

René Träder



STATT SUPERSTRESS

In 7 Schritten raus aus der Stress-Spirale

HERDER
FREIBURG · BASEL · WIEN

*Die kleinen Sorgen des Alltags,
so groß sie scheinen mögen,
sind am Ende doch nur Schatten.*

aus „Der Sturm“ von William Shakespeare (1564–1616)

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025

Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an

produktsicherheit@herder.de

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Doppelseitige Illustrationen: Petra Sonnenberg; Illustration S. 46:

Maaphookow/shutterstock

Icons: © appleuzr/GettyImages; Illustrator de la Monde/GettyImages;
Dilyaab/shutterstock; Skylines/shutterstock

Herstellung: PBtisk, a.s., Příbram

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-03474-9

ISBN E-Book (ePub) 978-3-451-83631-2

Für Dein zukünftiges *Ich*.

(Die Zukunft beginnt immer schon mit dem nächsten Atemzug.)

INHALT

STRESS IST EINE SUPERKRAFT	9
DIE ERFINDUNG VON STRESS	19
Antike: Stress = eine menschliche Erfahrung	21
Das Mittelalter: Stress = Herausforderungen	23
Die Moderne: Stress = zu viele Reize	25
Erste Forschung: Stress = aus dem Gleichgewicht sein	29
Kann es Stress ohne Stress geben?	39
50 SHADES OF STRESS	45
Stress: Ein Symptom unserer Lebensweise	47
Haben wir heutzutage mehr Stress?	49
Leben in einer VUCA-Welt	51
Stress: Ein Chamäleon der jeweiligen Zeit	55
Die Mikro- und die Makro-Ebene	60
Was genau ist nun also Stress?	61
Stress: Der Versuch einer Definition	62
Akuter oder chronischer Stress?	66
Burn-out: Vom Dauer-Stress in die Dauer-Erschöpfung	67
SUCHST DU STRESS?	75
Verschiedene Stress-Typen unter dem Mikroskop	77
Stress durch Kurzsichtigkeit: Diese fünf Stile wollen Stress aus dem Weg gehen, können aber das Gegenteil bewirken	79
Stress durch Abhauen: Bei diesen vier Stilen handelt es sich um moderne Fluchtreaktionen	84
Stress durch Aktivität: Bei diesen fünf Stilen handelt es sich um ein modernes Kampfverhalten	88
Stress durch Unsicherheit: Diese zwei Stile sind moderne Schutzverhalten	92
Stress durch zwischenmenschliche Interaktionen: Fünf Stile nach dem Motto „Ich, die anderen und mein Stress“	94

Stress durch die eigene Persönlichkeit: Diese zehn Stile wirken oftmals als unsichtbare Stress-Magneten	99
Stress ist kein klares Bild, sondern ein Puzzle	108
 HALLO TROCKENNASENAFFE!	113
Der Stress-Kreislauf	114
Stress ist wie ein hungriger Freund	123
1. Phase REIZ: Erkenne Deine Stressoren	124
2. Phase BEWERTUNG: Mach Dich mit Deinem inneren Bodyguard vertraut und verpass ihm eine Weiterbildung	132
3. Phase ANPASSUNG: Entwickle ein Frühwarnsystem und entlaste Deinen Körper	150
Der Körper im Stress	155
4. Phase EMOTIONEN: Nutze die mitgelieferte Energie für die Stress-Bewältigung und komm raus aus dem emotionalen Omelett	168
5. Phase VERHALTEN: Behalte das Ziel im Auge, in Phase 6 zu kommen	188
6. Phase ENTSPANNUNG: Komm zur Ruhe und sei bereit für die nächsten Abenteuer	204
 FASS AUF DICH AUF	213
Alles Tun ist Energie	214
Unser Lifestyle sorgt für eine Flut an To-dos	216
Wenn das Fass zum Fässchen wird	218
Nervennahrung: Kann man Stress wegessen?	228
Zeit ist die Zwillingsschwester von Priorität	236
Selbstfürsorge = Egoismus?	240
Radikale Selbstfürsorge: Warte nicht am Bahnhof auf Schiffe	242
Gewohnheiten: Es könnte alles so einfach sein	251
Sibi vivere!	260
 NACHWORT	268
 DANKSAGUNG	271

ES LÄUFT IRGENDWAS
GRUNDLEGEND FALSCH, WENN
SICH JEDER ZWEITE TAG SO
ANFÜHLT, ALS HABE MAN IN
EINER STURZGEBURT EIN KALB
ENTBUNDEN.

STRESS IST EINE SUPERKRAFT

ZU VIEL DAVON MACHT UNS ABER KRANK

Hi und herzlich willkommen!

Schön, dass Du Dich tiefergehend mit dem Thema Stress und damit auch mit Dir selbst beschäftigen möchtest. Ich kann Dir schon mal versprechen: Das wird eine spannende Reise. Danke für Dein Interesse und das Vertrauen, sie gemeinsam mit mir zu gehen. Lass uns mit einer vielleicht ungewöhnlichen Frage beginnen:

Wann ist zuletzt Dein Handy ausgegangen,
weil der Akku leer war?

A: Ist mir heute schon 3 x passiert

B: Gestern oder vorgestern

C: Passiert mir bestimmt mindestens 1 x pro Monat

D: Kann mich nicht erinnern,
muss schon lange her sein



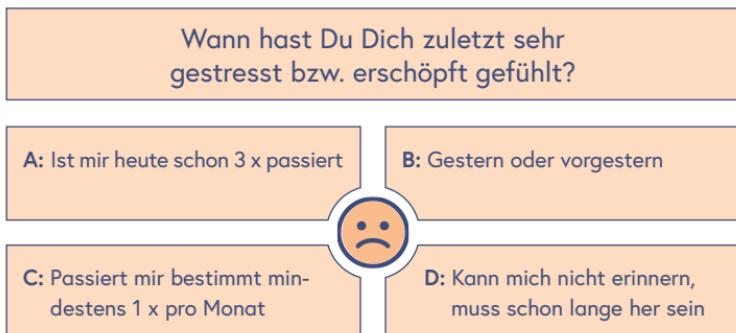
Ist Deine Antwort dabei gewesen? Die meisten Menschen haben den Akkustand ihres Handys ganz gut im Blick und kümmern sich darum, dass es nicht ausgeht. Niemand würde am Dienstag aufs Handy schauen und sagen: „Hm, nur noch 20 Prozent. Na, bis Freitag muss es aber noch durchhalten.“

Zu uns selbst sagen wir so was eher mal, vielleicht sogar ständig, getreu dem Motto: „Irgendwann, irgendwann, irgendwann bin auch ich mal dran.“ Oder wir sagen: „Jetzt hab ich keine Zeit für

Erholung", „Klar übernehme ich das. Ich schaff das! Mit Multitasking geht's", „Ich kann doch nicht Nein sagen", „Irgendwo kann ich das noch reinquetschen", „Noch drei Überstunden mehr? Kein Problem", „Nur noch bis zum Urlaub durchhalten".

Mit unserem Handy gehen wir ganz anders um. Egal, ob wir Freunde besuchen, ins Büro gehen, im Café, Hotel oder in der Bahn sind: Meist schauen wir, wo die nächste Steckdose ist. Viele haben sogar eine Powerbank dabei, um auch unterwegs sicher sein zu können, dass das Handy gut versorgt ist

Gucken wir uns die Einstiegsfrage leicht verändert an:



War Deine Antwort dabei? Dein Handy wird jeden Tag (mehrmals) aufgeladen. Und Du?

Wenn wir mit uns selbst nur ein bisschen mehr wie mit unserem Handy umgehen würden, wäre Stress sicher nicht so ein riesiges Thema in unserer Gesellschaft. Schließlich ist unser Stress häufig die Summe aus all den kleinen und großen Aspekten in unserem Leben, die auf uns einprasseln und von denen wir uns wünschen, dass sie anders laufen. Stress an sich ist aber eigentlich gar nichts Schlimmes. Im Gegenteil: *Stress ist eine Superkraft!*

Bei Stress stellen Körper und Psyche blitzschnell Energie zur Verfügung und aktivieren – manchmal ungeahnte – Kräfte, damit wir handlungsfähig sind. So können wir unmittelbar auf eine Gefahr oder Belastung reagieren und selbst Herausforderndes meistern. Wir können Stress als eine Fähigkeit betrachten: eine Überlebensfähigkeit.

Diese evolutionäre Biologie in uns Menschen ist der Grund, warum *Du* jetzt dieses Buch lesen kannst. Ohne diese Fähigkeit wären Deine Vorfahren leichte Beute von Tieren gewesen, hätten sich bei plötzlichem Unwetter nicht in Sicherheit gebracht und wären bei so mancher Problemlösung nicht so innovativ gewesen.

Und Du wärst ohne die Fähigkeit, Stress zu entwickeln, auf einer Wanderung vielleicht zu nah an den Abgrund gegangen oder hättest nicht reflexartig auf die Bremse getreten, als die Autos vor Dir ruckartig langsamer wurden. Du hättest sicherlich so manche Bahn verpasst und womöglich nicht die Energie aufgebracht, um für eine Prüfung zu lernen. Und beim ersten Date wärst Du vielleicht eingeschlafen. Stress macht möglich, dass wir mentale und körperliche Höchstleistungen vollbringen. Ein Leben ohne diesen inneren Energietornado wäre also nicht nur lebensgefährlich, sondern vielleicht auch ziemlich langweilig. Die positive Form von Stress nennen wir: Begeisterung, (Vor-) Freude, Leidenschaft, Engagement, Kraft, Flow oder auch zielsestrebend und verliebt sein. Stress ist vielleicht sogar der Süßstoff unseres Lebens, doch wenn man nicht achtsam ist, kann es ganz leicht passieren, dass man einen klebrig-breiigen Brocken im Mund hat, der schwer verdaulich ist.

Völlig klar: Stress hat auch viele negative Seiten, vor allem wenn aus dem evolutionären Notfallprogramm ein Dauerzustand wird. Die Liste der Nebenwirkungen ist lang: Angespanntheit, innere Blockaden, negative Gedanken, Selbstzweifel, Energielosigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Kopf- und Magenschmerzen, Bluthochdruck, Entzündungen, höhere Anfälligkeit für Infekte, Burn-out, psychische Erkrankungen wie Süchte, Angststörung oder Depression. Dir fallen sicher noch viele weitere Aspekte ein, denn wahrscheinlich möchtest Du dieses Buch lesen, weil Du spürst, dass Du zu viel Stress hast. Dieser Stress bringt Dich vielleicht an Deine Grenzen und sorgt für gesundheitliche Folgen. Vermutlich ist Dir klar, dass es so nicht weitergehen kann, und Du willst etwas für Dich und Deine Gesundheit tun.

Dafür ist wichtig zu verstehen: Unser Problem ist nicht der Stress an sich. Unsere wahren Probleme sind ein falscher Umgang mit

Stress und unser Lifestyle, der oftmals wie ein Stress-Magnet wirkt. Irgendwas läuft grundlegend falsch, wenn sich jeder zweite Tag so anfühlt, als habe man in einer Sturzgeburt ein Kalb entbunden.

Für ein gutes und gesundes Leben ist es notwendig, eine Stress-Kompetenz zu entwickeln. Ziel ist dabei nicht, nie wieder Stress zu haben. Stress gehört zum Leben dazu. Deshalb hilft uns die Frage, wie man Stress vermeiden kann, nur teilweise weiter. Die wichtigere Frage lautet: Wie kann ich gut mit Stress umgehen? Dabei hilft ein tiefergehendes Verständnis davon, was Stress eigentlich ist. Im Grunde genommen ist Stress nämlich nicht unser Feind, sondern unser Freund.



REFLEXION

Bevor Du weiterliest: Nimm Dir einen Moment Zeit und denk darüber nach, wann in Deinem Leben diese Freundschaft mal besonders deutlich wurde. Oder anders formuliert: Wann hat Stress Dir mal den Arsch gerettet? :-) Lass diesen Moment oder diese Phase vor Deinem geistigen Auge lebendig werden und mach Dir bewusst, was genau die Superkraft war und was passiert wäre, wenn Dein Körper und Deine Psyche zu dieser Aktivierung nicht in der Lage gewesen wären. Falls Dir mehrere Phasen einfallen: Kannst Du Gemeinsamkeiten entdecken?

Was Dich in diesem Buch erwartet

Diese Reflexionsfrage war ein kleiner Vorgeschmack auf die nächsten Kapitel. Immer wieder gibt es für Dich zwischendurch solche Fragen und kleine Übungen. Dieses Buch soll nämlich wie ein Coaching nicht nur wissenschaftliche Fakten und alltagsnahe Anregungen liefern, sondern auch zum Reflektieren einladen. Um nachhaltig etwas zu verändern, ist es wichtig, dass Du in Beziehung zu *Dir* und *Deinem Stress* trittst. Viel zu leicht nicken wir Infos einfach ab: „Aha. Klingt logisch. Interessant. Wusste ich noch gar nicht. Wertvolle Erinnerung!“

Entscheidend ist allerdings nicht unser Wissen, sondern unser Handeln. In meinen Workshops sage ich gerne zu Beginn: „Dieser Workshop wird nichts, aber auch rein gar nichts verändern, ...“, lange Pause, „.... wenn ihr nichts verändert.“

Oftmals ist uns nämlich klar, was sich verändern soll, damit wir nicht mehr so gestresst sind. Doch meist sehen wir nur das Ziel und übersehen unseren Weg dahin. Mein Slogan dazu lautet: *Ohne Veränderung keine Veränderung!* Die entscheidende Frage ist daher: Was bin ich bereit zu verändern – mit allen Konsequenzen, die dazugehören –, damit es zu einer Veränderung (im Außen und/oder Innern) kommen kann?

Ich bin mir sicher, dass Dir im Laufe des Lesens dazu gute und konkrete Ideen kommen werden und Du dadurch Deine Stress-Kompetenz erhöhst.

Was genau bedeutet Stress-Kompetenz?

Stress-Kompetenz kannst Du Dir wie eine Art Jonglier-Diplom vorstellen: Durch sie kannst Du gut mit den unterschiedlichen Anforderungen des Lebens umgehen, bleibst in Deinem Rhythmus und sorgst dafür, dass nicht von allen Seiten neue Bälle auf Dich zufliegen. Und Deinen Armen gönnst Du auch mal eine Pause, um keinen Muskelkater zu bekommen und um neue Energie zu tanken.

Stress-Kompetenz bedeutet also, dass man weiß, was den eigenen Stress auslöst und wodurch Stress verstärkt oder aufrechterhalten wird. Wichtig ist dabei, dass man Stress als ein Zusammenspiel aus äußerem und innerem Faktoren versteht, denn dadurch erkennen wir die Gründe für unseren Stress und vergrößern unseren Handlungsspielraum. Außerdem bedeutet Stress-Kompetenz ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, worauf man wie genau einwirken kann. Hilfreich können verschiedene Strategien (z. B. Selbstmanagement, Abgrenzung, Kommunikation, bestimmte Verhaltensweisen) oder Hilfsmittel sein (z. B. digitale Angebote, Selbsthilfegruppen, Workshops). Manches muss man erst recherchieren oder erlernen und vor allem muss man sich selbst oft erst erlauben, aus der Stress-Spirale auszusteigen. Somit bedeutet Stress-Kompetenz nicht nur Stress-Vermeidung, sondern auch, sich selbst besser kennenzulernen, achtsam zu sein, gute Entscheidungen für sich zu treffen, langfristig zu denken und regelmäßig für Erholung zu sorgen. Um all diese Aspekte werden wir uns auf den nächsten Seiten kümmern und sie in Form von sieben Schritten im Detail durchgehen.

7 EINFACHE UND EFFEKTIVE SCHRITTE FÜR EINEN GESUNDEN UMGANG MIT STRESS

1. Schritt: Versteh die grundsätzliche Logik und den evolutionären Sinn von Stress

Hund, Katze, Maus – und auch Mensch: Bei uns Säugetieren läuft eine Stress-Reaktion auf eine bestimmte Weise ab. Wir werden uns genauer anschauen, wie Körper und Psyche auf Stressoren, also stressende Faktoren, reagieren und wie vielfältig und tiefgreifend die biologische und psychologische Stress-Reaktion sein kann.

2. Schritt: Erkenne, welcher Stress-Typ Du bist, und entwickle Dein eigenes Frühwarnsystem

Wir alle reagieren anders auf Stress. Manche werden reizbarer, andere bekommen Magenprobleme und wieder andere können nicht mehr gut schlafen.

Auf den folgenden Seiten wirst Du Dich besser kennenlernen und kannst darüber reflektieren, was Stress mit Dir macht, wie Du typischerweise mit Stress umgehst und wie Du rechtzeitig bemerkst, wenn Dir etwas zu viel wird und was Du dann wirklich brauchst.

3. Schritt: Erkenne, was Deinen Stress auslöst, aufrechterhält und verstärkt

Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen kalt. Stress hat neben den natürlichen Abläufen auch eine starke individuelle Komponente. Wir können nur einen guten Umgang mit Stress entwickeln, wenn wir unsere persönlichen Stressoren erkennen. Spoiler-Alarm: Wir selbst können der größte Stressor in unserem Leben sein. ;-)

4. Schritt: Bearbeite Deine Stressoren konstruktiv

Stress kann erst nachhaltig abflachen oder verschwinden, wenn sich etwas am Auslöser oder unserer Bewertung des Auslösers verändert. Wir sollten aber nicht darauf warten, dass von selbst etwas passiert, sondern uns bewusst mit

den Stressoren auseinandersetzen. Hierfür stelle ich Dir konkrete Ideen vor.

5. Schritt: Erkenne und nutze Deine Emotionen, um Stress zu bewältigen

Es gibt keinen emotionslosen Stress. Emotionen können Stress auslösen und Stress kann Emotionen auslösen. Oft fühlen wir uns von den Emotionen zusätzlich gestresst. Wir können sie allerdings zur Stress-Bewältigung nutzen.

6. Schritt: Sorge für Erholung

Entspannung und Erholung sind wichtig, um Stress vorzubeugen, ihn zu reduzieren und abzubauen. So individuell Stress ist, so individuell ist auch Erholung. Stress-Kompetenz aufzubauen bedeutet daher, dass man effektive Erholungsstrategien hat und diese regelmäßig nutzt, um erst gar nicht in Stress zu geraten oder um die Batterien wieder aufzuladen.

7. Schritt: Lebe eine radikale Selbstfürsorge

Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben. Findest Du diesen Satz egoistisch? Dann werden die Ausführungen zur radikalen Selbstfürsorge für Dich ganz besonders interessant sein. :-) Sorge für Dich, Deine Energie, Deine Bedürfnisse und die Dinge, die Dir wichtig sind. An vielen Stellen im Buch schlage ich Dir konkrete Impulse dafür vor.

Bei diesen sieben Schritten handelt es sich übrigens nicht um eine „Stress-Choreographie“, die man jedes Mal durchlaufen muss, wenn man gestresst ist. Es handelt sich vielmehr um sieben Aspekte, die für eine gute Stress-Kompetenz notwendig sind. Einige dieser Schritte braucht man nur einmal zu gehen, sodass sie eine wichtige Basis für Deine individuelle Stress-Kompetenz darstellen und somit dazu beitragen, dass Du weniger Stress erlebst und eher die anderen Schritte gehst, wenn es doch mal turbulent wird. Ich denke dabei ganz besonders an den ersten und zweiten Schritt, die Deine Beziehung zum Stress

grundlegend verändern können. Aber auch Selbstfürsorge zu einem Lebensprinzip zu machen und achtsam wahrzunehmen, wie es einem geht und was man wirklich möchte und braucht, führt zu besseren Entscheidungen und Verhaltensweisen.

Diese sieben Aspekte hängen alle miteinander zusammen, bauen teilweise aufeinander auf oder befruchten sich gegenseitig. Deshalb habe ich mich entschieden, sie nicht in sieben Kapiteln einzeln zu behandeln. Hier und da werde ich Dich an die Schritte erinnern und Du kannst prüfen, was sich bei Dir schon verändert hat.

Zweimal täglich Ego forte

Sich mit Stress und dem eigenen Umgang mit Stress zu befassen, ist aus zwei Gründen sinnvoll: einerseits vorbeugend und andererseits, um wieder in Balance zu kommen. Das wirksamste Mittel dabei heißt *Ego forte* und ist nicht in der Apotheke erhältlich. So zumindest beschreibe ich das gerne in meinen Stress- und Resilienz-Workshops. Der lateinische Begriff *Ego* steht für das *Ich*, und *forte* meint im medizinischen Bereich, dass es sich um ein stärker dosiertes Arzneimittel handelt. *Ego forte* bedeutet also, dass wir selbst der stärkste Hebel sind, um Stress abzubauen oder zu verhindern. Dafür brauchen wir ein achtsames Wahrnehmen, was Körper und Psyche feedbacken, wir müssen unsere Bedürfnisse und unser Energilevel bewusst spüren, für unsere Gesundheit Verantwortung übernehmen und bereit sein, selbstfürsorglich mit uns umzugehen. Also: mindestens zweimal täglich eine Dosis *Ego forte*, gern auch öfter.

Mit diesem Buch möchte ich Dich dabei unterstützen, Dein eigenes *Ego forte*-Rezept zu entwickeln. Dafür stelle ich Dir verschiedene Modelle, Theorien, Ansätze und wissenschaftliche Erkenntnisse vor, lade Dich zum Reflektieren ein und gebe Dir eine Übersicht über Methoden und Ideen, wie man einerseits gesund mit Stress umgehen kann und andererseits wirksam Stress abbauen und in die Entspannung kommen kann. Diese Tipps helfen Dir, noch mehr für Dich aus dem Buch rauszuholen:

- Nimm Dir Zeit, das Buch in Ruhe durchzulesen. Mal zehn Minuten in der Bahn lesen und mal fünf Minuten abends im Halbschlaf bringen wenig. Sorge dafür, dass Du in einer auf-

nahmebereiten Stimmung bist und möglichst nicht gestört wirst. Es geht hierbei schließlich um nichts Wichtigeres als DICH! Vielleicht ist das sogar schon die erste Anti-Stress-Übung: Finde mit Deinem aktuellen Stress- und Energieniveau einen Ort und ein Zeitfenster, um Dich auf die Inhalte zu fokussieren und mit Dir selbst in Kontakt treten zu können.

- › Finde Dein eigenes Tempo. Du bekommst keine Medaille, wenn Du das Buch an einem Tag ausliest. Lass die Inhalte auf Dich wirken, prüfe sie im Alltag, reflektiere Dein Denken, Empfinden und Handeln, lies Abschnitte mehrmals, leg Pausen ein.
- › Mach die Übungen und Reflexionen. Die Theorie leuchtet meistens sofort ein. Der Zauber der Veränderung entsteht, wenn wir die Theorie an uns herankommen lassen, sie auf unser Leben anwenden und echte Aha-Momente entstehen.
- › Verändere etwas. Und sei es (erst mal) nur eine Kleinigkeit. Denke immer daran: Nur wenn *wir* selbst etwas verändern, kann sich *etwas* verändern.
- › Sprich mit anderen über das Thema und die Inhalte des Buches oder stell ihnen Reflexionsfragen. Das kann bereichernd sein, schließlich ist Stress eine gemeinsame Erfahrung und ein offener Austausch kann für mehr Verständnis und Inspiration sorgen.
- › Lies dieses Buch nach einer gewissen Zeit noch mal und mach Dir bewusst, welche Infos, Strategien und Verhaltensweisen in Deinen Alltag eingezogen sind und Deinen Umgang mit Stress verändert haben. Achte außerdem darauf, welche Inhalte Dir dann neu und passend erscheinen. Stress-Management ist schließlich ein lebenslanger Prozess.

Nach diesen einleitenden Zeilen brennst Du sicher darauf, das erste Kapitel zu lesen. Wie wäre es vorher mit einer kleinen Pause? Kaffee oder Tee? Kurz durchlüften? Ein bisschen Bewegung? Dich recken und strecken? Oder einfach nur die Augen für einen Moment schließen und ausruhen? Du entscheidest.

Ich wünsche Dir ein erkenntnisreiches und unterhaltsames Lesen, und vor allem eine gute und achtsame Zeit!

René Träder, Berlin, im Frühjahr 2025

DAS WORT **STRESS** IST ERST RUND
100 JAHRE ALT. ALS REAKTION
UNSERES KÖRPERS AUF EINEN
NOTFALL FUNKTIONIERT STRESS
ABER IMMER GLEICH – BEI UNSEREN
STEINZEITVORFAHREN GENAU SO
WIE BEI UNS HEUTE.