

## **Mentaltraining – Teil 1**

### **Die 7 besten Maßnahmen gegen Stress im Privatleben**

25.02.2010 | Autor: Dr. jur. Matthias H.W. Braun\*

**„Leben Sie noch bewusst oder sind Sie schon ausgebrannt?“, fragt Mentaltrainer und Coach Dr. jur. Matthias H.W. Braun. Im ersten Beitrag seiner dreiteiligen Serie verrät der Leiter des Institut für mentale Leistungssteigerung die besten Maßnahmen, um aktiv Stress abzubauen und einem Burnout vorzubeugen.**



Dr. jur. Matthias H.W. Braun,  
Mentaltrainer und Coach, zeigt  
in einer dreiteiligen  
Beitragsreihe Anti-Stress-  
Strategien, die einem Burnout  
vorbeugen

In einer Zeit wachsender Reizüberflutung und Arbeitsbelastung kommen immer mehr Menschen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Wird zu lange mit Körper und Psyche unachtsam umgegangen, droht der totale Zusammenbruch, der Burnout.

Aus meiner jahrelangen Praxis und Gesprächen mit Betroffenen und Angehörigen weiß ich, dass jeder frühzeitig beginnen kann, sich vorbeugend zu verhalten.

Die folgenden 7 Strategien schließen alle wesentlichen Maßnahmen ein, mit denen jeder sofort aktive Prävention gegen privaten Stress betreiben kann.

## **1. Genügend Schlaf**

Wir leben in einer Schlafmangelgesellschaft (Fernsehen bis weit nach Mitternacht, Aufstehen um 6.30 Uhr) und züchten so selbst eine so genannte „reizbare Schwäche“ mit Müdigkeit, Mattheit und Abgeschlagenheit nach außen sowie innerer Unruhe,

Nervosität und Angespanntheit im Inneren. Das kann zunehmend zu Reizbarkeit und gelegentlicher Explosivität bzw. Aggressivität führen. Ein berufstätiger Mensch braucht aber ausreichend Schlaf, um seine Leistungsfähigkeit auf Dauer zu erhalten.

## **2. Körperliche Aktivität**

Ideal ist ein tägliches Bewegungspensum von ca. 30 Minuten. Im Freien! Bei Tageslicht! Laufen oder Walken im Wald, Fahrradfahren, Schwimmen oder Gymnastik.

## **3. Gesunde Ernährung**

Gesunde Ernährung bedeutet viel Obst und Gemüse, Nüsse als Gehirnnahrung, wenig rotes Fleisch und 2 Liter Flüssigkeit am Tag – selbstverständlich alkoholfreie Flüssigkeit!

## **4. Aufputschmittel in Maßen und Suchtmittel streng meiden**

Zwei Tassen Kaffee am Tag schaden meist nichts, ab sechs Tassen besteht aber Kaffee-Sucht. Kleine Mengen Alkohol können u.U. sogar die Blutgefäße schützen und so die Gefahr von Cholesterinablagerungen verringern. Für Männer gilt die Regel, ein Viertel Liter Wein oder ein halber Liter Bier, bei Frauen sollte es wegen der geringeren Muskelmasse (Alkoholabbau) die Hälfte sein.

## **5. Ruhephasen einplanen und Entspannung lernen**

Sowohl im Beruf als auch am Abend oder Wochenende müssen echte Ruhephasen eingeplant werden. Damit eine wirkliche Regeneration eintreten kann, sollten Sie sich zumindest am Wochenende und am Abend mindestens 2 Stunden Zeit nehmen. Schützen Sie Ihre Erholungszeiten vor dem Zugriff von Freunden, Familie oder der Verwandtschaft. Ideal ist auch eine Entspannungstechnik wie Meditation, Yoga oder Autogenes Training. Oder üben Sie sich immer wieder in der Kunst des „einfach Faulenzens“. Damit sollten Sie am besten sofort beginnen. Denn dann beherrschen Sie eine solche Technik bereits, wenn es wirklich drauf ankommt!

## 6. Hobbies und Kontakte pflegen

Lebenslanges Lernen, Kreativität und Geselligkeit sind absolut wichtig für die psychosoziale Gesundheit. Aber bitte am Wochenende nicht den Stress in der Arbeit durch „Freizeit-Stress“ ersetzen. Oft wird dieser als Ausgleich für den Frust im Job genutzt, wenn eigentlich Ausruhen angesagt wäre. Schon im Altertum war bekannt, dass Anspannung und Entspannung, Arbeit und Ausruhen einander ablösen müssen, damit der Mensch gesund und leistungsfähig bleibt! Vita activa und vita contemplativa – eine Regel die gerade heute extrem wichtig ist!

## 7. Die spirituelle Ebene fördern

Gerade der beruflich sehr engagierte „Macher“ wird sich nicht leicht damit identifizieren können. Trotzdem sollte man im Hinterkopf behalten: Seien und bleiben Sie offen, entwickeln Sie im Stressfall neue Lebensstrategien und fragen Sie sich immer wieder auch, was gerade schwierige und stressige Situation Ihnen womöglich „sagen“ wollen. Gilt es etwas zu „lernen“ oder zu „begreifen“? Dankbarkeit macht zufriedener und fördert die innere Gelassenheit.

Ergänzendes zum Thema



Burnout

Die wichtigsten Warnsignale für Burnout sind: Angst, Langeweile und zynische Grundhaltung können als Signal...

Teil zwei mit den „7 besten Tipps gegen beruflichen Stress“ folgt im März.

\*Dr. jur. Matthias H.W. Braun leitet das [Institut für mentale Leistungssteigerung](#)

Redakteur: Claudia Mallok