



Stephan Landsiedel

Stressmanagement mit NLP

Maßgeschneiderte Strategien

Es gibt zahlreiche Faktoren, die Stress auslösen können. Wir alle haben unsere Schwachpunkte und verschiedene Definitionen von Stress. Denn nicht bei jedem löst eine bestimmte Situation Anspannung und Druck aus. Der Umgang mit der herausfordernden Situation spielt dabei die Hauptrolle. Welche persönliche Reaktion folgt auf bestimmte Stressoren? Wie wir reagieren, kann uns dementsprechend positiven oder negativen Stress bereiten. Das bedeutet, was den einen belastet, ist für den anderen vielleicht sogar eine willkommene Aufforderung, alles zu geben. Aus diesem Grund ist es wichtig herauszufinden, welche Umstände tatsächlich Stress auslösen und die persönliche Belastungsgrenze überschreiten lassen. Neurolinguistisches Programmieren unterstützt dabei, das Hauptaugenmerk weg von der Stresssituation, hin zur persönlichen Reaktion zu richten. So können fehlende Ressourcen gesucht werden, die helfen, mit dem belastenden Zustand besser umzugehen.

Der Mediziner Hans Selye (1907–1982) entlehnte 1936 den Begriff „Stress“ aus der Physik, um die unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung zu benennen. In der Werkstoffkunde bedeutet Stress: der Zug oder Druck auf ein Material.

ter Stress krank werden und andere nicht. Sie untersuchte über mehrere Jahre hinweg unterschiedliche Menschen: Angestellte, Rechtsanwälte, Frauen in einer gynäkologischen Praxis. Sie alle waren ähnlichen Belastungen ausgesetzt, die aber unterschiedliche gesundheitliche Auswirkungen zeigten. Das Ergebnis der Studie war, dass es starke Verbindungen zwischen körperlicher Gesundheit und bestimmten inneren Haltungen gibt.

Nach Suzanne Kobasa entsteht eine Widerstandsfähigkeit gegen Stress durch drei Elemente, die allesamt erlernt und trainiert werden können: Engagement und Verantwortungsgefühl, dem Gefühl von Kontrolle und dem Gefühl der Herausforderung anstatt dem der Bedrohung (vgl. Kasten). Im Vergleich zu diesen inneren Einstellungen waren andere Faktoren wie körperliche Aktivität oder Unterstützung durch andere weniger relevant.

Stress analysieren

Zunächst ist es jedoch wichtig, für sich selbst Stress zu definieren. „Wie reagiere ich auf Stress?“ oder „Welche körperlichen Beschwerden zeigen sich bei mir, wenn ich unter Stress leide?“, diese Fragen helfen, die Stress-Anzeichen ausfindig zu machen. Nützlich ist es auch, herauszufinden, wie viel Stress es augenblicklich gibt, woher er kommt, ob bestimmte Stressmuster bestehen und ob die Leiden zu bestimmten Zeiten intensiver sind (am Wochenende, im Urlaub, bei beruflichen Terminen). Sind diese Fragen beantwortet, die Gegebenheiten, die Stress bereiten und die innerhalb des Einflussbereiches liegen, bekannt, so kann man dazu übergehen, die Ergebnisse genauer zu analysieren. Im NLP gibt es ein nützliches Werkzeug hierfür: Die logischen Ebenen nach Robert Dilts (vgl. Abb. 1).

Robert Dilts hat Mitte der 1980er-Jahre das Modell der logischen Ebenen entworfen. Es hilft dabei, sich und seine Umwelt besser zu verstehen. Gleichzeitig sollte es einen Hinweis anbieten, auf welcher Ebene Veränderungen angesetzt werden müssen, wenn eine persönliche Weiterentwicklung stattfinden soll. Die logischen Ebenen sind Ebenen der Veränderung. Sie dienen zur Klärung, wo z. B. ein Problem, ein Ziel oder die eigene Mission angesiedelt ist. Die logischen Ebenen können zum Beispiel in der Problemlösungs- und Ressourcenarbeit verwendet werden. Durch Anleitung und Fragen werden die Ressourcen in jeder Ebene bewusst gemacht. Jene werden anschließend in die darunter liegenden eingebracht.

Im Zusammenhang mit Stress wollen wir diese Ebenen nach Dilts nutzen, um Stressoren ausfindig zu machen und Ressourcen zu aktivieren, die uns helfen, dem Stress entgegenzuwirken. Dabei gibt es auf jeder Ebene zahlreiche Interventionstechniken des NLP, die helfen, die gewünschten Veränderungen herbeizuführen.

Umgebung

Auf der untersten Ebene befindet sich die Umgebung. Jedes Ereignis findet in einem zeitlichen und räumlichen Kontext statt. Die Ebene der Umgebung enthält alle äußeren Bedingungen, die auf eine Person einwirken. Sie sind äußerlich mit den Sinnen erfahrbar und können mit den Fragen „Wo?“, „Wann?“, „Wer?“, „Mit wem?“, „Wer noch?“ in Erfahrung gebracht werden.



Abb. 1: Die Dilts-Pyramide

Die Stressreaktion

Sind wir einer Stresssituation ausgesetzt, so nehmen wir sie ganz individuell wahr und reagieren im Anschluss dementsprechend unterschiedlich. Auf den auslösenden Stressor haben wir nicht immer Einfluss – auf unsere Wahrnehmung jedoch schon. Haben wir das Gefühl, dass wir der Situation nicht Herr werden, beginnt die negative Stressreaktion. Es wird Energie für Flucht, Verteidigung oder einen Angriff bereitgestellt. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf die Situation fokussiert. Gleichzeitig werden alle Energie verbrauchenden, im Zustand nicht benötigte Prozesse gedrosselt oder unterdrückt. Wenn tatsächlich eine Lebensgefahr droht, so ist diese Wirkung des Körpers sinnvoll. Denn unser Körper wird mit einem Schub an Energie versorgt, damit wir schnellstmöglich zurück in Sicherheit gelangen. Es gibt jedoch viele Menschen, die in einem Dauerstresszustand leben. Die Folge dieses permanenten Auf-Höchstleistung-Laufens ist nicht selten ein Burnout.

Nicht jeder wird von Stress krank

Die Psychologin Suzanne Kobasa hat sich die Frage gestellt, warum manche Menschen un-



Stephan Landsiedel

ist Diplom-Psychologe und Autor zahlreicher Bücher und Hörbücher über NLP. Seit über 15 Jahren ist er Trainer für die Themenbereiche Kommunikation, Kontakt, Persönlichkeitsentwicklung und NLP sowie NLP-Ausbilder. Als Inhaber von Landsiedel-NLP-Training mit 15 Standorten in Deutschland. In über 1.500 Seminaren in den letzten 15 Jahren hatte er als Trainer für die Themenbereiche Kommunikation, Kontakt, Persönlichkeitsentwicklung und NLP die Gelegenheit, Menschen aller Altersgruppen, aller sozialen Schichten, mit allen möglichen persönlichen Herausforderungen kennen zu lernen und zu unterstützen.

Kontakt:

Neustadtstraße 10, D-97353 Wiesentheid
Tel.: 09383 / 901314

Was in der Umgebung löst den Stress aus?

Antworten könnten sein: lautes Büro, Streit mit Kollegen, Meeting am Morgen etc.

Um den Stress zu verringern, hilft es zum Beispiel, gewisse Arbeiten nicht in lauter Umgebung durchzuführen oder auf eine andere Tageszeit zu verlegen, in der im Büro noch Stille herrscht. Auf dieser Stufe sucht man innerhalb der individuellen Umwelt nach fehlenden Ressourcen, die den Stress zu vermeiden helfen.

Verhalten

Die Ebene des Verhaltens bezieht sich auf alle von außen wahrnehmbaren Handlungen und Reaktionen einer Person: ihr Tun, ihre Worte, ihre Stimmwahl, ihre Gestik, ihre Bewegungen, ihre Atmung. Das Verhalten kann mit sinnesspezifischen Begriffen beschrieben werden. Hier geht es um das „Was“.

Was an meinem Verhalten trägt dazu bei, dass Stress entsteht?

Antworten könnten sein: Ich verändere ständig meine Alltagsabläufe nehme Termine in letzter Sekunde wahr etc.

Nach der Beantwortung dieser Frage wird nach nützlichen Verhaltensweisen Ausschau gehalten, die als Ressource dienen können. Zum

Beispiel wäre eine, dass man sich in der Mittagspause Zeit zum Entspannen nimmt oder sich nach der Arbeit sportlich betätigt. Zur Verhaltensveränderung gibt es im NLP eine umfangreiche Sammlung von Werkzeugen. Allein durch eine gezielte Beeinflussung der eigenen Physiologie (also z. B. die Veränderung der eigenen Körperhaltung, Atmung, Stimme) lässt sich Stress wirkungsvoll reduzieren. Im Umgang mit starken Stressoren hat sich die so genannte VK-Dissoziation sehr bewährt. Bei dieser Technik sieht man sich selbst zu, wie man auf einer Kinoleinwand dem Stressor begegnet. Durch eine gezielte Einflussnahme gelingt es jetzt, die Situation ruhig und gelassen zu betrachten und damit den Weg für eine umsetzbare Verhaltensveränderung vorzubereiten. Auch Methoden der klassischen Konditionierung – im NLP „Anker“ genannt – und Entspannungsmethoden kommen hier zum Einsatz.

Fähigkeiten

Fähigkeiten sind kognitive und emotionale Prozesse, die eine Person durchläuft, damit ein bestimmtes Verhalten möglich wird. Sie sind von außen nicht wahrnehmbar. Hierbei geht es um das Können, Denken und Fühlen, auch um das Bewusstsein über diese Fähigkeiten. Die Frage dazu ist das „Wie?“:

Wie führt man die Tätigkeiten aus, welche inneren Prozesse und Programme laufen ab?

Antworten könnten sein: Ich kann mich nicht konzentrieren. Ich kann nicht pünktlich sein, da mir immer etwas dazwischen kommt.

Um auch an dieser Stelle Ressourcen zu aktivieren, ist es hilfreich, wenn der Klient lernt, sich vorzustellen, wie er die fehlenden Fähigkeiten entwickeln kann, zum Beispiel pünktlich zu seinen Terminen zu erscheinen, und im Anschluss daran zu erfragen, was er dafür getan hat, um das positive Ziel zu erreichen.

Auf dieser Ebene spielen im NLP Strategien eine besondere Rolle. Jene beschreiben die innerlich ablaufenden Prozesse, die zu einem bestimmten Ergebnis führen. Es gilt, unangebrachte Stress-Strategien zu unterbrechen und neue, wirkungsvolle Alternativen zu erlernen. Diese werden von bereits erfolgreichen Modellen abgeleitet. So kann man in relativ kurzer Zeit sehr wirkungsvoll neue Fähigkeiten im Umgang mit den eigenen Stressfaktoren entwickeln.

Werte und Glaubenssätze

Die nächste Ebene sind die Glaubenssätze, die Überzeugungen, die Werte, die inneren Kriterien, die dem Handeln (bewusst und unbewusst) zugrunde liegen, es sind die eigentlichen Motive einer Person, Leit-Ideen, die sie für wahr hält und zum Einsatz ihrer Fähigkeiten benutzt. Menschen setzen vorhandene Fähigkeiten nur dann ein, wenn entsprechende Glaubenssätze und Kriterien vorhanden sind, die das auch erlauben. Glaubenssätze sind Interpretationen aus früheren Erfahrungen. Sie sind individuelle Theorien, warum etwas so und nicht anders ist.

Welche Überzeugungen könnten Stress verursachen?

Antworten könnten sein: Ich muss die Wünsche der anderen von ihren Lippen ablesen können. Ich muss immer alles perfekt machen.

„Alle Überzeugungen, die Sie von der Gnade anderer Menschen oder von bestimmten Ereignissen abhängig machen oder die keine Handlungsalternativen offen lassen, tragen zur Entstehung von Stress bei.“, so Ian McDermott und Joseph O'Connor, die in ihrem Buch „NLP und Gesundheit“ dem Thema Stress ein eigenes, sehr ausführliches Kapitel gewidmet haben. Sie führen an, dass alle Überzeugungen, die das Gefühl des Einflusshabens verstärken, Ressourcen sind.

Es führt also zur Verringerung von Stress, wenn das Gefühl besteht, die Ereignisse selbst steuern zu können.

Das deckt sich wiederum mit den Forschungen der Psychologin Suzanne Kobasa.

NLP bietet eine ganze Fülle von Techniken und Methoden, um einschränkende Überzeugungen dauerhaft zu verändern. Dazu gehört zunächst einmal, die einschränkenden Überzeugungen zielgerichtet zu hinterfragen und dem Klienten zu helfen, selbst neue Aussagen zu finden. So kann die Begrenztheit der eigenen Glaubensaussagen überprüft und geändert werden.

Glaubenssätze entstehen aufgrund vergangener prägender Erfahrungen. Es gibt im NLP Verfahren, bei denen die vergangenen Ereignisse, die zur Entstehung der einschränkenden Überzeugung geführt haben, mithilfe der Ressourcen anders erlebt werden, sodass eine „Neuprägung“ stattfindet. Genauso können aber auch durch das mentale Erleben neue Überzeugungen verankert werden.

Hilfreich ist auch die so genannte Mentor-Technik. Hier sucht man sich drei verschiedene Vorbilder, die die eigenen Herausforderungen bereits bewältigt haben. Diese Mentoren müssen keine realen Personen, es können auch Romanfiguren oder Filmhelden sein, die erfolg-



Gesundheit • Medizin • Bewusstsein auf einen Klick

www.comed-online.de



Widerstandsfähigkeit gegen Stress (nach Kobasa)

- 1. Engagement und Verantwortungsgefühl** (Commitment, im Gegensatz zu Entfremdung): Menschen, die sich aktiv einbringen und engagieren bei allem, was sie tun, bei Sachen oder bei Personen
- 2. Gefühl von Kontrolle** (im Gegensatz zu Machtlosigkeit): die Fähigkeit, sich im Leben auf das zu konzentrieren, was man ändern kann, und das Vertrauen, dass die eigenen Aktivitäten auch der Veränderung dienen
- 3. Herausforderung** (im Gegensatz zu Bedrohung): die Erwartung, dass Änderungen im Leben eine Anregung für die eigene persönliche Entwicklung sein werden / die Fähigkeit, belastende Situationen als Chancen zu sehen

dann, wenn die eigene Persönlichkeit nicht gelebt wird. Das kann sich darin äußern, dass sie versteckt wird und keine Gefühle gezeigt werden oder indem eine Maske getragen wird, die vor anderen aber auch vor sich selbst schützt. Hier ist es wichtig, tiefer zur wahrhaften Persönlichkeit vorzudringen. So kann man sich z. B. ganz bewusst fragen: „Wer bin ich wirklich?“ und „Wie bin ich?“. Auch aus der Abgrenzung heraus kann man einiges über sich lernen: „Wie bin ich nicht?“, „Wie möchte ich nicht sein?“. Es gibt im NLP Methoden, um seine eigene Identität näher zu erforschen. Dabei wird man sich seiner Eigenschaften bewusst (z. B. leidenschaftlich, geduldig, verletzlich usw.), die im Folgenden überprüft werden: Wo gibt es Referenzerlebnisse, die „beweisen“, dass jemand diese Eigenschaft hat? Woran macht es jemand fest? Gibt es auch Erfahrungen, in denen das Gegenteil gestimmt hat? Diese Erfahrungen werden hinterfragt. Dabei wird Stück für Stück das eigene Selbstbild klarer und klarer.

Vision

Die höchste Ebene ist die Ebene der Zugehörigkeit oder auch Mission, Vision. Hier geht es um unsere berufliche, familiäre, gesellschaftliche oder vielleicht auch philosophische, religiöse Zugehörigkeit und Vision. Diese spirituelle Ebene leitet und formt unser Leben und gibt unserer Existenz eine Grundlage. Hier geht es um die „großen Fragen“ im Leben: „Warum leben wir?“, „Warum sind wir hier?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“

Gibt es auf der beruflichen, privaten, ideellen, philosophischen Ebene etwas oder jemanden oder eine Gruppe, von dem oder der man weiß, dass man dazugehört? Welche Aufgabe habe ich in dieser Welt?

Hinter den Antworten auf diese Fragen verbergen sich sehr große Ressourcen.

Wer hier gute Antworten für sich findet und diese leben kann, wird seinen Stress gar nicht mehr als solchen empfinden. Er wird froh und dankbar sein, jeden Tag ein Stückchen mehr seine Bestimmung zu leben.

Die Grenzen der gegenwärtigen Identität lassen sich mit dieser Bewusstheit sprengen und in ein umfassenderes Ich-Gefühl eingliedern. Das kann über verschiedene Wege erreicht werden, wie Meditation, spirituelle Erfahrungen Liebe, etc.

Fazit

Je höher eine Veränderung auf den logischen Ebenen angesiedelt wird, umso tiefgreifender ist sie oft. Eine Veränderung auf der Ebene Zugehörigkeit oder Identität hat weitreichende Konsequenzen für die darunter liegenden Ebenen. In anderer Richtung geschehen Veränderungen nicht so zwangsläufig. Verändert je-

mand z. B. seinen Wohnort, muss damit nicht automatisch ein Identitätswechsel stattfinden.

Insgesamt dient die Systematisierung des eigenen Stressverhaltens anhand der logischen Ebenen der optimalen Anwendung zahlreicher im NLP entwickelten Veränderungsstrategien – der maßgeschneiderten Stressbewältigung. Stress ist eben nicht gleich Stress. Es gilt genauer hinzuschauen und sich dabei nicht unnötig Stress zu machen.



Literaturhinweise

McDermott I, O'Connor J: NLP und Gesundheit – Die offenen Geheimnisse der Gesunden. VAK Verlag, Kirchzarten 1997

Kobasa S: Stressful Life Events, Personality and Health – An Inquiry Into Hardiness. Journal of Personality and Social Psychology 1979 (73)

Kobasa S, Maddi S, Kahn S: Hardiness and health: A prospective study. Journal of Personality and Social Psychology 1982 (42)

reich Prüfungen meisterten. Diese werden sinnbildlich „befragt“ und erteilen dann einen „Rat“: Neben dem Klienten erhält jeder Mentor eine Position im Raum. Hier macht sich der Klient alles bewusst, was er über die jeweiligen Personen weiß – er ruft sich in Erinnerung, was diese Person gemacht hat, wie sie gelebt hat, welche Überzeugungen und Gedanken sie hatte, kurz: Er tut so, als wäre er diese Person. Aus dieser geistigen Haltung heraus betrachtet der Klient dann seine aktuelle Problemstellung bzw. den einschränkenden Glaubenssatz und antwortet darauf. Zwischen den einzelnen „Mentoren-Positionen“ wechselt er immer wieder auf seine eigene Position und lässt die Antwort auf sich wirken. So gewinnt man nacheinander mindestens drei neue Blickwinkel auf die neue Situation.

Identität

Die nächste Ebene ist die Ebene der Identität: das Selbst-Bild, die Vorstellungen, die ein Mensch über sich selbst und sein Verhalten, seine Fähigkeiten und Überzeugungen meist unbewusst konstruiert. Identität – mit den Polen der personalen und der sozialen Identität – kann auch als ein besonderes Glaubensmuster „erdacht“ werden. Es ist das zentrale Modell über die Gesamtpersönlichkeit.

Wer bin ich (wenn ich diese Glaubenssätze, Fähigkeiten lebe)?

Antworten könnten sein: Ich bin ein Sklave meines Terminplanes. Ich bin ein Diener für die anderen.

Gesundes Selbstbewusstsein ist eine gute Energiequelle, um Stress vorzubeugen. Selbstbewusste Personen wissen, wer sie sind, und von daher auch, was sie sich selbst Gutes tun können. Stress entsteht auf dieser Ebene

Hanspeter Ruch



Hanspeter Ruch

Burnout:
Aus der Erschöpfung in die Kraft

Ursachen, Verlauf, Verhinderungs- und Heilmöglichkeiten der Burnout-Problematik werden dargestellt. Anhand von Fallbeispielen und Übungen wird aufgezeigt, wie Betroffene mit der Krise umgehen können. Eine Checkliste der Burnout-Anzeichen dient als Orientierungshilfe. Der Antistress-Lebensplan hilft, bei Kräften zu bleiben, den Alltag besser zu bewältigen und auf seine Gesundheit zu achten.

Taschenbuch, 160 Seiten
ISBN 978-3-86616-178-8 € 9,95



Verlag VIA NOVA
Alte Landstraße 12, D-36100 Petersberg
Tel. 06 61/6 29 73, Fax 06 61/9 67 95 60
E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de
www.transpersonale.de

Anzeige