Wenn Ihnen das schon einmal passiert ist, dann haben Sie die Amygdala in Aktion gesehen. Sie hat für Sie die Gefahr erkannt und sofort beschlossen, dass und wie Sie handeln, ohne dass die Information über die mögliche Gefahr und die Handlungsmöglichkeiten erst noch durch weitere Gehirnregionen verarbeitet werden müssen.

Kurzer Exkurs zu Cortisol

Cortisol ist grundsätzlich kein böses Hormon. Auch wenn es oft als das »Stresshormon« bekannt ist. Unangenehm und gefährlich wird es für Sie nur, wenn es nicht richtig ausbalanciert ist.

Normalerweise steigt Ihr Cortisolspiegel morgens, sodass Sie Energie haben, um aus dem Bett zu kommen. Über den Tag verteilt sinkt der Spiegel dann wieder ab, sodass Sie abends müde genug sind, um schlafen zu können. Zwischendurch haben Sie tagsüber wahrscheinlich kleine Spitzen im Cortisol-Level, wenn Sie zum Beispiel gerade eine stressige Situation haben. So sieht es im Idealfall aus.

Wenn Sie nun aber schon eine Weile gestresst sind, Ihr Stress schon chronisch wird, dann wird es vermutlich dazu kommen, dass Ihr Cortisol-Level nicht mehr vernünftig eingependelt ist.

Es kann zum Beispiel passieren, dass Ihr Level grundsätzlich immer etwas zu hoch ist. Ihr Körper also in einem dauerhaften angespannten und gestressten Zustand ist. Es kann auch passieren, dass Ihr Cortisol-Level sich dreht. Sie also morgens einen niedrigen Cortisolspiegel haben und damit keine Energie, um aus dem Bett zu kommen. Dafür haben Sie dann abends einen hohen Cortisolspiegel, sodass Sie noch zu viel Energie haben und nicht einschlafen können, obwohl Sie erschöpft und müde sind. Sie stehen abends zu sehr unter Strom, um einschlafen zu können und sind morgens dann todmüde.

Ab wann Stress gefährlich wird

Stress ist nicht per se gefährlich. Das ist wichtig zu betonen. Sondern im Gegenteil. Stress hat sogar ziemlich viele Vorteile. Zum einen natürlich, dass Sie in echten Gefahrensituationen tatsächlich um ihr Überleben kämpfen können. Ihre Stressreaktion schützt Sie. Zum anderen aber auch in Situationen, die zwar für Sie nicht lebensgefährlich, aber herausfordernd sind. Denn in solchen Situationen bekommen Sie durch Ihre Stressreaktion Energie.

Stellen Sie sich vor, Sie müssen eine Prüfung schreiben. Stress kann dafür sorgen, dass Sie sich besser konzentrieren können. Stellen Sie sich vor, Sie müssen einen ganzen Tag einen Workshop halten, haben aber die Nacht davor kaum geschlafen. Stress gibt Ihnen Energie, um durch den Tag zu kommen.

Als Trainerin, die regelmäßig Workshops gibt, und oft früh morgens sehr müde in Zügen sitzt und sich wirklich gerne einfach noch mal hinlegen möchte, verlasse ich mich auf den Gedanken »Ach, Adrenalin wird das schon regeln. Die Energie kommt, wenn ich mit dem Workshop anfangen!« Und bisher war das auch immer so. In dem Fall hat Stress eben auch so seine Vorteile.

Im Idealfall sieht Ihr Stress so aus wie in Abbildung 1.1. Sie haben ab und zu Spitzen in Ihrem Stresslevel, wenn Sie am Tag Stresssituationen erleben. Aber, wenn Sie einen gesunden Umgang mit Stress haben, dann kommen Sie immer wieder in Ihren Ruhemodus zurück. Genau dafür ist Cortisol gedacht. Immer mal wieder kleine Spitzen an Energie zu geben.

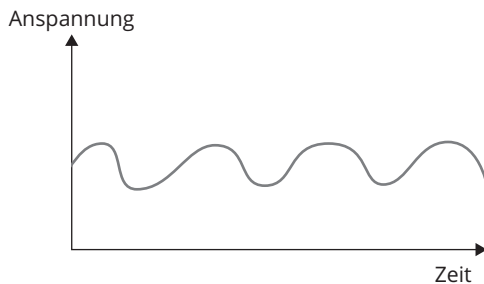


Abbildung 1.1: Die gesunde Stresskurve

Diese Art von Stress ist gesund. Das ist der Stress, den Sie haben wollen. Stellen Sie sich das vor wie beim Sport. Sie wollen ab und zu Ihren Herzschlag hochtreiben. Das ist gesund und auch wichtig. Nie Ausdauertraining zu machen, ist auch nicht so richtig gesund. Genauso verhält es sich mit Stress. Ab und zu Stress zu haben, ist gesund – aber nur wenn Sie es auch schaffen, diesen Stress wieder abzubauen und in den Ruhemodus zu kommen. Würden Sie konstant Ausdauertraining machen beziehungsweise wäre Ihr Herzschlag konstant höher, als er eigentlich sein sollte während Sie sich eigentlich gerade nicht bewegen, dann wäre das auf jeden Fall Grund zur Sorge und nicht gesund für Sie.

Leider wird bei vielen Menschen der Stress irgendwann chronisch und ihre Stresskurve sieht dann so aus wie in Abbildung 1.2.

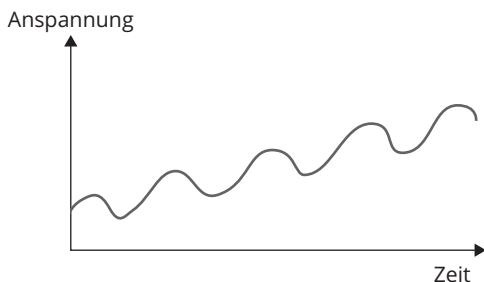


Abbildung 1.2: Die ungesunde, chronische Stresskurve

Sie werden durch irgendetwas gestresst, Ihre Stresskurve steigt. Danach erholen Sie sich auch wieder etwas, aber Sie kommen nicht zurück in Ihren normalen Entspannungszustand, sodass Ihr Level ganz leicht erhöht bleibt. Dann passiert die nächste stressige Situation und Ihr Stresslevel steigt wieder an. Auch danach erholen Sie sich wieder etwas, aber nicht genug. Sodass im Grunde Ihr Anspannungslevel immer weiter steigt. Ihr Stress wird dann chronisch und genau das ist der Stress, der ungesund ist. Alle schlimmen negativen Auswirkungen durch Stress, von denen Sie jemals gehört haben, entstehen durch chronischen Stress.

Leider passiert diese Steigerung vom chronischen Stresslevel oft so schleichend und langsam, dass Sie vielleicht gar nicht bemerken, wie weit Sie schon in chronischem Stress gefangen sind. Bis es dann irgendwann zu spät ist.



Der Frosch im kochenden Wasser

Sie kennen doch bestimmt die Geschichte mit dem Frosch in kochendem Wasser. Wenn Sie einen Frosch in einem Topf mit kochendem Wasser setzen, springt er sofort wieder raus. Viel zu heiß.

Wenn Sie aber nun einen Frosch in einen Topf mit muckelig warmem Wasser setzen und ganz, ganz langsam die Temperatur erhöhen, fängt der Frosch an, sich an die erhöhte Temperatur zu gewöhnen und merkt gar nicht, dass das Wasser zu heiß ist, bis es zu spät ist und er bei kochendem Wasser stirbt.

So ähnlich verhält es sich mit chronischem Stress. Er kann sich so langsam steigern, dass Sie sich an Ihr Stresslevel gewöhnen und gar nicht mehr merken, wie hoch dieses Level ist – vielleicht sogar, bis es zu spät ist.

Übrigens ist die Metapher mit dem Frosch zwar weitverbreitet und wird viel genutzt, um zu verdeutlichen, wie wir Menschen uns an langsam immer negativer werdende Umstände gewöhnen können, sie ist aber wissenschaftlich eigentlich nicht korrekt. Ein Frosch würde irgendwann versuchen, aus dem immer heißer werdenden Wasser zu entkommen. Ich drücke Ihnen die Daumen, dass Sie es nicht so machen, wie der Frosch in der Metapher, sondern wie ein echter Frosch.

Die Folgen von Stress

Stress, hier ist normalerweise chronischer Stress gemeint, bringt eine Reihe von (negativen) Folgen mit sich. Hier finden Sie ein paar Symptome und manchmal sonderbare Erlebnisse, die eine Folge von Stress sein können.

- ✓ **Kennen Sie das? Wachen Sie oft gerne mal mitten in der Nacht, so gegen 2 oder 3 Uhr auf und können nicht wieder einschlafen?**

Dann können Stress und damit auch Cortisol schuld sein. Sie sind schon so im Überlebensmodus, dass Ihr Körper sich vermutlich nur so viel Schlaf zieht, wie er benötigt, um wieder genug Energie zu haben, um weiterhin um sein Überleben zu kämpfen,

aber nicht so viel, dass er sich wirklich erholen kann. Deswegen kann es sein, dass Sie bereits nach ein paar Stunden Schlaf wieder aufwachen. Die nötigste Energie für den Überlebenskampf ist wieder aufgeladen. Das klingt dramatisch, aber wenn Sie sich überlegen, dass die Stressreaktion für das tatsächliche Überleben sorgen soll, ist die körperliche Reaktion tatsächlich genau das.

- ✓ **Sind Sie am Wochenende, obwohl Sie mal länger geschlafen haben und mehr Stunden Schlaf als sonst bekommen haben, tatsächlich müder als sonst? Sie fühlen sich matschig, weil Sie »zu lange« geschlafen haben?**

Auch daran kann Cortisol schuld sein. Cortisol gibt Ihnen Energie. Wenn Sie also in der Woche, während Sie Ihrem Arbeitsalltag nachgehen, das Gefühl haben, Sie haben mehr Energie, obwohl Sie weniger schlafen, dann kann es sein, dass Ihr Stresslevel unter der Woche konstant (etwas) erhöht ist und Sie dadurch Energie bekommen. Wenn Sie nun am Wochenende endlich mal ausschlafen können, kann es sein, dass Ihr Cortisol-Level erst dann wieder auf einem normalen Level ist, also dass Sie erst dann mal entspannt sind. Weil Sie unter der Woche durch das Cortisol Energie bekommen, fühlen Sie sich im Vergleich am Wochenende dann müder als sonst.

- ✓ **Kennen Sie das auch, dass Sie am Wochenende, im Urlaub, an Feiertagen – immer dann wenn Sie frei haben – erst mal krank werden? Sie hatten eine stressige Phase und können dann endlich zur Ruhe kommen und anstatt, dass Sie diese ruhige Zeit endlich genießen können – zack – werden Sie erst mal krank.**

Kein Wunder. Normalerweise, wenn Sie sich in einer akuten Stressphase befinden, arbeitet Ihr Immunsystem hart. Denn Sie sind sowieso schon mit dem Überleben beschäftigt, da sagt Ihr Körper, dass Sie nun ja wirklich keine Zeit haben, sich auch noch um einen Schnupfen zu kümmern, sodass Ihr Körper den Schnupfen wegschiebt. Sobald Sie sich dann aber wieder etwas entspannen, hat Ihr Körper dann Zeit sich um den Schnupfen zu kümmern und Sie werden erst mal krank. Wenn Sie allerdings schon eine Weile gestresst sind und sich im chronischen Stress befinden, dann hat Ihr Körper irgendwann keine Kapazitäten mehr und Sie nehmen jede Krankheit und jede Erkältungswelle mit. Wenn Sie also ständig krank sind, dann kann das natürlich viele Ursachen haben, aber chronischer Stress kann auch ein Grund dafür sein.

- ✓ **Kennen Sie das auch, dass Sie immer in stressigen Phasen zu Zucker und Kohlenhydraten greifen?**

Auch hier kein Wunder. Denn wenn Sie sich im Stress befinden, dann braucht der Körper natürlich Energie, um den Stressor zu bekämpfen. Die gespeicherte Energie, die Sie noch in Ihrem Körper haben, wird während einer Stresssituation abgerufen. Sie muss allerdings dann auch wieder aufgefüllt oder ergänzt werden. Also ist es normal, dass Sie in stressigen Phasen das Bedürfnis haben, Zucker oder Kohlenhydrate, also die Pizza oder Schokolade, zu sich zu nehmen.

- ✓ **Kennen Sie das auch, dass Sie in stressigen Phasen Magenprobleme bekommen? Zum Beispiel Verstopfung? Oder, dass es in die andere Richtung geht, dass Sie Durchfall bekommen, wenn Sie zum Beispiel einen wichtigen oder aufregenden Termin vor sich haben?**

Während Sie sich in einer Stresssituation befinden, fährt Ihr Körper alles runter, was aktuell nicht für das Überleben benötigt wird. Dazu gehört auch die Verdauung. Ihr Körper braucht die Energie, um für das Überleben zu kämpfen und hat keine Energie zu verschwenden, um sich dann noch um das Verdauen des Mittagessens zu kümmern. Aus diesem Grund schlägt Stress oft auch auf den Magen. Das kann sein, dass Sie zu Verstopfungen neigen, Magenschmerzen oder zum Beispiel auch Durchfall bekommen. Bei Durchfall möchte der Körper einfach möglichst schnell alles loswerden, damit es ihn nicht noch beschäftigen muss.

Es gibt natürlich noch viele weitere Auswirkungen von Stress. Im Folgenden finden Sie einige von ihnen beschrieben. Wenn Sie sich bei mehreren dieser Auswirkungen wieder erkennen, dann nehmen Sie das als eine Warnung, dass Sie vermutlich schon in den chronischen Stress abgerutscht sind oder dabei sind abzurutschen.

✓ **Ungesunde Verhaltensweisen**

Das können extreme Verhaltensweisen, wie starker Alkohol- oder Drogenkonsum sein, aber auch Verhaltensweisen, von denen Sie eigentlich wissen, dass sie Ihnen nicht guttun und bei denen es Ihnen schwerfällt aufzuhören. Das kann zum Beispiel sein, dass Sie Stille nicht aushalten können und immer irgendeine Art von Medien konsumieren müssen. Es kann auch sein, dass Sie jeden Abend eine Tüte Chips essen müssen, weil Sie das Gefühl haben, Sie brauchen das jetzt unbedingt – auch wenn Sie wissen, dass Sie davon Bauchschmerzen bekommen. Immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, Sie brauchen jetzt unbedingt etwas, hinterfragen Sie mal, wo das herkommen könnte.

✓ **Reduzierte Immunreaktion**

Bei akutem Stress ist die Immunreaktion meist ziemlich gut ausgeprägt. Der Körper ist mit dem Überleben beschäftigt, ein Schnupfen wird sofort bekämpft, denn Sie haben gerade Besseres zu tun. Aber sobald Ihr Stresslevel dann etwas abfällt, werden Sie erst mal krank. Im Urlaub, zu Feiertagen oder nach einer Weile, wenn Ihr Immunsystem durch chronischen Stress runterfährt, nehmen Sie vermutlich jede Erkältungswelle mit.

✓ **Kognitive Leistungseinbußen**

Das Denken wird schwieriger unter Stress. Die Amygdala hat die Führung übernommen und alles, was nicht unbedingt für das Überleben wichtig ist, hat keine Priorität. Rationale Entscheidungen zu treffen, wird schwierig. Impulskontrolle wird schwierig. Probleme zu lösen, wird vermutlich schwierig. Neue Informationen aufzunehmen und komplexere Zusammenhänge zu verstehen, wird schwierig. Und Sie werden vermutlich auch echt vergesslich.

✓ **Muskelschmerzen**

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Kieferschmerzen, generell jegliche Art von Verspannungen steht in Verbindung mit Stress.

✓ **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Dies sind wohl die typischen Dinge, die mit oft Stress in Verbindung gebracht werden. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und im Zweifel sogar ein Herzinfarkt. Cortisol – wenn zu hoch, kann das Herz angreifen.

✓ **Verfall von Zellen**

Sie altern auch etwas schneller, wenn Sie chronischen Stress haben. Heißt, Sie bekommen schneller Falten oder graue Haare.



Erinnern Sie sich daran, wie Barack Obama vor und nach seiner Amtszeit ausgesehen hat? Von komplett schwarzen Haaren zu komplett weiß. Könnte das entsprechende Alter gewesen sein. Könnte aber auch Stress gewesen sein.

✓ **Schlafprobleme**

Da Cortisol, wenn zu hoch, dafür sorgen kann, dass Sie nicht einschlafen beziehungsweise nicht durchschlafen oder generell schlechter schlafen, kann Stress auch zu Schlafproblemen führen. Hier ist oft nicht nur das Hormon an sich für die Schlafprobleme verantwortlich, sondern auch oft, dass Sie mental nicht abschalten können. Wenn Sie beispielsweise abends vor dem Einschlafen noch mal gedanklich Ihre To-do-Liste durchgehen. Fehlender oder schlechter Schlaf ist dann natürlich auch ein Teufelskreis, denn Schlaf ist wichtig, um Stress abzubauen.

✓ **Psychische Probleme**

Von psychischer Belastung bis hin zu Burn-out, Depressionen oder Angststörungen können viele psychische Probleme mit Stress in Verbindung gebracht werden.

✓ **Vernachlässigung von sozialen Beziehungen**

Wenn Sie nur noch arbeiten, kann dies dazu führen, dass Sie Ihre sozialen Beziehungen vernachlässigen. Manchmal vielleicht auch gar nicht bewusst, sondern weil Sie durch den Stress oft das Gefühl haben, dass tatsächlich Ihre Arbeit die höchste Priorität hat. Sie bekommen einen Tunnelfokus. Doch wenn Sie soziale Beziehungen vernachlässigen, führt das in einen Teufelskreis, denn auch soziale Beziehungen reduzieren Stress.



Brauchen Sie bereits professionelle Hilfe?

Grundsätzlich gilt, dass es nie schaden kann, sich professionelle Hilfe zu suchen. Lieber zu früh als zu spät. Es ist einfacher präventiv zu arbeiten, als sich von einem kompletten Burn-out zu erholen.

Wenn Sie sich schon mal gefragt haben, ob Sie bereits professionelle Hilfe benötigen, dann ist genau das meist ein Zeichen, dass Sie sich professionelle Hilfe suchen sollten. Ressourcen finden Sie am Ende des Buches in Kapitel 12.

Warum Stress oft chronisch wird

Wenn Sie sich die Kampf-oder-Flucht-Reaktion mal ansehen, dann wird deutlich, dass diese genau dafür gemacht ist, in den Kampf oder in die Flucht zu gehen (oder als dritte Möglichkeit, sich totzustellen). Hätten Sie in der Steinzeit gelebt und wären im Wald einem wilden Tier begegnet, wäre die gleiche Reaktion ausgelöst worden wie heutzutage auch. Sie wären dann entweder mit dem wilden Tier in den Kampf gegangen oder wahrscheinlicher wären Sie die nächsten paar Kilometer in Ihr Dorf gerannt. Dort wären Sie dann in Sicherheit gewesen. Die ganze Energie, die Ihr Körper Ihnen für diesen Kampf oder die Flucht bereitgestellt hat, wäre damit wieder abgebaut und Ihre Stresskurve, die während der Begegnung mit dem Tier vermutlich sehr hoch gewesen ist, wäre nach der Flucht wieder niedriger.

Nun stellen Sie sich aber vor, dass Sie nur vor Ihrer Steuererklärung oder Ihren E-Mails sitzen, die aber dummerweise die gleiche Stressreaktion bei Ihnen auslösen wie ein wildes Tier. Ihr Körper bereitet Sie auf einen Kampf oder eine Flucht vor. So sehr Sie vielleicht auch vor Ihrer Steuererklärung wegrennen wollen – die wirklich passende Reaktion ist Kampf oder Flucht nur noch selten. Zumindest nicht bei den alltäglichen Stressoren, die bei den meisten Menschen für Stress sorgen.

Und hierin liegt auch der Grund, warum Stress für so viele Menschen chronisch wird. Ihr großes Projekt, das Sie stresst, wird irgendwann abgeschlossen sein. Ihre Steuererklärung ist irgendwann erledigt und Sie haben dann erst mal ein Jahr Ruhe. Die meisten Stressoren sind irgendwann vorbei. Aber das Problem ist, dass Sie dann Ihren Stress noch nicht abgebaut haben. Denn Ihre Stressreaktion ist eigentlich dafür gedacht, dass Sie Kämpfen oder Fliehen. Und nicht, dass Sie den ganzen Tag vor Ihrem Computer sitzen.

Die gesamte Energie, die Ihr Körper Ihnen bereitgestellt hat, ist noch nicht abgebaut. Sie stehen noch unter Strom. Ihre Stresskurve ist noch nicht wieder auf einem niedrigen Level, obwohl Ihre Stressauslöser verschwunden sind. Und deshalb wird für viele Menschen der Stress chronisch. Die Energie, die Ihnen für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion bereitgestellt wird, bleibt erhalten, Sie kommen nicht wieder auf Ihr Ruhelevel zurück und die Energie manifestiert sich dann irgendwann zu körperlichen Problemen.

Daher ist es so wichtig, dass Sie sich nicht nur um die Auslöser für Ihren Stress kümmern, sondern auch herausfinden, wie Sie sich nach einer stressigen Phase wieder entspannen können.



Bewegung gegen Stress

Die effektivste Methode, um Stress abzubauen: Bewegung. Logisch, denn genau dafür ist die Kampf-oder-Flucht-Reaktion gemacht. Die beste und effektivste Methode, um diese Energie abzubauen, wäre also Bewegung.

Das bedeutet nicht, dass Sie anfangen müssen, Leistungssport zu machen. Aber mehr Bewegung im Alltag tut vermutlich den meisten Menschen gut.

✓ Gehen Sie mehr spazieren.

- ✓ Machen Sie Yoga oder Progressive Muskelentspannung.
- ✓ Laufen Sie mehr die Treppen rauf oder runter.
- ✓ Bauen Sie eine kleine Dance-Session im Homeoffice zwischen Ihren Terminen ein.
- ✓ Schütteln Sie sich einmal gut durch.

Übrigens, bei Tieren kann man sehen, dass sie nachdem sie die Freeze-Reaktion hatten – sich also vor einen Angreifer totgestellt hatten – zu zittern anfangen. Das tun sie nicht unbedingt aus Angst, sondern um Ihre überschüssige Energie – die ja eigentlich zum Kämpfen oder Fliehen gedacht ist – abzubauen.

Was gesunde Produktivität bedeutet

Gesunde Produktivität bedeutet, produktiv zu sein, aber nicht auf Kosten der eigenen mentalen oder körperlichen Gesundheit. Keinen Raubbau am eigenen Körper oder der mentalen Gesundheit zu betreiben. Nicht gedankenlos im Hamsterrad gefangen zu sein und nur noch wie ein Roboter zu funktionieren.

Es wird sicherlich im Leben immer wieder Phasen geben, in denen Sie die Zähne zusammenbeißen und durchhalten müssen. Dass es diese Phasen gibt, das ist normal.

Aber kennen Sie diesen Spruch eines Memes: »Erwachsensein ist zu sagen: Nach dieser Woche wird es wieder ruhiger! Jede Woche bis zur Rente.«

Im Idealfall sieht es bei Ihnen nicht so aus. Zumindest nicht dann, wenn Sie sich nach Ruhe sehnen. Wenn Sie die übermäßig beschäftigte Phase als sehr stressig empfinden.

Gesunde Produktivität bedeutet,

- ✓ dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr vernachlässigen,
- ✓ dass Sie auf sich und Ihre Wünsche hören,
- ✓ dass Sie anfangen sich zu fragen, was Sie eigentlich brauchen, damit es Ihnen gut geht,
- ✓ dass Sie nicht ausbrennen,
- ✓ dass Sie Ihre Arbeit gut schaffen,
- ✓ dass Sie Ihre Ziele erreichen, dass Sie Dinge umsetzen, ohne sich selbst aufopfern zu müssen.

Warum wir Produktivität brauchen

Trotz der Gefahren der Hustle Culture und der negativen Auswirkungen, die durch chronischen Stress auftreten können, brauchen wir Produktivität. Ohne geht es nicht.

✓ Irgendetwas gibt es immer zu tun

Egal, ob im Job oder auch im Privatleben, irgendetwas gibt es immer zu tun. Selbst wenn es nur Kleinigkeiten sind, wie das Geburtstagsgeschenk für den Neffen zu kaufen. Oder die Wäsche zu waschen. Es gibt immer irgendetwas zu tun. Sie können sich also Produktivität gar nicht entziehen.

✓ Persönliche Erfüllung

Gar keine Herausforderungen im Leben zu haben, an keinen Zielen zu arbeiten oder sich weiterzuentwickeln, wird Sie vermutlich unglücklich machen. Sie brauchen eine gewisse Spannung in Ihrem Leben und Sie brauchen die Herausforderungen. Wenn Sie gar nichts zu tun haben, dann vermeiden Sie vermutlich einen Burn-out, aber Sie können im Bore-out landen. Denn zu viel Langweile ist für uns Menschen auch nicht gut.

✓ Selbstverwirklichung

Viele Menschen definieren sich über ihre Arbeit und darüber, welche Ergebnisse sie erzielen. Das kann natürlich auch gefährlich werden, wenn die Arbeit der einzige wichtige Lebensinhalt für Menschen wird. Gleichzeitig kann das Gefühl vom Erreichen von Zielen oder sogar schon das Hinarbeiten auf Ziele sehr wichtig für die Entwicklung sein und auch für die mentale Gesundheit.

✓ Gesellschaftlicher/Wirtschaftlicher Erfolg

Wenn wir Produktivität nicht auf Einzelebene betrachten, sondern auf gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene, dann ist klar, dass nur durch Produktivität Weiterentwicklung, Innovation und wirtschaftlicher Erfolg entsteht. Ob Sie diesen Aspekt wichtig finden, bleibt natürlich Ihnen überlassen.

Warum Zeit- und Aufgabenmanagement nicht reichen

Um gesund produktiv zu sein, reichen Zeit- und Aufgabenmanagement nicht. Sie sind nicht zu vernachlässigen, reichen aber nicht aus. Es braucht noch viele andere Aspekte.

Im klassischen Stressmanagement gibt es drei Säulen, wie Sie mit Stress umgehen können:

1. Instrumentelles Stressmanagement

Hier schauen Sie sich die Auslöser für Ihren Stress an und überlegen, wie Sie sie reduzieren können, zum Beispiel mithilfe von Methoden aus dem Zeit- oder Aufgabenmanagement, die Sie in Kapitel 2 und 3 finden. Aber auch Gewohnheiten spielen hier mit rein. Dazu finden Sie mehr in Kapitel 9.

2. Regeneratives Stressmanagement

Damit finden Sie heraus, wie Sie sich von stressigen Phasen wieder erholen können. In Kapitel 4 sind entsprechende Methoden aufgeführt.

3. Mentales Stressmanagement

Dies ist der Teil des Stressmanagements, der oft vergessen wird. Er bezieht sich auf »Stress hat man nicht, Stress macht man sich«. Hier geht darum, was bei Ihnen im Kopf passiert und welche Denkweise Ihren Stress verstärkt, wenn er eigentlich nicht besonders stark sein müsste, oder manchmal auch erst auslöst, wenn er gar nicht da sein müsste.

Hier geht es um den Umgang mit den eigenen Ansprüchen an die Arbeit, mit dem Bedürfnis, es allen Menschen recht zu machen, mit Zweifeln, mit dem Umgang mit Perfektionismus. Dazu finden Sie mehr in den Kapiteln 5 bis 8.

Im Grunde geht es darum, dass Sie eine Balance finden zwischen Entspannung und Produktivität. Und diese Balance können Sie mit diesen drei Säulen angehen. Indem Sie Ihre Aufgaben und Ihre Zeit besser organisieren. Indem Sie dafür sorgen, dass Sie sich nach stressigen Phasen besser erholen oder eben indem Sie mit Ihren eigenen Ansprüchen und dem Druck, denn Sie sich selbst machen, besser umgehen.

Im Idealfall gehen Sie das Thema von allen drei Seiten an. Dies ist abhängig davon, wo Sie Ihre größten Herausforderungen sehen und auch mit welchen Themen Sie sich vielleicht auch schon gut auskennen.

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Gehen Sie nach dem Prinzip »Kleine Veränderung, große Wirkung« vor. Sie brauchen nicht direkt Ihre ganzen Routinen und Ihr ganzes Leben umzustellen. Im Gegenteil. Sehr wahrscheinlich wäre das sogar keine gute Idee.



Fangen Sie mit einer Kleinigkeit an und arbeiten sich dann Stück für Stück weiter.

Viele Dinge gleichzeitig umzusetzen, wird Sie überfordern und dafür sorgen, dass Sie schnell aufgeben. Gleichzeitig braucht es manchmal auch gar nicht die riesigen Veränderungen, sondern oft sind es tatsächlich die kleinen Dinge, die schon einen riesigen Unterschied machen können.

Probieren Sie aus. Fangen Sie mit dem an, was für Sie leicht umzusetzen ist. Danach nehmen Sie sich das nächste vor. Gesund produktiv zu sein, soll nicht noch ein weiterer Stressor in Ihrem Leben sein. Deswegen, viele kleine Schritte sorgen für eine große Wirkung. Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Schritte. Eins nach dem anderen.