

WN-Wissensimpulse zum Thema Stress

Die Expertin empfiehlt: „Bitte lächeln!“

Von Hubertus Kost

MÜNSTER. Stress? Kennt jeder. Hat auch (fast) jeder schon in unterschiedlicher Ausprägung erlebt. Kann Stress vermieden oder bewältigt werden? „Ja“, sagt Heidrun Link.

»Langweilen Sie sich mal ganz bewusst. Langeweile macht kreativ.«

Heidrun Link, Anti-Stress-Expertin

„Ich kann Ihnen den Stress nicht nehmen, aber Anleitungen geben, damit umzugehen,“ betonte die Anti-Stress-Expertin am Montagabend in der WN-Reihe „Wissensimpulse“ im voll besetzten Cloud-Forum auf dem

Germania-Campus an der Grevener Straße.

Ihre Kernbotschaft lautete: „Bringe dich in einen guten Zustand.“ Oder anders formuliert: Gehirn an – Stress aus. Das ist nicht immer einfach, aber möglich. Bewegung gehört dazu. Deshalb startet der Vortrag zur Stressbalance mit einigen Bewegungs-Übungen. Das Publikum ist motiviert, macht aktiv mit und merkt schnell, was Heidrun Link meint: „Stress ist Energie.“ Es komme darauf an, wie diese Energie eingesetzt werde.

Um Stresskompetenz zu erlangen, müssen zunächst Stressfaktoren erkannt werden. Beispiele: „Ich gerate in Stress, wenn ich permanent abgelenkt werde“ oder wenn permanent Veränderungen anstehen, oder wenn meine Umgebung zu laut ist.

Jede Form von Reizüberflutung sei ein besonders starker Stressfaktor.

Den Satz „Ich habe keine Zeit, etwas zu ändern“, lässt die Expertin nicht gelten. Man müsse sich die Zeit nehmen, um Platz im Kopf zu schaffen. „Schauen Sie einfach mal zehn Minuten am Tag einfach nur aus dem Fenster“, sagt Heidrun Link, „und legen Sie dabei Ihr Handy weit weg.“ Ein weiteres Beispiel der Expertin: „Langweilen Sie sich mal ganz bewusst.“ Warum? „Langeweile macht kreativ.“

Ein „Flow-ABC“ soll dabei helfen, Stress wirksam zu begegnen. Denn „der Flow-Zustand ist der Zustand, in dem du kreativ, lösungsorientiert, konzentriert und stressfrei denken und handeln kannst“, so steht es auf einem Kärtchen, das auf jedem Platz lag.



Darin war die Aufforderung zu lesen: Zu möglichst vielen Buchstaben des Alphabets ein Wort finden, das in die Tat umgesetzt wird. Beispiele: „B“ für Bewegung, „G“ für Gartenarbeit, „H“ für Hobby, „M“ für Musikhören. Und auch: „S“ für Staubsaugen (das baut nachweislich Stress ab). Ganz wichtig „S“ für soziale Kontakte.

Wertschätzung habe erheblichen Einfluss auf Stressabbau und Stressbalance, betont die Referentin. Wertschätzung erhöhe die Motivation und steigere die Kreativität. „Ein anerkennendes Wort kann ganz viel bewirken.“ Außerdem: „Man darf auch stolz auf sich selbst sein.“

Dann gibt es noch ein paar ganz einfache Möglichkeiten, die aber im beruflichen und privaten Alltag oft gar nicht einfach sind. „Ärgern Sie sich nicht über sich selbst und auch nicht über andere“, betont die Anti-Stress-Expertin, denn: „Sich ärgern, schwächt unser Immunsystem.“

Viel wichtiger für die Stressbewältigung sei es, Menschen mit einem Lächeln zu begegnen. „Wenn ich das mache, dann kommt ein Lächeln zurück.“ Meistens jedenfalls. Also: Bitte lächeln.



Stress aus: „Bringe dich in einen guten Zustand“ ist die Kernbotschaft der Anti-Stress-Expertin Heidrun Link
Foto: hko