



MAGAZIN

AUSGABE 12 // JUNI 2020 // 9,80 €

Finanzkompetenz kompakt

Dieses Magazin richtet sich ausschließlich an professionelle Finanz- und Anlagevermittler.

MAN
DAR
ÏNE

KEYNOTE PART

*Small & Mid Caps schlagen
Large Caps // S. 48*

*Dr. Marco von Münchhausen:
Konzentration! Endlich wieder
ganz bei der Sache. // S. 64*

*Hermann Scherer:
Wie werde ich
zur Marke? // S. 96*

HIRN RELOADED – ZEIT FÜR
KLARE KÖPFE



INVESTMENT SPEZIAL

*Auf der Suche nach
den zukünftigen
Marktführern
Europas // S. 34*

 LLOYD FONDS
Aktiv. Mehr. Wert.

**&Investment
more**

www.investment-and-more.de

Stress meistern – Stress lenken

CHRISTOPH HIRSCH // Ist Stress für Dich ein Zustand, in dem Du die Kontrolle verlierst, Dich fremdgesteuert und erschöpft fühlst – oder ist es ein Zustand, in dem Du voller Energie bist und Flow erlebst? Tatsächlich entscheidest ganz alleine Du darüber, was Stress mit Dir macht!

Stress scheint heute überall und allgegenwärtig zu sein. Überlege einmal: wie oft hast Du in den letzten 24 Stunden dieses Wort benutzt oder über Stress in Deinem Leben gesprochen? Wenn Du Google zum Thema Stress befragst, werden über eine Milliarde Ergebnisse ausgespuckt. Stress ist zum geflügelten Wort geworden – vielleicht gar zu einem sozialen Code oder Statussymbol. Denn, gehört es heute im Business nicht schon zum guten Ton „Stress zu haben“? Ist man ohne gar „out“?

Schaut man sich Studien zum Thema Stress an, findet man seit Jahren immer wieder die gleiche Nr. 1, wenn die Frage nach den Auslösern von Stress gestellt wird: Es ist der Job! Termine müssen eingehalten werden, die Zeit scheint immer knapper und irgendwie soll auch noch alles schneller gehen: viele Menschen werden mit Situationen konfrontiert, denen sie sich kaum noch gewachsen fühlen und suchen nach einem Ausweg aus dem Hamsterrad.

Du wirst ungefähr fünf Minuten benötigen um den nachfolgenden Text zu lesen. Lässt Du Dich dabei von anderen Menschen oder deinem Smartphone ablenken, natürlich deutlich mehr. Insbesondere die Digitalisierung hält für uns eine unglaubliche Vielfalt an ständiger Ablenkung bereit und wir lassen uns nur allzu gefügig darauf ein.

Stress – was ist das überhaupt?

Als der Mediziner und Biochemiker Hans Selye in den 1930er Jahren die Grundlagen von Stress entwickelte,

war der erste Computer noch nicht entwickelt – und die heutige Technik außerhalb jeder Vorstellungskraft. Eigentlich suchte der Wissenschaftler damals auch gar nicht nach Stress. Er forschte nach einem bestimmten Hormon in den Eierstöcken von Rindern – vergebens. Stattdessen fand er: Stress!

Seit diesen Tagen wurden schon unzählige Studien zum Thema Stress erstellt, und es wird auch permanent darüber geforscht. Wir wissen heute viel mehr über die Auslöser von Stress, die chemischen Abläufe in unserem Gehirn und unserem Körper, und natürlich auch, welche Folgen Stress haben kann. Dennoch gibt es bis heute keine einheitliche Definition dazu, was Stress denn nun eigentlich ist. Das hängt vielleicht auch damit zusammen, dass Bezeichnungen wie Druck, Belastung oder Beanspruchung oft nur schwer von Stress zu unterscheiden sind und daher von diesem nur unzureichend differenziert werden können.

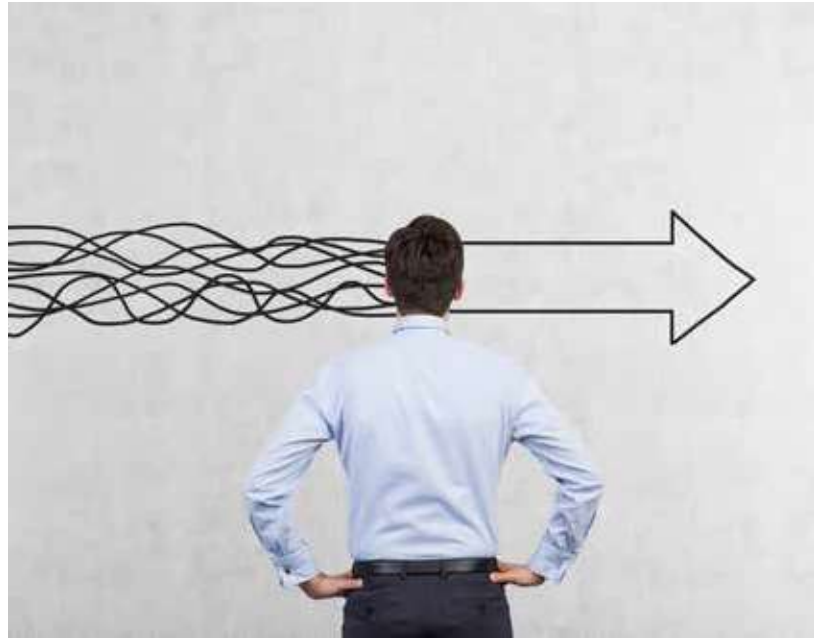
Das Anfangsgefühl ist fast immer Angst. Angst, etwas nicht zu schaffen, nicht gut genug zu sein, Angst vor Zurückweisung, Angst, sein Geld zu verlieren, Angst vor Konflikten um nur einige davon aufzuzählen. Das Faszinierende daran: Es spielt überhaupt keine Rolle, ob die (Stress-)Auslöser real sind, also dem wirklichen Leben entspringen, oder einzig und allein von Deinen Gedanken über ein Geschehen oder ein Thema ausgelöst werden und so Stress verursachen. Vielleicht kennst auch Du Nächte, in denen Dir das Grübeln über Vergangenes oder Sorgen um Deine Zukunft den so wichtigen Schlaf geraubt haben.

Allerdings wäre es falsch, den täglichen Stress nur negativ zu sehen. Denn Stress ist nicht gleich Stress! Wir brauchen ihn sogar: den positiven Stress. Er treibt uns an, motiviert uns und lässt uns Aufgaben und Tätigkeiten mit Begeisterung und Freude angehen. Übersteigt der Stress allerdings ein gewisses Maß oder wird er zur Dauerbelastung, kann er zu einer Art biologischem Minenfeld in Deinem Körper und Deinem Kopf werden. Es entsteht negativer Stress, mit all seinen negativen Begleiterscheinungen.

Stress – was macht das mit mir?

In unserer digitalisierten Welt ist das kostbarste Gut wahrscheinlich die Zeit – immer und überall scheint es weniger davon zu geben. Immer öfter werden Dinge zu schnell, zu dringlich und auch zu viel. Was gestern noch gelobt wurde, ist heute schon nicht mehr gut genug. Dazu sind wir heute einer Informationsflut ausgeliefert, die noch vor wenigen Jahren nicht vorstellbar war. Um diese zu filtern und den dann verbleibenden Teil aufzunehmen, benötigen wir ein Körperorgan, das 24/7 permanente Höchstleistungen leistet. Das bringt uns zu einem der Hauptakteure – nein, dem Hauptakteur, wenn es um Stress geht: unserem Gehirn. Die Evolution hat uns vor rund 250.000 Jahren ein ganz besonderes, einzigartiges Geschenk gemacht. Sie hat damals nur bei der Spezies Mensch das denkende Gehirn um 20 Prozent größer werden lassen! Das bedeutet nicht, dass dies auch bei allen Vertretern unserer Spezies wirklich feststellbar wäre, aber Fakt ist: Wir Menschen haben ein unglaubliches, ein riesiges mentales Potenzial, nutzen dies aber bis heute kaum. Möglicherweise liegt es daran, dass uns bis heute keine Bedienungsanleitung für das vielleicht komplexeste System auf diesem Planeten mitgeliefert wurde.

Zu oft führt unser Gehirn ein scheinbares Eigenleben: Wir schalten es in den falschen Situationen ein, und den Aus-Knopf hat auch noch keiner gefunden, obwohl er manchmal wirklich hilfreich wäre. Wie beim Thema Stress! Denn sobald Stress aufkommt, agiert Dein Gehirn wie ein vollautomatisches System zur Gefahrenabwehr – vielleicht vergleichbar mit militärischen Flugabwehrsystemen. Dein Gehirn geht auf Autopilot und beauftragt die Ausschüttung der



Du kannst Stress nicht vermeiden – Du kannst aber Deine Antworten darauf optimieren.

Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Alles wird darauf ausgerichtet, genau jetzt die Performance Deines Herz-Kreislauf-Systems zu erhöhen und Deine Muskeln maximal mit Energie zu versorgen. Alles Dinge, die vor tausenden von Jahren das Überleben sicherten. Nur, die Herausforderungen von heute haben mit denen von damals überhaupt nichts mehr zu tun. Ums nackte, pure Überleben muss heute kaum jemand kämpfen – es geht nicht mehr um Kampf oder Flucht. Heute sind bei Stress maximale Muskelkraft oder ein Herz-Kreislauf-System am Leistungsanschlag nicht nötig und nur selten hilfreich.

Stress – wann ist es positiv, wann negativ?

Das Anfangsstadium von Stress ist gar nicht so schlecht – vor allem für Dein Gehirn. Es erhält nämlich in dieser Phase aus einer Umverteilung der körpereigenen Ressourcen unter anderem mehr Sauerstoff und mehr Glukose. So kann es besser arbeiten. Stress kann Dich also mit richtig viel Energie versorgen, lässt Dich leistungsfähiger, aufmerksamer sein. Es pusht Deine Entscheidungsfähigkeit und sogar Dein Immunsystem. Du bist gefordert, aber gleichzeitig auch hoch motiviert – positiver Stress entsteht.

Negativ wird es dann, wenn wir dieses System zu oft aktivieren oder an die Grenzen unserer Ressourcen kommen – ganz gleich, ob diese physisch oder psychisch sind. Ab diesem kritischen Moment wirkt Stress toxisch auf unseren Körper. Fakt ist, dass wir Menschen ein System, das eigentlich unser Überleben sichern soll und zur Gefahrenabwehr entworfen wurde, heute als Stress-Reaktions-System viel häufiger aktivieren, als es uns guttut.

Stress – wo ansetzen?

Viel zu oft machen wir uns den erlebten Stress tatsächlich selber. So scheint zum Beispiel die möglichst prompte und permanente Interaktion zu einer Art „Prinzip des Alltags“ geworden zu sein. Email, Social Media und dein Smartphone schreien unaufhörlich und allzu oft reagieren wir auch darauf. Nur: jede Unterbrechung, jede Ablenkung führt Dich weg von dem, was Du gerade noch erledigen oder tun wolltest. Jede einzelne Ablenkung kostet Deine Zeit und Deine Energie! Abends wundern wir uns dann, dass wir von Beidem nichts mehr haben.

So individuell wir Menschen Stressoren empfinden, so individuell gehen wir auch mit Stress um. Fakt ist: Jeder Stress in Deinem Leben nimmt seinen Anfang in Deinem Kopf! Dein Mindset, Deine Gedanken und Deine Glaubenssätze bestimmen Deine Wahrnehmung dieser Welt. Und damit auch, wie Du Situationen interpretierst, aber vor allem wie Deine Antworten darauf aussehen!

Wenn Du unter dauerhaften Schlafstörungen leidest, Dir oft die Energie fehlt, Konzentration schwer fällt oder auch auf Kleinigkeiten gereizt reagierst, dann sind das deutliche Warnsignale und Anzeichen für chronischen Stress.

Es liegt in deiner Macht, etwas dagegen zu tun. Befreie Dich von den Ansprüchen und Erwartungen anderer und hinterfrage Deine eigenen! Du wirst Stress nie vermeiden können – aber selbstverständlich kannst Du lernen anders mit ihm umzugehen! Mach Dir bewusst, was den Stress in Deinem Leben auslöst und warum Du auf Stressoren reagierst, wie Du reagierst. Schenke Dir selber mehr Zeit und Aufmerksamkeit – und Deinem Gehirn und Körper die eine oder andere Pause und ein Mehr an Achtsamkeit! ■■■



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. Christoph Hirsch gibt wertvolle Tipps, mit denen Jeder die Beziehung zu seinem persönlichen Stress neu gestalten und so auch das richtige Quantum an positivem Stress finden kann.

VON CHRISTOPH HIRSCH



Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um das richtige 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
 Riegeläckerstr. 19, 75365 Calw
 E-Mail: c.hirsch@christophhirsch.com
 Telefon: +49 7051 167 921

www.christophhirsch.com