

## **Stress und Hektik mit Herzkohärenz erfolgreich meistern**

**Erhöhter Leistungsdruck, lange Arbeitszeiten, permanente Erreichbarkeit – die Anforderungen im Beruf nehmen stetig zu. Auch Unsicherheiten, wie es beruflich weiter gehen wird, führen neben der Alltagshektik häufig zu einer psychischen Überbelastung. Wege aus der mentalen Dauerbelastung.**

Stress, Hektik und Zeitknappheit sind typische Phänomene der Gegenwart. Jeder klagt darüber und versucht mit verschiedenen Mitteln, mehr Zeitsouveränität zu bekommen. Doch das gelingt nur selten. Daher passiert es häufig, dass wichtige Ziele – seien es die eigene Gesundheit, Familie oder Beziehungen zu Freunden – ins Hintertreffen geraten. Die Fähigkeit, sich gezielt entspannen zu können, ist und wird daher immer wichtiger. Auf die Anspannung (Leistung) sollte daher immer auch die Entspannung (Regeneration) folgen, um die eigenen, durch Stress blockierten Energien und Kräfte wieder zu mobilisieren und um Körper, Geist und Seele wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

Ein erster wichtiger Schritt ist es, das eigene Stresspotenzial richtig einzuschätzen. Nur zu gerne wird verdrängt, wie sehr man angespannt ist – und welche Folgen dies haben kann. Burnout, Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, chronische Erschöpfungszuständen, Angst oder Depressionen sind mittlerweile schon „Volkskrankheiten“. Daher sollte sich jeder bewusst machen, wie wichtig es ist, sich gezielt entspannen zu können. Der schöne und gewollte Nebeneffekt: Man schläft dann auch wieder besser!

Um zu verstehen, wie jeder wirksam Stress bewältigen kann, muss einem zunächst bewusst werden, dass Stress eine körperliche Anpassungsreaktion ist, die dazu dient, den Körper in eine erhöhte Leistungsbereitschaft zu versetzen, um eine kurzfristige Ausnahmesituationen zu bestehen. Stress erfordert somit immer wieder eine entsprechende Regenerationsphase, um Kräfte zu sammeln und den Kreislauf zu beruhigen. Nur wenn Stress zum Dauerzustand wird, drohen die bereits aufgeführten gesundheitlichen Folgen.

Einfache Möglichkeiten, die Auswirkungen von belastenden Situationen zu minimieren, sind:

- Eine Zeitplanung, die Regenerationsphasen vorsieht
- Entspannungsphasen während der Arbeitszeit
- Entspannungsfördernde Freizeitgestaltung durch Hobbys, Kultur oder Geselligkeit
- Regelmäßige sportliche Betätigung zum Aufbau körperlicher und mentaler Fitness
- Ausreichender und gesunder Schlaf
- Längere Urlaubsphasen zur Erholung
- ein selbstverantwortliches Zeitmanagement
- Regelmäßige Termin- und Aufgabenplanung

- Einbau von Pufferzonen zwischen den Terminen zur Vermeidung von Überschneidungen
- Delegieren von unwichtigeren Aufgaben
- Streichung von nebensächlichen, belastenden Verpflichtungen

Die Erfahrungen zeigen, dass diese Stressmanagementmöglichkeiten häufig mit sofort wirksamen Methoden kombiniert werden sollten. Eine sehr erfolgreiche Methode, sich schnell und wirksam zu entspannen, ist das so genannte Herzkohärenztraining. Das Herzkohärenztraining ist ein Biofeedbackverfahren, das sukzessive die Rhythmen von Atmung, Blutdruck und Herzfrequenz einer Person synchronisiert – und auf diese Weise den Körper entspannt sowie regeneriert.

Dieser psychophysische Erholungszustand lässt sich durch diese etablierte verhaltensmedizinische Technik gezielt fördern, weil die Atmung eine der wenigen beeinflussbaren Zugänge zum vegetativen Nervensystem darstellt. Wenn wir Menschen in einer belastenden Situation stecken, Unruhe verspüren, hektisch werden, Herzklopfen bekommen oder andere Anzeichen körperlicher Anspannung erkennen, kann man somit über die Atmung den Kreislauf beruhigen. In Stresssituationen neigen wir zu flachem, hektischem Atmen. Wer hingegen lernt, tiefer zu atmen, beruhigt schnell seinen Kreislauf und senkt die Herzfrequenz, die Stresssymptome lassen nach, und man kann wieder stressfreier agieren.

Um dies zu erreichen, werden beim Biofeedback physiologische Signale wie zum Beispiel Herzrate, Blutdruck, Muskelspannung oder EEG registriert, verstärkt und über ein multimediales System (PC) visuell und akustisch zurückgemeldet. Dem Nutzer werden auf diese Weise die psychophysiologischen Vorgänge bewusst wahrnehmbar gemacht, für die er normalerweise keine guten „Antennen“ hat, zum Beispiel die eigene Herzfrequenz. Das Biofeedback-Programm gibt ihm dabei eine Anleitung wie er atmen soll. Am Verlauf der Herzfrequenz – symbolisch durch einen flatternden Schmetterling oder einen aufsteigenden Freiluftballon dargestellt –, erkennt der Anwender, dass Atmung und Herzschlag immer besser in Einklang kommen. Veränderungen der Motive oder Töne zeigen dabei an, ob sich die Werte in einem „positiven“ Bereich bewegen. Durch „richtiges“ Atmen kann man somit das „Feintuning“ zwischen verschiedenen Körperhythmen günstig beeinflussen, was zur Entspannung führt.

Die Erfahrungen zeigen, dass das Biofeedback unmittelbar den kardioprotektiven Einfluss des Parasympathikus fördert und langfristig steigert. Zugleich wird es dem Benutzer bei regelmäßiger Anwendung möglich, sein Körpergefühl deutlich zu verbessern, seine neurovegetativen Reaktionen besser zu kontrollieren und in Stresssituationen gezielt seinen Parasympathikus zu aktivieren, um damit gleichsam auf die Bremse zu treten. Das Biofeedback stellt somit eine einfache, nebenwirkungsfreie und effektive Möglichkeit dar, mit

Stress besser umzugehen und Stresskrankheiten zu vermeiden. Mehr noch: Man schöpft neue Kraft für neue Taten.

Nach einer kurzen Einweisung, ergänzenden individuellen Maßnahmen in einem schönen zusätzlich entspannenden Umfeld, wie es beispielsweise das Schloss Marbach bietet, können nicht nur die Anwendung eines wirksamen Stressmanagementtools gelehrt werden, sondern auch die Einstellungen im Umgang mit Stress reflektiert werden.

Stress entsteht oft aus einem subjektiven Gefühl der Überforderung. Diese Erkenntnis kann als Signal verstanden werden, dass persönliche Veränderungsmaßnahmen notwendig sind. Stress kann auch helfen, klare Entscheidungen zu treffen und Alternativen zu entwickeln. Prioritäten setzen, Grenzen ziehen, delegieren oder Nein-sagen lernen sind Chancen für persönliche Veränderung. Stress kann somit auch die Bereitschaft zur persönlichen Entwicklung fördern und als nützliches Instrument der Selbsterkenntnis fungieren, da Stress persönliche Ängste und destruktive Glaubenssätze aufdecken hilft. Wer mit den dahinter liegenden Glaubenssätzen und Mustern konstruktiv umgeht, hat die Chance, mehr Selbstbewusstsein und Authentizität zu entwickeln. Eine Einstellungsänderung dient daher nicht nur einem wirksamen Stressmanagement, sondern ist zugleich ein wertvolles Instrument der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstreflexion.

**Autoren:**

Claude Keller  
Seminarleiter & Coach  
fit im job AG

Ole Petersen  
Geschäftsführer  
fit im job AG  
Römerstrasse 176  
8404 Winterthur  
Tel. +41 052 245 05 55  
Fax +41 052 245 05 59  
[info@fitimjob.ch](mailto:info@fitimjob.ch)  
[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)