



Das Gehirn ist nicht immer ein Freund

Der Mensch kann über Gedanken und Bilder Einfluss auf Gefühle und Stimmungen nehmen. So kann auch Stress schon durch Vorstellungen und Erinnerungen ausgelöst werden. Es gibt aber Möglichkeiten, dem Stress zuvorzukommen und auf Stress auslösende Herausforderungen zu reagieren. Nicht zuletzt mit einem simplen Trick, der negative Gedanken neutralisiert. von Esther Bezzola

Wie wichtig es ist, in schwierigen Zeiten innere Stärke zu entwickeln, respektive aufrechtzuerhalten, wissen alle. Ebenso ist bekannt, dass eine positive Haltung für unser Immunsystem förderlich ist. Aber wie dieses entwickeln?

Über Gedanken und Bilder im Kopf kann der Mensch unmittelbar Einfluss auf seine Gefühle und Stimmungen nehmen. Diese mentalen Werkzeuge tragen zu einer psychischen Stabilität bei.

Gründe für Stress

Stress kann allein durch Vorstellungen und Erinnerungen ausgelöst werden, selbst wenn diese weit entfernt in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegen: z. B. eine durch den Chef beanstandete Arbeitsweise, die unschöne Trennung vom Ehepartner oder eine verhaute Prüfung. Oder auch ein Abgabetermin, der erst in einigen Monaten ansteht. Stress muss, um zu wirken, weder reale Ursachen haben, noch eine akute Bedrohung darstellen.

Daniel Schmid, Schweizer Filmregisseur sagte einst: «Das Gedächtnis ist die historische Ansammlung von Lügen – wie das Gedächtnis braucht auch die gute fiktive Geschichte konkrete Angaben zu Datum und Zeit, um glaubhaft zu wirken.»



Den negativen Gedanken keinen Platz geben – und so den Stress im Griff haben.

Bild XYZ

Nicht alles glauben, was man denkt

Stress resultiert aus einer eigenen Sichtweise – aus dem, woran man gedanklich festhält – und aus persönlichen Haltungen und Überzeugungen. Emotionaler Stress stammt hauptsächlich aus dem Inneren und nicht aus der äusseren Welt. Dem Stress kann man nicht einfach entfliehen, da sein Ursprung im eigenen Ich liegt und nicht – wie gewöhnlicherweise angenommen – in der Welt zu finden ist. Es ist die Einstellung, wie man mit Herausforderungen umgeht und sich darauf innerlich einstellt. Zum Beispiel kommen sehr viele nicht klar mit einem Grossraumbüro. Andere Mitarbeitende schaffen das aber problemlos, weil sie fokussiert bleiben und sich auf sich selbst konzentrieren können. Fokussieren ist lernbar.

In den heutigen eher schwierigen Homeofficezeiten ist es vielleicht für manche schwieriger, sich zu konzentrieren und eine Tagesstruktur einzuhalten. So nimmt der innere und äussere Stress zu, und seelische Tiefs, Ärger, Wut usw. sind die Folge. Negative Selbstgespräche, egal ob laut oder nur in Gedanken, gehören oft zu den Auslösern von Stress und Problemen.

Ein Trick, um Stress abzubauen

Dabei gibt es eine erstaunlich einfache Methode, diese Art von Stress zu eliminieren – nämlich seine Sorgen in einer

Fremdsprache auszudrücken. Man muss eine andere Sprache nicht einmal gut beherrschen. Selbst das schlechteste Schulenglisch, -französisch, -italienisch reicht aus, um einen deutlichen Effekt, eine Stressreduktion zu erzielen. Selbst wenn man keine zweite Fremdsprache beherrscht, funktioniert dieser Trick.

In diesem Fall kann man auch einen anderen Dialekt verwenden. Damit diese Technik funktioniert, muss man im Vorfeld bereits erkennen, dass Stress besteht. Wenn dies der Fall ist, dann wirkt diese überaus einfache Technik.

Mit Schmunzeln gegen Stress

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die einen grossen Effekt haben. Sobald schlechte Gefühle hochkommen, kann man sich an diesen Trick erinnern. Falls jemand bereits bei solchen Gedanken schmunzeln muss, ist das auch gut – denn Situationen, welche betroffene Menschen zum Schmunzeln bringen, können nicht länger stressen.

■ Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stresstrainerin sowie Hypnosecoach in 7000 Chur, www.mental4you.ch, info@mental4you.ch.