

## Kühler Kopf – Stressenergie positiv nutzen

19.07.2016, 10:55 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *ASB Bildungsgruppe Heidelberg e. V.*

---



Kühler Kopf – Stressenergie positiv nutzen

Was wäre unser Leben ohne die spannenden Herausforderungen, die uns ab und zu in positiven Stress führen? Doch eher langweilig...

Wir Menschen lieben es, gefordert zu werden – allerdings in gesundem Maß. In diesen positiven Stressmomenten stellt uns unser Körper eine gehörige Portion Energie und Konzentrationsfähigkeit zur Verfügung. Wir alle kennen diese Erfahrungen, die Herzklopfen verursachen und einiges von uns abverlangen. Wir sind „im flow“ und in dieser Verfassung zu beeindruckenden Leistungen fähig. Der Adrenalinschub sorgt für Wachheit und Leistungskraft. Nach erfolgreichem Meistern der herausfordernden Situationen stellen sich Glück, Zufriedenheit und auch Stolz ein. Wir lassen los. Unser Körper wird mit Glückshormonen, Entspannung und Erleichterung belohnt.

Was aber, wenn die Fülle an Aufgaben und anspruchsvollen Ansprüchen keine Gelegenheit für Entspannung, Loslassen und Genießen des Erfolgs mehr zulässt? Dann geraten wir in eine Spirale von Stress, Pflichtbewusstsein, Leistungsanforderung und gehetzt sein bis hin zum Gefühl der Ausweglosigkeit.

Wir fühlen uns zunehmend überfordert und haben das Empfinden, unser Pensum nicht mehr schaffen zu können. Vielleicht gelangen wir sogar zu der Überzeugung, dass wir mit den Aufgaben nicht mehr so zurechtkommen wie früher, als alles noch leichter von der Hand ging und Spaß gemacht hat. Wir sind gereizter als sonst und viel schneller aus der Ruhe zu bringen. Das ist eine Folge der Überreizung unseres Systems durch Stressreaktionen. Wir zweifeln an uns und unseren Fähigkeiten und sind vielleicht sogar enttäuscht von uns.

Zweifelsohne hat sich das Tempo unserer beruflichen Anforderungen vervielfacht in den letzten Jahren. Wir und die Menschen um uns herum sind ungeduldiger geworden und wollen schnelle Antworten und möglichst umgehende Reaktionen. Nicht selten ist der Ton rauer geworden und es bleibt kaum noch Zeit für gelassene und ausreichende Kommunikation. Wie gehen wir damit am besten um?

Es wird Zeit für eine neue Denk- und Herangehensweise! Selbstbestimmtes Hinterfragen und Bewerten wird immer wichtiger genauso, wie realistische Entscheidungen für unser Wohlergehen zu treffen.

Die Frage der Bewertung ist ein Ansatz, den Albert Ellis bereits vor vielen Jahren in der kognitiven Verhaltenstherapie, dem REV (rational emotivem Verhalten) beschrieben hat. Nach der Philosophie des Stoizismus stellte er fest: „Es sind nicht die Ereignisse, die uns erschüttern, sondern unsere Sicht der Dinge“.

Eine provozierende, aber sehr interessante Aufforderung darüber nachzudenken, was uns eigentlich in den ausweglos scheinenden Stress stürzt.

Ellis beschreibt selbstschädigende, irrationale Denkmuster, die uns daran hindern, ein zufriedenes und entspanntes Leben zu führen. Wir erkennen diese Muster an „ich muss“- „ich soll“- und „ich darf nicht“- Überlegungen.

Rationale Betrachtung hingegen erlaubt ein klares „Ja“ und „Nein“ und lässt somit Freiraum zu. Rational emotiv bedeutet, die Signale des Körpers und unsere Emotionen wahr und ernst zu nehmen. Mehr noch: Es bedeutet, wohlwollend für uns zu entscheiden und z.Bsp. unsere Tagesabläufe neu zu strukturieren und Spannungsmomente einzubauen.

Wir erkennen, dass wir wesentlich selbstbestimmter handeln können als wir uns je zugestanden haben. Wir werden wieder leistungsfähiger und finden wieder Spaß an unserer Aufgabe und unseren Herausforderungen. Wir gehen wieder entspannt und gelassen mit unseren Mitmenschen um und sind in der Lage, Belastungen zu relativieren und Lösungen zu erkennen.

Wir werden zum aufmerksamen Beobachter und lernen, das eine oder andere sein zu lassen wie es ist. Unser „muss“, „soll“, „darf nicht“ Denken verändert sich. Wir stellen fest, dass wir gar nicht unbedingt müssen oder sollen und durchaus dürfen, oder dass andere so reagieren dürfen wie sie es tun, was nicht bedeuten muss, dass wir damit einverstanden sind.

Einfach mag es zunächst nicht sein, eingeschliffene Muster neu zu programmieren. Es braucht viel Wachheit, Geduld, Ausdauer und eine große Portion Selbstinteresse. Der Lohn aber ist jede Anstrengung wert.

Mehr Informationen:

<https://asb-hd.de/blog/office-management/kuehler-kopf/>

## Portrait

Die ASB Bildungsgruppe Heidelberg ist einer der renommiertesten Anbieter von berufsbegleitenden Weiterbildungen in Deutschland. Zum stetig wachsenden Portfolio der etablierten Organisation gehören Seminare, Konferenzen und Lehrgänge, aber auch Beratungsangebote wie etwa auf dem Gebiet des Qualitätsmanagements. In Kooperationsarbeit mit angesehenen Hochschulen entwickelt die ASB Bildungsgruppe zudem innovative Studiengänge auf höchstem Niveau, die berufsbegleitend absolviert werden können.

---

News-ID: 911748 • Views: 525 (Stand: 11.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/911748/Kuehler-Kopf-Stressenergie-positiv-nutzen.html>