

# Vorsicht vor falschen Tigern!

## Stress beginnt im Kopf

CHRISTOPH HIRSCH // Ist im Job mal wieder viel zu viel zu tun? Kommen Deadlines drohend näher? Werden Herausforderungen oder auch die Verantwortung immer größer und größer? Vor lauter Arbeit sehen wir manchmal gar kein Licht mehr am Horizont und der Weg nach Hause bedeutet immer seltener Feierabend, als viel mehr, im Home Office weiterzuarbeiten. Ist es heute schlicht normal, sich permanent unter Druck, gehetzt und überladen zu fühlen? Gehört Stress einfach zum Leben dazu?



Stress ist zu einem allgegenwärtigen Merkmal der modernen Welt geworden. Es scheint, dass Gefühle wie Zeitdruck, Überlastung und Unzufriedenheit untrennbar mit einem erfolgreichen Leben oder einer steilen Karriere verbunden sind. Manchmal machen wir Witze über unseren Stress und manchmal prahlen wir mit ihm. Wie viel wir davon haben und wie wichtig wir durch diesen doch sicher sind. Wie man sich doch irren kann! Denn wir sollten unseren Stress besser ernst nehmen. Die möglichen gesundheitlichen Folgen von negativem Stress können weitreichend sein. Er wirkt sowohl auf den Körper wie auch das Gehirn und wie bei einer Kette, bricht immer zuerst das schwächste Glied in Dir!

### Stress näher betrachtet

Die WHO hat Stress nicht zufällig bereits 1996 zu einer weltweiten Epidemie erklärt – lange bevor wir Corona kennenlernen durften. Heute sind in Deutschland laut Studien rund 2/3 aller Menschen gestresst und jedes Jahr entstehen durch psychische Erkrankungen rund 34 Millionen Euro an Kosten. Ich denke, das sind Zahlen, die zum Nachdenken anregen.

#### Hier die Top-6-Antworten aus einer Studie dazu, welche Themen Deutschland stressen:

1. Beruf, Schule, Studium
2. hohe Ansprüche an sich selbst
3. schwere Krankheit  
nahestehender Personen
4. zwischenmenschliche Konflikte und Probleme
5. ständige Erreichbarkeit / soziale Medien
6. zu viele Termine & Verpflichtungen

In der Regel wird Stress als eine äußere Kraft beschrieben, die auf unsern Kopf und unseren Schultern lastet. Dass Stress ein Problem ist, das es zu lösen gilt – dass es eine Art Anomalie zu unserem „regulären“ Leben wäre. In anderen Worten, wenn Du

gestresst bist, Ängste hast, deprimiert bist, oder schlecht Schlafen kannst, dann läuft etwas in Deinem Leben schief, das korrigiert, neu justiert oder medikamentiert werden muss.

Die Beschreibung, dass Stress ein externer Faktor ist, ist in meinen Augen allerdings falsch und führt dazu auch in die Irre. Lösungen für die jeweiligen Herausforderungen werden auf dieser Basis eher nicht gefunden. Warum ist das so? Ich zitiere dazu gerne Victor Frankl, mit seiner Aussage: „Zwischen einem Reiz und Deiner Reaktion drauf ist ein Raum. Und genau in diesem Raum findest Du Deine Macht und Deine Freiheit, Deine Reaktion zu wählen.“

Menschen reagieren höchst unterschiedlich auf ein und dieselbe Herausforderung. Ich denke ein jeder kennt Situationen in denen der eine bei einem Problem schon den (Welt) Untergang kommen sieht, während ein anderer noch völlig entspannt auf die identische Herausforderung reagiert. Ob bewusst oder unbewusst gewählt, ist dies in meinen Augen genau der „Raum“ und die „Wahl“ von der Victor Frankl spricht.

### Das Gehirn als Ausgangspunkt

Anders als ein Tier, das auf Ereignisse vollautomatisch – mit einem Reflex – reagiert, kann der Mensch seine Reaktion wählen. Die Evolution hat uns dazu vor rund 250.000 Jahren ein ganz besonderes „Geschenk“ gemacht – sie hat damals nur bei der Spezies Mensch das denkende Gehirn um rund 20% größer werden lassen. Unser Gehirn ist ein Meisterstück der Evolution und spielt auch bei unserem täglichen Stress eine entscheidende Rolle. Denn Fakt ist, dass ein jeder Stress seinen Anfang in unserem Gehirn nimmt. Forscher der Yale University bestätigen dies und haben dabei auch gleich herausgefunden, wo genau in unseren grauen Zellen der Stress denn sein Zuhause hat. Es ist der Teil des Gehirns, der Hippocampus genannt wird. Es ist eines der zentralen Hirnareale für unsere Motivation, Emotion und auch unser Gedächtnis.



## Echter oder falscher Tiger

Unser Gehirn hat unglaubliche Fähigkeiten. In Bezug auf unseren täglichen Stress kann uns unser Gehirn aber auch böse Streiche spielen. Tiere reagieren reflexartig – sie leben aber auch einzig im hier und jetzt. Steht plötzlich der Tiger vor der Gazelle, explodieren die Hormone in ihrem Körper und sie versucht zu entkommen. Ist die Gefahr überstanden und vorbei, wird die Gazelle wieder völlig ruhig und grast weiter. Der Stress ist vorbei. Ganz anders der Mensch. Denn der Mensch kann ja denken! Manchmal fängt aber gerade damit der negative Stress überhaupt erst an. Wir produzieren Gedanken-Endlosschleifen zu allen möglichen Situationen und Szenarien – ganz egal ob diese nun real oder fiktiv sind – und produzieren überall in unserem Leben „Tiger“ die uns gefährlich werden könnten. Treffen Vorkehrungen und entwerfen Notfallpläne, nur um dann irgendwann festzustellen, dass der Löwenanteil unserer Sorgen und Ängste überflüssig war – dass gar kein Tiger da ist und

auch keiner kommen wird. Der Autor Frank Forenich schreibt dazu: „Es ist unserem schlechten Wissenstand zum Thema Stress geschuldet, dass wir auf Stressoren in der falschen Intensität, zum falschen Zeitpunkt und für zu lange Zeit reagieren. Wir reagieren auf die falschen Tiger und ignorieren die echten!“ Stressoren in unserem Leben sind eine Realität und Stress gehört zu unserem Leben einfach dazu. Stress ist keine äußere Kraft, die auf uns wirkt, sondern ist tief in unserer DNA verwurzelt. Ein erfolgreicher Umgang mit Stress ist es daher nicht, Vermeidungsaktiken zu entwickeln oder zu versuchen, ihm irgendwie aus dem Weg zu gehen. Stelle Dich dem Stress in Deinem Leben! Es gibt eine Vielzahl an smarten Techniken, Werkzeugen und Strategien mit Stress anders umzugehen und das individuelle Stresslevel schnell und effektiv zu optimieren.



Mein Rat: versehe Dein Wissen rund um dieses Thema mit einem Update, entwickle eine gute Achtsamkeit für die „echten Tiger“ in Deinem Leben und definiere Deinen persönlichen Beziehungsstatus mit Stress neu! ■



Christoph Hirsch  
„Ein Quantum Stress“  
mit einem Vorwort von  
Hermann Scherer  
ASV-Verlag, Oktober 2019  
ISBN: 978-3981-797183  
€ 4,99

Stress: Sind wir ihm wirklich so hilflos ausgeliefert, wie wir oft befürchten? Mindset-Experte Christoph Hirsch macht Mut, Erwartungen zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Er zeigt auch die positiven Seiten von Stress auf und verrät, wie wir Energie tanken können. Kompakter Ratgeber mit smarten, sofort umsetzbaren Tipps für einen besseren Umgang mit dem täglichen Stress.

## CHRISTOPH HIRSCH



Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um den richtigen Mindset im Umgang mit Stress oder den Herausforderungen im Leadership geht. In seinen Vorträgen und Seminaren unterschiedlicher Formate zeigt er eindrucksvoll auf, dass das Mindset der entscheidende Faktor im Leben ist.

### Kontakt

Christoph Hirsch  
Riegelackerstr. 19, 75365 Calw  
E-Mail: [c.hirsch@christophhirsch.com](mailto:c.hirsch@christophhirsch.com)  
Telefon: +49 7051 167 921

[www.christophhirsch.com](http://www.christophhirsch.com)