

## Unsicherheit macht krank

23.01.2012, 17:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---

Menschen sehnen sich nach Sicherheit. Das gilt sowohl in materieller wie auch in sozialer Hinsicht. Gerade für ein erfolgreiches Stressmanagement, das als Prävention gegen Burn-Out angesehen werden kann, ist soziale Kompetenz immens wichtig.

Sozial kompetente Menschen haben eine Reihe von Vorteilen, die weit über das positive Fremdbild einer selbstsicheren Persönlichkeit hinausgehen. Wer selbstsicher ist, kann sich leichter Hilfe organisieren, die Belastungen reduziert. Er findet mithin leichter und schneller die helfende Hand, die ihm ganz praktisch alltägliche Lasten abnimmt. Man denke nur an die Unterstützung im Rahmen eines Wohnungsumzugs oder auch – gerade aktuell dank des Bundespräsidenten – die Möglichkeit, mit Hilfe von Freunden finanzielle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Unsichere Menschen dagegen zögern, weil sie Angst vor Ablehnung haben und vergeben sich so die Chance auf Hilfe. Sie sind gezwungen, die Last alleine zu tragen. Ihr Stresslevel steigt.

Den größten Druck macht man sich aber oft genug selbst. Die philosophische Weisheit der Jahrtausende betont, dass es nicht die Dinge sind, die Menschen beunruhigen, sondern das Denken darüber. Im stillen Kämmerlein haben die Gedanken aber selten die Chance, ihre Richtung zu ändern. Menschliche Kommunikation ist ideal für den Perspektivenwechsel. Indem man sich mit anderen austauscht, kommt man auch auf neue Ideen und neue Lösungswege. Hierfür ist es wichtig, auf andere Menschen zugehen. Vielen Menschen fehlt aber der Mut, Fremde anzusprechen und neue Kontakte aufzubauen. Negative Erfahrungen führen so zu Rückzug und mangelndem sozialen Training.

Schließlich versagen sich Unsichere auch emotionale Unterstützung. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“, weiß der Volksmund. Zum Teilen aber braucht man andere. Ängste und Sorgen nehmen tatsächlich ab, wenn man mit einem guten Freund darüber reden kann. Erneut gilt: Um Freunde zu gewinnen, braucht man soziale Kompetenz.

Wer sie nicht besitzt, setzt sich in Folge der fehlenden sozialen Unterstützung einem großen Stressrisiko aus. Umgekehrt kann Selbstsicherheit und soziale Kompetenz dazu beitragen, dass Menschen sich praktische, emotionale und geistige Unterstützung suchen, die die täglichen Belastungen merklich reduziert. Psychische und körperliche Belastung andererseits kann auf Dauer zu den gesundheitlichen Schäden führen. Zugespißt könnte man sagen: Unsicherheit macht krank.

Diesen Zusammenhang haben endlich auch die gesetzlichen Krankenversicherer erkannt, weshalb Sie Kurse in sozialer Kompetenz im Rahmen der Primärprävention bezuschussen. Wer seine Stressbelastung durch eine Verbesserung sozialer Kompetenzen und eine Steigerung der Selbstsicherheit reduzieren will, erhält einen Teil der Kurskosten erstattet. Gute Rahmenbedingungen, um etwas für seine Gesundheit zu tun und neue Freunde zu finden – oder umgekehrt.

Der nächste Kurs in „Stressprävention durch soziale Kompetenz“ von Dipl.-Psych. Thomas Lang findet am 28/29 Januar 2012 in Berlin im Haus der Psychologie statt. Nähere Informationen finden sich auf [www.innerestaerke.com](http://www.innerestaerke.com) oder telefonisch beim Anbieter 030 41935225 Dipl.-Psych. Thomas Lang.

## Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings für mehr Work-Life-Balance: Stressprävention, Selbstmanagement und soziale Kompetenz state of the art. Die eingesetzten Methoden sind wissenschaftlich evaluiert. Dipl.-Psych. Thomas Lang arbeitet seit 12 Jahren als Trainer und Coach in Wirtschaft und Sozialwesen. Menschlich und wirtschaftlich gesund.

---

News-ID: 601315 • Views: 1482 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/601315/Unsicherheit-macht-krank.html>