

Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu
Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 1/8

Stress lass nach!

von Dr. Rudolf Mlekusch

Viele Menschen klagen über Stress und es entsteht der Eindruck, der Stress nimmt zu. Kein Wunder, dass die Literatur zu diesem Thema unübersichtlich groß ist. Eine Google-Suche zum Begriff „Stress“ brachte 651.000 und über „Stress Burnout“ 58.500 Treffer. Wozu also noch ein Artikel zu diesem Thema? Nach meiner Meinung darf bzw. sollte auch auf einige ganzheitliche Aspekte hingewiesen werden, da der vor allem in der Werbung empfohlene Ansatz „vom Arbeitstier zum Faultier in der Wellness-Oase“ einseitig ist.

Aus den Arbeitsblättern von Werner Stangl [01] ist zu entnehmen:

Den Begriff Stress hat der österreichisch-kanadische Forscher Hans Selye in die Psychologie eingeführt, um die Reaktion von biologischen Systemen - also Tieren und Menschen - auf Belastung zu beschreiben. Stress ist ein Symbol für Belastung ganz allgemein geworden. Ursprünglich sollte der Begriff nur beschreiben, was im Körper passiert, wenn er belastet wird. „Stress“ ist also zunächst ein neutraler Ausdruck. Die negative Komponente hatte Selye ursprünglich „Disstress“ genannt, während er positiven Stress als „Eustress“ bezeichnete.

Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend und der phasenhafte Verlauf wird manchmal eher als angenehm und leistungssteigernd erlebt. Dauerstress hat gesundheitsschädigende Auswirkungen. Diese führen zum Beispiel zu folgenden Krankheiten:

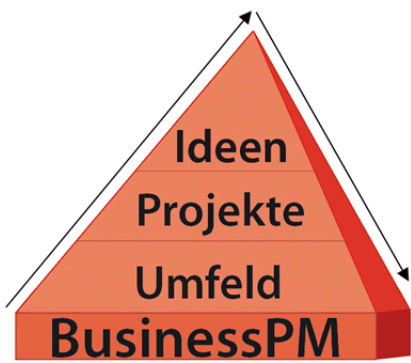
Die ständige Erregung des Sympathikus führt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ein erhöhter Zuckerspiegel verursacht Leber- und andere Organerkrankungen. Ein erhöhter Cholesterinspiegel erhöht das Schlaganfallrisiko. Eine verminderte Darmtätigkeit macht Magen und Darm

krank. Der erhöhte Muskeltonus bringt Verspannungen, Haltungs- und Gelenkschäden, Spannungskopfschmerz. Die chronische Belastung hält den Organismus in ständiger Widerstandsbereitschaft und dies führt zu Erschöpfung und Leistungsverlust. Dauerstress belastet lange und schwächt die Immunkompetenz. Dauerstress bedingt ein verstärktes gesundheitliches Risiko.

Stress ist nicht etwas, was uns passiert. Es ist unsere Reaktion auf das, was passiert. Immer mehr Menschen fühlen sich wie der Hamster im Rad. Sie fühlen sich gestresst und - wenn keine Entspannung stattfinden kann - schließlich wie ausgebrannt. Laut einer „market“-Umfrage im Auftrag der Tiroler Tageszeitung [02] sind zwei von drei Personen dem Stress ausgesetzt. Stress nimmt schleichend zu und hat gravierende Einflüsse auf das Leben. Stress im Beruf und in der Familie, Versagensängste, Geldsorgen, Zukunftsängste plagen Männer wie Frauen. Viele haben das Gefühl, „dem Ganzen nicht mehr gewachsen zu sein“.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht im Stress eine der größten Gesundheitsgefahren überhaupt. Die Folgen von ständigem Stress sind schwer und können lebensbedrohlich sein. Gefährlich ist die schleichende Entwicklung: Unruhe, Gereiztheit, Verspannungen, Depressionen oder verschiedene Krankheiten (wie oben bereits erwähnt) hin bis zum Burnout. Hier angekommen ist die oder der Betroffene dann auf wirklich ärztliche Hilfe angewiesen.

Der Stress ist auch im Visier der Wissenschaft. Schwedische Ärzte von der Universitätsklinik Malmö haben in einer Langzeitstudie nachgewiesen, dass chronischer Stress tatsächlich krank macht. Die Autoren Rensing, Koch und Rippe erklären in ihrem Buch „Mensch im Stress – Psyche, Körper, Moleküle“ [03] anschaulich, wie Stress erlebt wird. Eine ausführliche Risikoanalyse und Strategien zur Stabilisierung gegen Stress prägen das hervorragende Buch. Stress macht nicht nur krank, er lässt auch schneller altern.



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 2/8



Bild 1: Disstress oder Eustress, das ist die Frage

Nach Aussagen des Stress-Mediziners Dr. Christian Bamberger sind „die Unterschiede in der Stress-Empfindlichkeit zu 25% durch die Gene und zu 25% durch frühkindliche Erfahrungen geprägt“. Der von Kindheit an anezogene Stresslevel ist auf einem höheren Niveau angesiedelt. „Die restlichen 50% der persönlichen Stress-Empfindlichkeit könne man als Erwachsener sehr gut beeinflussen“.

Das ist die gute Nachricht. Denn genau in diesem 50%-Bereich interessiert die Frage, wie kann die persönliche Stress-Empfindlichkeit positiv beeinflusst werden? Zwei Tests sollen vorab für Sie zur Orientierung dienen:

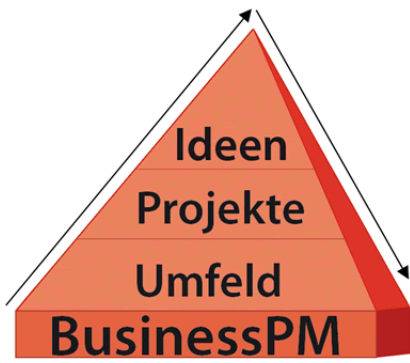
10 Fragen: Stressbarometer		Punkte
Bewerten Sie wie folgt: Nein = 0 Punkte Ein wenig = 1 Punkt Sehr = 2 Punkte		
1.	Fühlen Sie sich überfordert?	
2.	Plagen Sie Versagensängste?	
3.	Stehen Sie unter großem Erfolgsdruck?	
4.	Schieben Sie Erholungsphasen immer noch vor sich her?	
5.	Leiden Sie unter Kopf- oder Rückenschmerzen?	
6.	Schlafen Sie schlecht ein, haben Sie Probleme mit dem Durchschlafen?	
7.	Sind Sie lustlos – auch sexuell?	
8.	Rauchen/trinken Sie mehr?	
9.	Sind Sie häufig frustriert?	
10.	Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Gedächtnis nachlässt?	
Gesamtsumme Punkte:		

Test 1 : Stress-Fragenkatalog von Dr. Christoph Bamberger [04]

„Der Stress-Test: Sind Sie gefährdet? Viel Arbeit, wenig Anerkennung, kaum Erholung: Wissen Sie, ob Sie davon auch schon betroffen sind? Ob die chronische Überforderung derart kräfteaubende Ausmaße annimmt, dass die Alarmglocken läuten müssten? Um Antwort auf diese Fragen zu finden, hat der deutsche Stress-Forscher Christoph M. Bamberger vom Medizinischen Präventions-Centrum Hamburg folgenden Fragenkatalog erstellt. Ein Stressbarometer sozusagen, das Auskunft geben soll, wie gefährdet man ist. Beantworten Sie dazu einfach alle Fragen, indem Sie die Punkte je Frage/ Zeile eintragen.“

Die Auflösung:

Zählen Sie alle Punkte zusammen. Macht die Summe mehr als zehn Punkte aus, leidet man unter den Auswirkungen von chronischem Stress. Dann sollte man einen Arzt aufsuchen, der sich eingehender mit der Problematik beschäftigt.“



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 3/8

Tipps von Joachim Dietz, Burn-out-Mediziner:

„Burnout-Betroffene müssen viel Zeit in ihre Genesung investieren. Wichtig ist es, seinen Lebensstil zu ändern, seine Einstellung zur Arbeit zu überdenken und die Hormon- sowie Neurotransmitterproduktion in Gang zu bekommen. Letzteres erreicht man u.a. durch ausreichend Bewegung, Sport und durch die Umstellung der Ernährung. Dazu gehören unter anderem viel Kartoffeln, Gemüse, Obst sowie wenig Fleisch, Wurst und Käse.“

Hajo Neu sagt: „Wer wie ein Pferd arbeitet, gibt viel Geld dafür aus, den Stress zu kompensieren. Das kann man sich sparen“.

„Können Sie sich vorstellen einen Job anzunehmen, der weniger Stress verspricht, aber auch dafür weniger Einkommen bietet? Dieses Lebensmodell nennt sich „Downshifting“ und wird immer populärer. Haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht, beruflich zurückzuschalten? Wie groß Ihr Jobfrust wirklich ist, verrät Ihnen dieser Test aus dem vergriffenen Downshifting-Ratgeber von Hajo Neu „Weniger Arbeiten, mehr leben“[05].

		Punkte
	Wie groß ist Ihr Jobfrust? Bewerten Sie wie folgt: Das trifft voll zu = 2 Punkte Trifft teilweise zu = 1 Punkt Stimmt nicht = 0 Punkte	
1.	Ich gebe im Job viel mehr, als ich zurückbekomme. Die Arbeit laugt mich emotional aus.	
2.	Der Beitrag, den ich mit meiner Arbeit leiste, ist gering und im Prinzip wertlos.	
3.	Im Umgang mit anderen Menschen bin ich durch den Job härter geworden, als ich wollte.	
4.	Es ist mir im Grunde gleichgültig, was mit meiner Firma oder den Mitarbeitern passiert.	
5.	Ich werde immer häufiger vor Aufgaben gestellt, die ich nicht bewältigen kann oder will.	
6.	Ich muss viel mehr tun als Kollegen oder andere in der Firma mit vergleichbarer Position.	
7.	Ich werde ungerechtfertigt für Probleme im Unternehmen verantwortlich gemacht.	
8.	Die Leute, mit denen ich im Job zu tun habe, sind für mich in erster Linie Problemverursacher.	
	Gesamtzahl Punkte:	

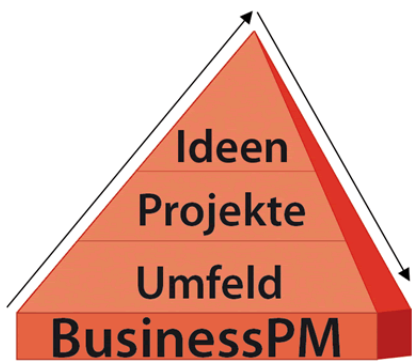
Die Auflösung:

Wenn Ihre Gesamtpunktzahl zwischen 1 und 4 Punkten liegt, könnte es sich bei Ihren Problemen um eine Phase von vorübergehendem Jobfrust handeln. Ein Ergebnis von 5 bis 9 Punkten würde bedeuten, dass Sie nicht Ihr gesamtes Arbeitsleben auf den Kopf stellen müssen. Sie sollten aber die Ursachen des Arbeitsdrucks beseitigen. Bei 10 Punkten und mehr ist die Grenze Ihrer emotionalen Belastbarkeit überschritten. Beseitigen Sie, was Sie bedrückt, und schaffen Sie sich neue Freiräume jenseits der Arbeit.“

Nach diesen Tests sollte der Ernst der Lage erkannt und klar sein, falls etwas zu unternehmen ist. Scheuen Sie nicht, als ersten Schritt ärztlichen Rat einzuholen.

Wenn der Kuraufenthalt oder Wellness-Urlaub genossen und vorbei ist, empfiehlt es sich, in einem zweiten Schritt für Nachhaltigkeit zu sorgen. Die Auslöser für den Stress wären weiter zu hinterfragen. Zusätzliche vielleicht auch neue Einsichten und Erkenntnisse werden in die Wochenplanung aufgenommen. Die kompetente Umsetzung im Alltag ist somit sichergestellt. Als Ergänzung zu den Tipps von Joachim Dietz (siehe oben) empfehle ich in den folgenden fünf Bereichen nach Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu suchen. Um den Belastungsplafond anzuheben, müssen wahrscheinlich in allen fünf Bereichen neue Wege begangen werden.

Test 2: Wie groß ist Ihr Jobfrust?



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 4/8

Die folgenden Ausführungen helfen zu klären, wo ein eigener Beitrag zur Stressbewältigung geleistet werden kann. Was muss geändert werden? Um den Stresslevel zu erhöhen gilt es, folgende Aspekte zu beachten und einfach durch ausprobieren versuchen, spürbare Verbesserungen zu erreichen:

- Im körperlichen Bereich: Bewegen, Spazieren gehen, frische Luft atmen.
- Im gesundheitlichen Bereich: vitalstoffreiche Ernährung, Fasten
- Im organisatorischen Bereich: sich berufliche und private Wirkungsbereiche notieren und gegebenenfalls reduzieren.
- Im kommunikativen Bereich: konfliktfreie Gewinner-Gewinner-Gespräche
- Im geistigen Bereich: Frage nach dem Sinn des Lebens, Meditation, Autosuggestion.

Die Beschäftigung mit den obigen Themen bringt Ihnen bare Vorteile. Denn Stress kostet viel Kraft und Geld. Er kann wie oben schon erwähnt zu Unfällen und Krankheiten, Kündigung, Depressionen und Burnout führen. Es lohnt sich, die fünf Bereiche genauer anzusehen.

A. Körperlicher Bereich

Um die Belastbarkeit zu erhöhen, ist rasches Wandern in der freien Natur möglichst bei Sonnenschein über ein bis zwei Stunden drei bis vier mal in der Woche die beste Wahl. Durch rasches Wandern und tiefes Atmen wird Sauerstoff in den Kopf befördert. Tiefes Atmen erreicht man, indem vier bis sieben Schritte lang eingeatmet und dann vier bis sieben Schritte lang wieder ausgeatmet wird. Schon nach 45 Minuten stellt sich ein euphorisches Gefühl ein. Probieren Sie es einfach aus. Später können Sie noch autogenes Training dazu machen. Ausdauersport jeglicher Art eignet sich ebenfalls gut, um den Stresslevel zu erhöhen. In ein bis zwei Stunden sollte einem dabei so richtig warm werden. Schwitzen ist gesund, da werden Giftstoffe ausgeschieden.

Empfehlenswert Wellness-Urlaub: Bewegen – Entspannen – Tapetenwechsel.

Auch hier gilt, jede und jeder muss seinen Weg finden. Das betrifft auch die Art der Gymnastik, ob Tai Chi oder Feldenkrais oder andere.

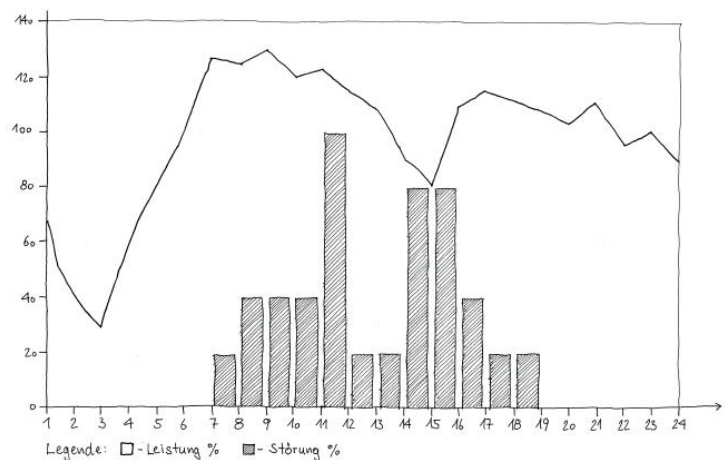
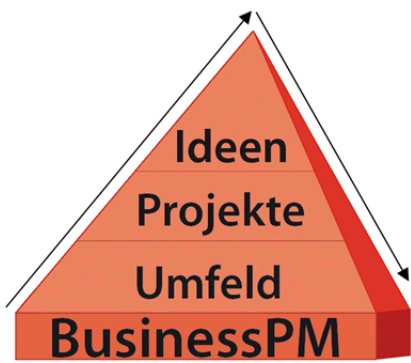


Bild 2: Leistungskurve mit Störungspotential pro Tag

B. Gesundheitlicher Bereich

Generell essen wir zu viel und bewegen uns viel zu wenig. Im Frühjahr wird ja an vielen Orten für das Fasten geworben. Fasten und Wandern unter fachmännischer Aufsicht wird ebenfalls angeboten. Die ersten Fastenerfahrungen sind sicher in einer Gruppe Gleichgesinnter leichter zu bewältigen. Fasten bringt innere Reinigung und Entschlackung mit sich. Beim Fasten muss man auch ein oder zwei Gänge herunterschalten, das heißt man wird angeregt, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich nicht immer von anderen antreiben zu lassen. Je nach Fastenart werden auch eine Reihe von Nahrungsmitteln für eine bestimmte Zeit ausgesetzt. Das wiederum ist eine Gelegenheit darüber nachzudenken, was wir so alles essen. „Iss Dich fit“ gilt eigentlich nur, wenn es sich um vitalstoffreiche Lebensmittel laut Dr. Brucker [06] handelt. In der heutigen Industrienahrung werden zahlreiche Vitalstoffe während der Fabrikation vernichtet. Die zusätzliche Ein-



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 5/8

nahme von sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln kann daraus auch keine wertvolle Nahrung mehr machen.

Speziell bei den Fertiggerichten empfiehlt es sich, das Etikett zu lesen, um zu erfahren, welche Stoffe mit E-Nummern enthalten sind.

Mit dem Dinkel-Natron-Brot von Gertrude Messner [in 07 auf Seite 49] lässt sich einfach und schnell ein Brot selbst backen. Das kann einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Dieses Rezept lernte ich vor zwei Jahren von Gertrude Messner kennen. Seitdem backe ich fast jede Woche ein Brot. Und es schmeckt allen gut, denen ich es zum Verkosten anbiete. Den Dinkel mahle ich in einer kleinen Mühle selber, damit möglichst wenig Nährstoffe verloren gehen [06].

C. Organisatorischer Bereich

Da ist nun der Bereich, wo jeder bei sich selbst beginnen kann, Stress überhaupt zu vermeiden. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, alte Gewohnheiten zu überdenken; zum Beispiel Volltischler – Leertischler (ist der Schreibtisch immer voll oder leer), Baustellen-Einrichter (keine Baustelle wird fertig, bei einem Problem wird wieder eine neue eröffnet). Aber keine Angst, wir kommen hier nicht auf das Thema Zeitmanagement zu sprechen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man damit an Grenzen stößt. Sind einmal die 1.440 Minuten eines Tages durchorganisiert, muss man die ALPEN-Methode oder ABC-Analyse verlassen und neue Wege versuchen.

Ein möglicherweise neuer Weg könnte sein, sich einmal zu fragen, was Sie im Leben erreichen wollen.

Als nächstes benennen Sie Ihre Wirkungsbereiche. Die Wirkungsbereiche sind jene Bereiche, in denen Sie Ihre privaten und beruflichen Lebensziele als Vorhaben oder Projekte in die Tat umsetzen wollen. Beispiele für Wirkungsbereiche könnten sein: Familienvater, Gärtner, Musiker, Hobbytischler, Softwareentwickler, Autor,

Projektleiter, Betriebsratsmitglied, Mitarbeiter bei der Gesellschaft für Arbeitsmethodik, Mitarbeiter bei der Gesellschaft für Projektmanagement.

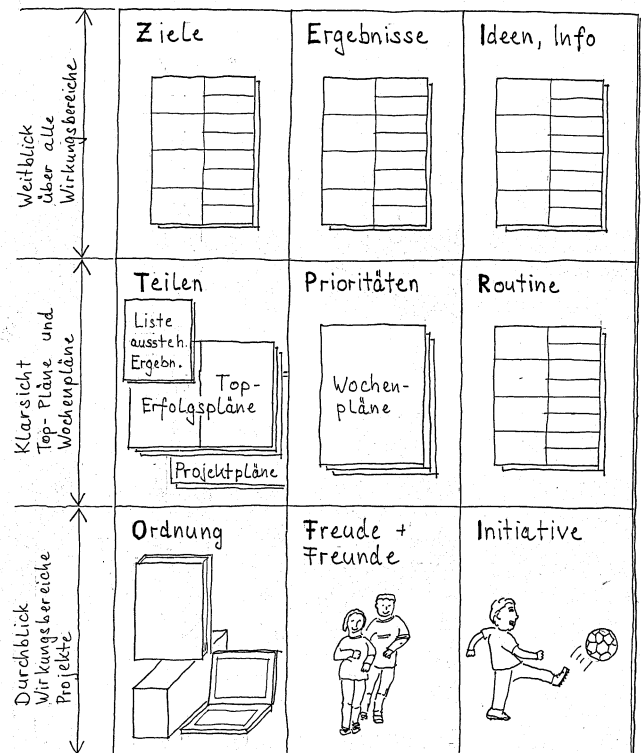
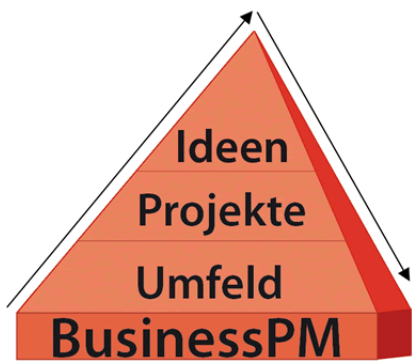


Bild 3: Die Methode ZEITPROFI

Wenn uns nun jeder Wirkungsbereich zwei bis sechs Stunden oder einen halben Tag pro Woche beschäftigt, wird sofort klar, wir tanzen auf zu vielen Hochzeiten. Die beruflichen Wirkungsbereiche haben natürlich die erste Priorität, denn da kommt ja die „Kohle“ ins Haus. Stress abbauen heißt hier, Wirkungsbereiche streichen und einfach loslassen. Einsehen, dass man doch nicht alles schafft. Machen Sie einen Wochenplan. Reservieren Sie für jeden Wirkungsbereich im Wochenplan die dafür erforderlichen Zeitblöcke. Tragen Sie die beruflichen und privaten Zeitblöcke ein. Fangen Sie mit den Wirkungsbereichen an, die Ihnen wirklich Spaß machen. Dabei unterstellen wir, dass Ihr Beruf auch Ihre Berufung ist.



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 6/8

Was Sie auf dem Wochenplan nicht mehr unterbringen sind Kandidaten zum Loslassen, das sind die schweren Koffer, die umsonst mitgeschleppt werden. Ballast abwerfen und ersatzlos streichen. Im Buch ZEITPROFI [08] empfehle ich je Wirkungsbereich, Ziele und Ergebnisse aufzuschreiben. Damit werden Informationen, Ideen und vor allem Ihre Energie auf die von Ihnen behutsam ausgewählten Ergebnisse fokussiert. Somit werden Ihre Wirkungsbereiche zu Ihren Ergebnisbereichen und damit auch zu Ihren Erfolgsbereichen.

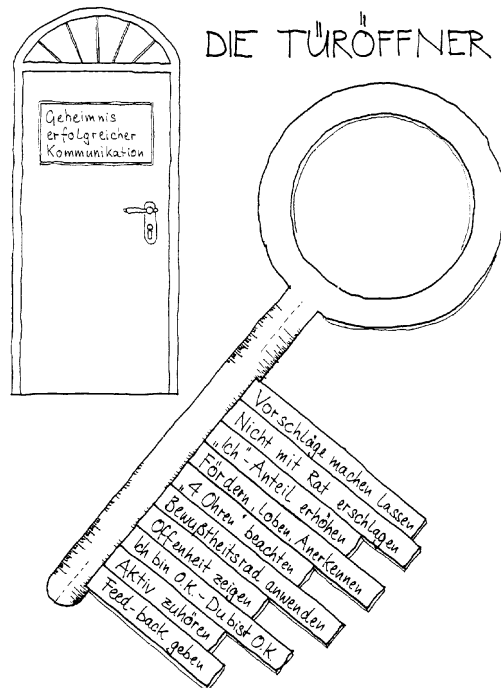
Weitere Ansatzpunkte, um Stress abzubauen, sind Jobzufriedenheit, Herunterschalten, Auszeit und/ oder Bildungsurlaub.

D. Kommunikativer Bereich

Es ist unglaublich, wie man durch die ständige Wiederholung von drei wirklich unbedeutenden Wörtern der deutschen Sprache, jede Menge Ärger und damit auch Stress verursachen kann. Mit diesen Worten lassen sich so leicht und schnell Vorwürfe abschießen: du – nie – immer. Auf diese Art werden die DU-Botschaften eingeleitet oft mit dem Ergebnis, dass das Selbstwertgefühl des Angesprochenen mit den Füßen getreten wird. Das Buch von Thomas Gordon „Familienkonferenz“ aus den siebziger Jahren erfährt gerade eine Renaissance [09]. Auch heute noch gilt: Zwischenmenschliche Beziehungen müssen zur Zufriedenheit aller geregelt werden.

Stress wird aufgebaut durch aggressive Kommunikation mit ständiger Kritik, die zu Konflikten führt. Zum Thema Konflikte bewältigen nenne ich nur zwei Bücher, obwohl es viele davon gäbe, und eine kleine Geschichte. Joern J. Bambeck beschreibt in „Softpower – Gewinnen statt Siegen“ [10] die neue Kunst, Widerstände zu überwinden, zu motivieren ohne zu manipulieren, Aggressionen abzubauen, die Kommunikation zu verbessern. Die Sieger-Verlierer – Kommunikation ist längerfristig gesehen im

Nachteil gegenüber der Gewinner – Gewinner-

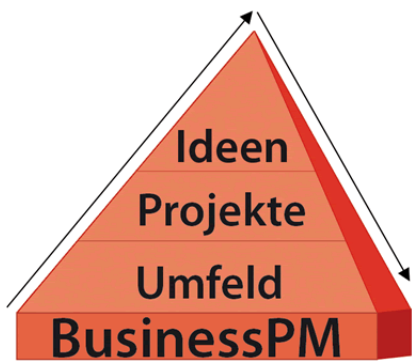


Kommunikation.

Bild 4: Die „Türöffner“ in der Kommunikation

Im Buch „Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens“ von Marshall B. Rosenberg [12] erfahren Sie, wie man Gedankenmuster auflöst, die zu Ärger, Depression und Gewalt führen, wie man potentielle Konflikte in friedliche Gespräche umwandelt. „Wollen Sie Recht haben oder glücklich sein?“ verkündet ein Plakat, das zum Vortrag über gewaltfreie Kommunikation einlädt. Nun zur kleinen Geschichte „Das Duell“ [13].

„Ein Mongolenfürst und ein anderer, ihm feindlich gesinnter Herrscher trafen sich in der Nacht vor der Schlacht zum Duell. Zunächst bekämpften sie sich auf das heftigste mit Worten. Als es dann aber ernst werden sollte und sie zu den Waffen griffen, forderte ein „heiliger Mann“ sie auf, auf den Waffengang zu verzichten und den Zweikampf mit Worten fortzuführen. Die beiden waren mit diesem Vorschlag einverstanden. Wenig begeistert waren sie allerdings, als ihnen der



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 7/8

„heilige Mann“ die Bedingungen nannte: Sieger sollte nämlich der sein, der den anderen am überzeugendsten lobt. Plötzlich waren die Kontrahenten gezwungen, einander mit ganz anderen Augen anzusehen. Zum erstenmal waren sie gezwungen, sich Gedanken über die positiven Seiten des Feindes zu machen. Da zeigte sich, dass die Gegensätze, die unüberwindlich schienen, gar nicht so groß waren. Es eröffnete sich plötzlich ein Weg, der zum Frieden führte.“ Wenn das bei Konflikten Schule machen würde?

E. Geistiger Bereich

In Stresssituationen werden bestimmte Hormone ausgeschüttet, die bewusste Denkprozesse blockieren, um einer schnellen vorprogrammierten Schutzreaktion absolute Priorität zu verschaffen. In Gefahrensituationen muss man unmittelbar reagieren, selbst kurzes Überlegen könnte gefährlich sein. Diese emotionalen Denkbarrieren beziehen sich auf jede starke negative wie auch positive Emotion (Angst, Hass, Wut wie auch Liebe, Glück, Freude). Tritt sie in ausreichender Stärke auf, wird unser bewusstes Denken behindert bis blockiert. Im Volksmund spricht man davon: „Der oder die (Verliebte) hat den Kopf verloren“ oder „er sieht nur noch rot“. Dazu kommt, dass wir Menschen mehr zu negativen Gedanken neigen, folglich erscheint die Situation mitunter ausweglos.

Grundsätzlich sollte in emotional geladenen Entscheidungssituationen eine Nacht darüber geschlafen werden. Entspannen, Loslassen, Ballast abwerfen, einfach einmal Nichts tun, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.

Ein guter Tagesanfang wäre, nach dem Aufwachen noch im Bett sich zu strecken und zu recken, Beine und Hände hochzuheben und auszuschütteln, zu lockern. Danach eine Viertelstunde Ruhe für eine Meditation reservieren. Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Gegen Ende der Meditation können Sie sich ja in Gedanken fragen, was wohl das Wichtigste für den heutigen Tag wäre und damit beginnen Sie.

Weitere Tipps wären, ein Buch zu lesen, in dem Hinweise zum Auftanken des Selbstwertgefühls gegeben werden. Auftrieb und Mut gibt auch die Frage nach dem Sinn des Lebens. Sie kennen vielleicht die kleine Geschichte: „Schicke die Männer nicht nach Balken und Holz aus, wenn du ein Schiff bauen willst. Gib ihnen die Vision von einer fernen wunderschönen Insel, dann wird das Schiff schnell fertig“. Viktor Frankl [15] berichtet über seinen Aufenthalt im Konzentrationslager, wie ihn in seiner dreckigsten Zeit die Frage nach dem Sinn des Lebens sein Durchhaltevermögen stärkte.

Oder was würde Ihnen heute wirklich Spaß machen? Die Wirkung auf das persönliche Befinden kann auch mit der nach Emile Coue benannten Autosuggestion verbessert werden. In „Brainpower“ [11] von Bambeck wird im Kapitel 2.1 Die Autosuggestionmethode auf den Seiten 260 – 265 ausführlich beschrieben.

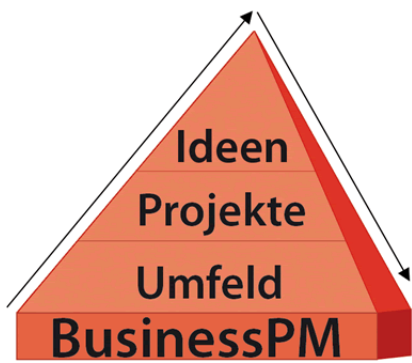
Wenn Sie Anregungen suchen, das eigene Leben zu verändern, dann ist das Buch „FLOW – Das Geheimnis des Glücks“ von Mihaly Csikszentmihalyi [14] eine Empfehlung. „FLOW“ ist ein Buch der praktischen Lebensweisheit. Zwar gibt es keinen Königsweg zum Glück. Glück ist ein Zustand, für den man bereit sein muss, den jeder einzelne kultivieren und für sich verteidigen muss.

Also, Stress lass nach!

Literaturhinweise:

[01] <http://arbeitsblaetter.stangltaller.at/STRESS/>

[02] HETFLEISCH, PATRICIO; RAPP, IRENE: **Stress, Teil 1 – 14 Tage, um den Stress loszuwerden**, Tiroler Tageszeitung vom 01.12.2007 und die folgenden Ausgaben



Projektimbiss

BusinessPM – Unser Beitrag zu
Ihrem Projekterfolg

Ausgabe 2010

Seite 8/8

[03]RENSING, LUDGER; KOCH, MICHAEL;
RIPPE, BERNHARD:
**Mensch im Stress – Psyche, Körper,
Moleküle**, Spektrum Akademischer Verlag,
Oktober 2005, ISBN 382741556X

[04]BAMBERGER, DR. CHRISTOF:
Stress – Fragenkatalog, Tiroler Tageszeitung vom 06.12.2007

[05]NEU, HAJO:
Weniger arbeiten, mehr leben,
Downshifting Ratgeber, vergriffen

[06]BRUCKER, DR. M. O.:
Schlank ohne zu hungern durch vitalstoffreiche Nahrung, Schnitzer Verlag

[07]MESSNER, GERTRUDE:
Gesund durchs Jahr mit der Kräuterbäuerin, Loewenzahn Verlag, Innsbruck - Bozen

[08]MLEKUSCH, RUDOLF; KRAUSE, HANS-HELMUT; WOLF, MAX L. J.:
ZEITPROFI für Projektleiter, expert verlag,

[09]GORDON, THOMAS:
Familienkonferenz, Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg

[10]BAMBECK, JOERN J.:
Softpower – Gewinnen statt Siegen, Wirtschaftsverlag Langen Müller/ Herbig, München

[11]BAMBECK, JOERN J.; WOLTERS, ANTJE:
Brainpower – Erstaunliche Möglichkeiten bewusste und unbewusste Mentalkräfte zu nutzen, Wirtschaftsverlag Langen Müller/ Herbig, München

[12]ROSENBERG, MARSHALL B.:
Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag, Paderborn 2004

[13]REICHEL, GERHARD:
Der Indianer und die Grille, Brigitte Reichel Verlag

[14]CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY:
FLOW – Das Geheimnis des Glücks, Klett-Cotta Verlag, 10. Auflage 2002

[15]FRANKL, VIKTOR E.:
Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Piper-Verlag, München 2004

Ihr

Max L. J. Wolf



Impressum

Herausgeber und verantwortliche Redaktion:

Wolf Prozessmanagement-Training GmbH,
Buchenstr. 4 A,
D-85716 Unterschleißheim,
Tel.: 089 / 3107992,
Fax: 089 / 3104852,
E-Mail: businesspm@wolf-pmt.de,
Internet: www.wolf-pmt.de

Alle Rechte liegen beim Herausgeber und Autor. Vervielfältigung, auch auszugsweise, mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet. Belegexemplar erwünscht.