

Stress-Management

param

Dr. Sabine Gapp-Bauß

Stress

Management

Zu sich kommen

statt

außer sich geraten

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

dritte, vollkommen überarbeitete Ausgabe
 Copyright © 2008 Param Verlag, Ahlerstedt

vierte, neu gestaltete Ausgabe
 Copyright © 2012 Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagfoto © Maridav, Fotolia.com
Illustrationen und Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-274-9

www.param-verlag.de

Vorwort	7
Thesen	9

Grundlagen

Was ist Stress?	11
<i>Der Mensch als verschrecktes Kaninchen</i>	10
<i>Reaktionen auf Stress</i>	11
<i>Typische Stress-Symptome</i>	12
<i>Stress-Faktoren</i>	13
<i>Innerer und äußerer Stress</i>	16
<i>Stress durch Unterforderung</i>	18
<i>Stress-Typen</i>	19
<i>Die Stress-Spirale</i>	19
Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist	25

Sofort-Taktiken im Umgang mit Stress

Akuter Stress – und wie wir ihn erleben	33
<i>Tunnelblick und Stress-Spirale</i>	37
<i>Kontrolle zurückgewinnen durch Loslassen</i>	42
<i>Vom Reagieren zum Handeln</i>	43

Das Höchste-Not-Programm 47



Stress, bei dem es kein Entkommen gibt	74
--	----

Langfristige Maßnahmen für erhöhte Stress-Toleranz

Heilendes für den Körper	77
<i>Rituale heilen</i>	78
<i>Üben als Selbst-Training</i>	79
<i>Lustvolle Wiederbelebungsmaßnahmen</i>	81
<i>Wie esse ich gesund?</i>	94
<i>Heilfasten</i>	97
<i>Ein Wort zur Wellness</i>	98
Heilendes für die Seele	98
<i>Wie kommt man seelisch wieder in Einklang?</i>	101
<i>Was ist Seelennahrung?</i>	104

Die Regie des Geistes	110
<i>Innere Haltung – Der Weg der Achtsamkeit</i> . . .	112
<i>Äußere Struktur – Rahmenbedingungen verbessern</i> .	121
<i>Arbeit macht Spaß, wenn Abläufe optimiert werden</i>	127
<i>Die Kraft der Stille und des Schweigens</i> . . .	130
<i>Heilende Stille-Übungen</i>	133

Stress-Management in besonderen Situationen

Wut, Trauer, Angst und so.	145
Mit den Nerven am Ende	152
Nächtliches Kindergeschrei	154
Wenn Beziehungen nicht funktionieren.	156

Ausblick

Vom Handeln aus der inneren Ganzheit.	161
Umgang mit dem inneren Schweinehund	163
Sinn statt Stress	164
Das Prinzip Selbsthilfe in Gruppen	169
Die Vergangenheit loslassen	170
Eine Vision für die Zukunft	175

Anhang

Grundsätzliche Herangehensweise	180
Handlungsstrategien.	180

Das Höchste-Not-Programm auf einen Blick. 181

Innerer oder äußerer Stress	182
Was ist in mir los?	183
Einige praktische Tipps	184
Wenn die Nerven blank liegen	185
Verwendete und weiterführende Literatur	186

Vorwort

Weil ich glaube, dass Heilung mehr bedeutet, als jemanden von seinem hohen Blutdruck zu befreien oder ihm seine Kopfschmerzen zu nehmen, schaue ich gern hinter die Symptome. Und dort sehe ich Stress in vielfältiger Form, den die, die ihn haben, meist schon nicht mehr spüren. Sich selbst und diesem verborgenen Stress auf die Schliche zu kommen und ihn auf allen Ebenen des Seins in eine positive Kraft umzuwandeln, ist ein Anliegen dieses Buchs.

Methoden zur Stress-Bewältigung gibt es viele. Das Problem ist jedoch, dass der Mensch im Stress meist außerstande ist, noch irgendeine Technik anzuwenden. Denn Stress lässt sich nur aus dem Gefühl bewältigen und nicht aus dem Kopf. Der Kopf aber blockiert alles, was zu kompliziert ist. Dieses Buch holt Sie dort ab, wo Sie sind. Je schwieriger das Problem, desto einfacher muss der Lösungsweg sein. Durch Empfinden und Verstehen kommen Sie zu sich selbst und der Stress, der das Hamsterrad am Laufen hält, kann sich auflösen.

In meiner naturheilkundlichen Tätigkeit als Ärztin begegnen mir häufig Menschen, die am Ende jeglicher Belastbarkeit sind. Sie leiden entweder unter schwierigen Krankheitszuständen oder unter ihrem sehr komplizierten Leben. Meist unter beidem. Eine Veränderung zum Positiven muss schnell kommen. Es muss etwas Grundlegendes geschehen, denn das »Schlechtgehen« dauert schon viel zu lange.

Aus dieser ganz praktischen Erfahrung mit meinen Patienten, die mich in ihrer Not sehr berührt haben und die den Wunsch hatten, endlich etwas zu verändern, ist dieses Buch entstanden. Erfahrungen auf meinem eigenen Lebensweg schwingen hier mit und haben mich für die Probleme der Ratsuchenden geöffnet.

Das Phänomen Stress lässt sich ähnlich betrachten wie eine chronische oder gar unheilbare Krankheit, mit der man ja ebenfalls leben lernen muss, ohne den unrealistischen Ehrgeiz zu haben: »Das muss alles sofort weg!« Denn dadurch entsteht bekanntlich neuer Stress. Dabei kann folgendes Denken hilfreich sein: »Die Lage ist zwar ernst, aber ich kann eine Menge dafür tun, damit es mir besser geht.«

Diese etwas sportliche Einstellung und die Möglichkeit, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, nimmt den Problemen manchmal ihr Gewicht und lässt bei den Patienten, den »Leidenden«, neue Lebensenergie und Mut zum Handeln aufkommen. Lauwarm gemeinte Ratschläge wie etwa: »Hören Sie mit dem Rauchen auf!«, nützen hier kaum. Vielmehr ist die lustmachende Aussicht auf eine wirkliche Alternative notwendig.

Dieses Buch soll klärend wirken, zu Ideen anregen, Techniken nennen, um etwas loszuwerden, loszulassen, Ruhe vermitteln und Sie ermutigen, Ihr Problem in die Hand zu nehmen. Gehen Sie damit um, wie Sie mögen. Sie können hinten anfangen oder vorn oder in der Mitte. Vielleicht mögen Sie auch einfach darin blättern. Manchmal wirkt schon ein einziger Satz als zündender Funke. Ich empfehle Ihnen jedoch: »Machen Sie sich damit keinen Stress!«

Falls Sie sich ab und zu wiedererkennen, sollte Sie das ruhig zum Schmunzeln anregen. Meine Erfahrung in der Arbeit mit vielen ganz unterschiedlichen Menschen bestätigt mir, dass der Mensch bei aller Verschiedenheit doch sehr ähnliche Grundbedürfnisse hat. Und die müssen einfach befriedigt werden. Für viele hat sich das Leben dadurch entscheidend verändert.

Bevor man beginnt,
bedarf es der Überlegung,
und wenn man überlegt hat,
rechtzeitiger Ausführung.

Sallust

Thesen

- Es gibt schwierige Zeiten, Überforderung auf allen Ebenen, Leiden am Leben, Betrübnisse, sich überschlagende Ereignisse, Freude, Leid; die zum Menschsein gehören, aber nicht automatisch Stress bedeuten.
- Eine Möglichkeit zur Entschärfung von Stress gibt es immer, überall und sofort, weil der Mensch im Gegensatz zum Tier in seiner Entscheidung frei ist.
- Stress dient dem Menschen von heute häufig als Ausrede.
- Stress ist eine Herausforderung bezüglich Lebensstil und Persönlichkeitsentwicklung.
- Wer sich mit dem eigenen Stress auseinandersetzt, kann lernen, darauf angemessen zu antworten, denn der Mensch ist von Natur aus dazu in der Lage.
- Stress, den wir uns selber machen, ist meist schlimmer als Stress, der von außen kommt.
- Wir müssen aufhören, uns als Opfer der Umstände zu sehen, denn das macht handlungsunfähig.
- Gegenwärtig zu sein und im Kontakt mit Körper, Geist und Seele, ist eine wesentliche Voraussetzung, um Stress zu vermeiden.

Grundlagen

Was ist Stress?

»Ach, ich bin so im Stress!« Diesen Satz hören Sie im Alltag ständig. Das Wort Stress ist zum Modewort geworden für alles, was die eigene Harmonie stört, was man nicht näher erklären und wofür man die Ursachen auch nicht genau wissen will. Jugendliche haben »Stress« mit ihren Eltern, was heißen könnte: Sie haben Streit mit den Eltern, der noch nicht geklärt ist, und der vielleicht auch nicht geklärt werden soll. Die Mutter hat Stress im Büro. Vielleicht hat sie zu der Arbeit gar keine Lust. Der Vater hat Stress mit seinem Auto, »weil« er sich über die ständig anfallenden Reparaturen ärgert. Und schließlich hat er Stress mit seiner Frau und seinem Sohn, denn alle sind so »im Stress«. Klartext: Es herrscht eine äußerst gespannte Stimmung, und jeder geht dem anderen aus dem Weg. Der Grund ist, die wahren Probleme werden nicht erkannt, nicht gelöst, und so setzt sich die Stress-Spirale immer weiter fort.

Es bedarf also genauerer Kenntnisse darüber, was mit Stress in Wirklichkeit gemeint ist.

Das englische Wort *stress* stammt ursprünglich aus der Physik. Es charakterisiert das Verhalten von Elementarteilchen unter Druck. Die Industrie verwendete die Bezeichnung für Vorgänge in der Materialprüfung bei der Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas. Erst 1950 wurde von dem Stress-Forscher Hans Selye, einem ungarisch-kanadischen Mediziner, der Begriff Stress beim Menschen für das Unter-Druck-Geraten mit all seinen körperlichen, geistigen und seelischen Auswirkungen eingeführt. Offensichtlich kam dieser

Begriff erst in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg auf. Es war die Zeit des allgemeinen wirtschaftlichen Aufschwungs mit all seinen Begleiterscheinungen wie erhöhter Schnelligkeit und Komplexität des Lebens und vor allem mit der zunehmenden materiellen Begehlichkeit. Unser gegenwärtiges Lebensgefühl ist davon stark geprägt. Denn da ja vieles so mühelos zu bekommen ist, haben wir uns eine Haltung angewöhnt, in der wir oft die geringste Anstrengung oder Störung schon als Stress empfinden.

Typisch für den Zustand des Im-Stress-Seins ist ein Missverhältnis zwischen dem, was man möchte und dem, was man kann, woraus eine innerseelische und auch körperlich wahrnehmbare Spannung entsteht. Es können auch zwei oder mehrere Dinge sein, zwischen denen sich ein Mensch hin- und hergezerrt fühlt. Dass ein solcher Zustand gesundheitliche Störungen verursacht, vor allem, wenn er länger anhält, kann man sich vorstellen. Denn auf die Dauer ist unser Körper nicht dafür gemacht, diese ständigen sich widerstrebenden Kräfte auszuhalten.

Damit ist nicht gemeint, dass wir keine Herausforderungen auszuhalten in der Lage sind. Im Gegenteil, ein gewisses Quantum an Stress, den so genannten positiven Eustress, braucht jeder Mensch, um sich spannkraftig zu fühlen. Dieser Eustress belebt uns, und wir sind ihm gewachsen.

Demgegenüber spricht man von dem krank machenden Distress, wenn es sich um einen Zustand handelt, der auf Dauer die eigenen Kräfte überfordert. Ich werde diesen belastenden Distress der Einfachheit halber im Folgenden Stress nennen.

■ **Der Mensch als verschrecktes Kaninchen**

Obwohl wir in unserer menschlichen Entwicklung schon weit fortgeschritten sind, verhält sich der Mensch noch immer wie ein verschrecktes Kaninchen kurz vor der Flucht. Erschrickt man oder denkt auch nur an eine Gefahrensituation, so reagiert das vegetative Nervensystem mit heftigen Alarmreaktionen. Stress-Hormone werden

ausgeschüttet und eine Kette von Reaktionen läuft im Körper ab. Allerdings besteht ein Unterschied zum Kaninchen, denn es rennt so lange, bis sein vegetatives Nervensystem wieder ausgeglichen ist und die Stress-Hormone abgebaut sind. Der Mensch jedoch bleibt auf seinen ausgeschütteten Stress-Hormonen meist »sitzen«, während sich der Körper wie in großer Gefahr benimmt, obwohl diese längst vorüber ist. Die Folge ist, dass der Stress nicht aufhört und uns unter Umständen bis in die Nacht oder sogar tagelang verfolgt. Für manche Menschen ist das schon normales Lebensgefühl.

Die typischen »Maßnahmen« zum Stress-Abbau sind dann oft der Griff zu Bier, Wein, Zigaretten, Süßigkeiten oder Internet-, Computer und Medienkonsum.

Häufig erwartet man von anderen, zum Beispiel dem Partner, den Kindern oder Freunden, dass sie den Stress zum Verschwinden bringen. Doch das liegt gar nicht in deren Zuständigkeitsbereich, woraus oft genug unliebsame Enttäuschungen und Missverständnisse entstehen. Dass der erwachsene Mensch für seinen inneren Frieden selbst verantwortlich ist, ist vielen Menschen nicht so selbstverständlich.

■ Reaktionen auf Stress

Die Reaktionsweisen des Menschen auf Stress sind äußerst vielfältig. Vom nervösen Hüsteln, ständiger Gereiztheit bis zu massivem Dauerkopfdruck mit Herzrhythmusstörungen und Blutdruckkrisen ist alles möglich. Je nach Konstitution, Vorerfahrung, aktueller Situation, Gesundheitszustand und Stress-Auslösern reagiert jeder Mensch individuell. Da im menschlichen Gehirn vielfältige Rückkopplungsvorgänge ablaufen, ist eine unbegrenzte Zahl von körperlichen und psychischen Reaktionen möglich, die manchmal als solche weder erkennbar noch überhaupt zu verstehen sind.

Betrachtet man die komplizierten Vernetzungen von Informationen zwischen Körper, Seele und Geist, so stehen wir vor einem wirklichen Wunder der Schöpfung, das wohl kaum je vollends erforscht sein wird.

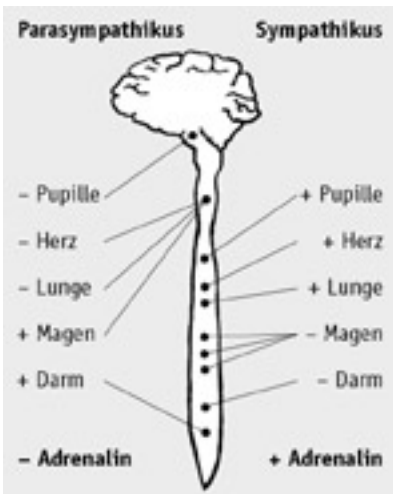
Die Zusammenhänge sind so komplex, dass sie sich unserer willentlichen Kontrolle völlig entziehen. Denn während wir eine missliche Situation wahrnehmen, findet in unserem Kopf sofort ein reger Austausch von widerstreitenden Meinungen und Sinneseindrücken statt. Diese werden in Bruchteilen von Sekunden rückgekoppelt mit Vorerfahrungen, wie zum Beispiel Körpererlebnissen aus der Vergangenheit und erlernten sinnvollen und sinnlosen Verhaltensmustern, und verglichen mit der aktuellen

Situation. Sie verfehlen auch nicht ihre Wirkung in Form vielfältiger Reaktionen in uns, angefangen vom Rotwerden bis zu dem Zustand, dass einem vor lauter Spannung schier die Luft wegbleibt. Auch kann zum Beispiel gezielt die Zufuhr des Blutstroms zu einem bestimmten Organ so gedrosselt werden, dass es zu Schmerzen und zu Fehlfunktionen kommt. Manchmal werden sogar so viele Daten verarbeitet, dass der »Computer« abstürzt. Die Gefühle geraten dann durcheinander, und der Mensch verliert seinen klaren Kopf. Im heutigen Sprachgebrauch ist das dann »Oberstress«.

■ Typische Stress-Symptome

Die Tabelle auf der folgenden Seite zeigt eine sicher nicht vollständige Übersicht über typische Stress-Symptome, die jeweils mehr den Körper, mehr die Seele oder den Geist betreffen, obwohl eine genaue Trennung nicht möglich ist. Sie werden viele dieser Symptome kennen.

Dabei ist die Gewichtung der Stress-Symptome oft ganz unterschiedlich. Was dem einen schwer fällt, ist für den anderen gar



Wirkungen: Sympathikus und Parasympathikus

Körper	Seele	Geist
Atemlosigkeit	schlechte Laune	Perfektionismus
Ruhelosigkeit	innere Leere	schlechte Organisation
ständig auf Trab	keine Muße zum Auftanken	Aufschieben
Kopfschmerzen	Ängstlichkeit	auf Druck arbeiten
Lärmempfindlichkeit	inneres Getriebensein	Fremdbestimmung, Gereiztheit
ständige Müdigkeit	Gefühl, wie tot zu sein	selbstzerstörerische Gedanken
körperliche Schläfheit, Verspannungen	Überforderung, Burn-out	mangelnde geistige Klarheit
Herzklopfen, hoher Blutdruck	im Nebel sein	fehlende Disziplin
Rückenschmerzen	Antriebslosigkeit	sich über Leistung definieren
Magenschmerzen, Darmprobleme	Depressivität	blockiert sein

kein Problem. Manche Menschen können überhaupt nicht gut organisieren. Anderen fällt dies leicht, aber dafür laufen sie vielleicht ständig auf zu hohen Touren und bekommen schnell Körpersymptome.

Die genannten Symptome sind jedoch nur die Spitze des Eisbergs. Leider beschäftigt sich die heutige Medizin viel zu sehr mit den Symptomen, die sie mit Medikamenten unterdrückt: körperliche Schmerzen mit Schmerzmitteln, seelische mit Beruhigungsmitteln,

Funktionsstörungen wie hohen Blutdruck oder Sodbrennen mit Beta- oder Säureblockern und so weiter. Für eine Weile hilft das. Der stressige Lebensstil ändert sich dadurch jedoch nicht und der Körper muss sich noch schlimmere Symptome ausdenken, um auf seine Not aufmerksam zu machen. Bis nichts mehr geht.

Es bringt wenig, sich nur mit der Spitze des Eisbergs zu beschäftigen. Entscheidend ist zu schauen, was darunter liegt beziehungsweise was diese Symptome verursacht. Denn das ist bekanntlich der viel größere Teil.

Meist ist das vegetative Nervensystem im Ungleichgewicht und der Stoffwechsel gerät in Not. Obwohl jemand vielleicht ein ganz ruhiger Vertreter der Schöpfung ist, verbraucht er dann so viel Sauerstoff und Energieträger, Mineralien und Vitamine wie ein Olympiamedaillengewinner im Stabhochsprung. Ein Leistungssportler ist aber trainierter und wird außerdem peinlich genau mit allen Stoffen gepöppelt, die er für die Leistung braucht. Denn ein wenig beachtetes Phänomen bei anhaltendem Stress ist das Überhandnehmen von freien Radikalen. Darunter versteht man instabile chemische



Eisberg-Phänomen



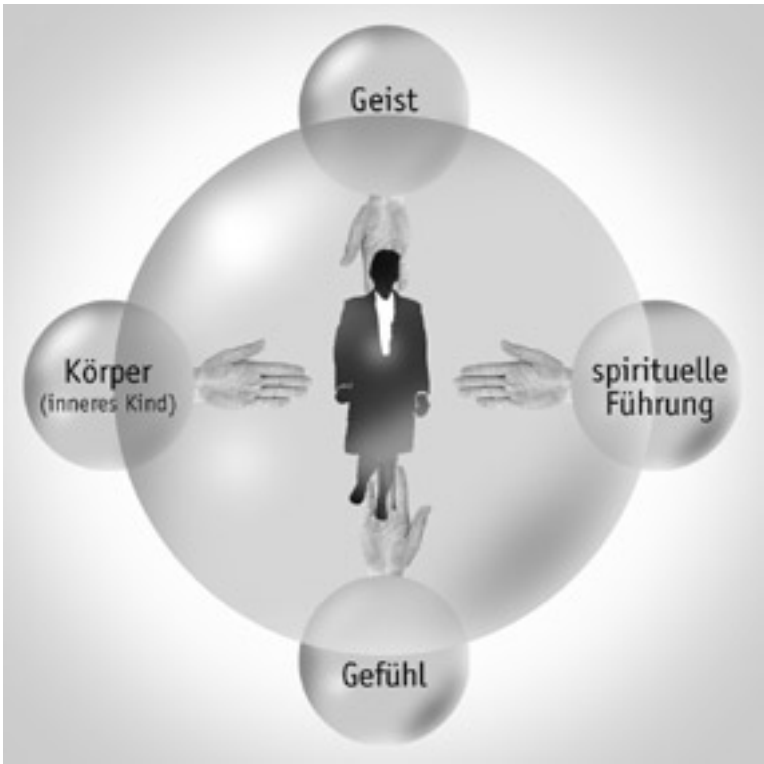
Ausblick

Vom Handeln aus der inneren Ganzheit

Am Anfang wurde die Ganzheit von Körper, Geist und Seele betont. Diese These möchte ich nun im Bild eines starken Anti-Stress-Gespansns zusammenfassen. Es beinhaltet alle inneren Instanzen, die notwendig sind, um im Besitz der gesamten kreativen Ich-Kräfte zu sein und sie auch zu nutzen.

Im Zentrum steht unser innerer Erwachsener. In einem Kreis um den Erwachsenen herum stehen die Instanzen Geist, Inneres Kind, spirituelle Führung und das Gefühl. Das Innere Kind wird durch den Körper repräsentiert. Die spirituelle Führung wird durch eine imaginäre Figur ähnlich dem inneren Beobachter dargestellt. Diese vier unterstützen, beraten und geben ihre Zustimmung zu allem, was der Erwachsene tut. Dieser tut nichts, was Körper und Gefühl nicht bejahen können und wozu der innere Beobachter nicht seine Zustimmung geben würde. Sie werden merken, allein die Tatsache, dass Sie Ihre inneren Instanzen um Rat bitten, verändert schon Ihre innere Haltung und Handlungsweise.

Stellen Sie sich eine konkrete Handlung vor, bei der Sie von Ihren vier starken Beratern kreativ unterstützt, gehalten und seelisch genährt werden. Probieren Sie es aus. Sie werden erstaunt sein.



Das Anti-Stress-Gespann

Auf diese Weise ausgerüstet, dürften Ihre Vorhaben gelingen und Sie werden sich nicht so leicht im Stress verlieren. Wenn Sie genau nachspüren, werden Sie im Körper und in Ihrer Haltung eine innere Aufrichtung feststellen. Sie haben dann nicht mehr das Gefühl, hilflos und allein zu sein und gewinnen dadurch eine andere Ausstrahlung. Statt aus dem kleinen Ich oder dem aufgeblasenen Ego handeln Sie nun aus Ihrem Selbst. Und das besitzt die ganze wertvolle Kraft Ihrer Persönlichkeit.

Umgang mit dem inneren Schweinehund

Weil ich annehme, dass es den Schweinehund in früheren Zeiten als durchaus nützliches Tier gegeben hat, sollten wir unserem eigenen Schweinehund doch zumindest ein wenig Aufmerksamkeit widmen.

Meine Beobachtungen mit meinem eigenen Schweinehund bestätigen mir durchaus seine Nützlichkeit: So warnt er mich immer vor Angelegenheiten, die ich nicht so gerne in Angriff nehme, die aber gut für mich sind und die mir, wenn ich sie erledigt habe, ein ungeheures Gefühl von Befriedigung verschaffen, mehr sogar als Aufgaben, die mir ganz leicht von der Hand gehen. Und je netter ich zu mir selbst bin, desto netter ist mein Schweinehund zu mir.

Der menschliche Widerstand, wie er in der Psychologie genannt wird, ist so alt wie der Mensch selbst, und wir müssen immer mit ihm rechnen. Sie sind sicher nicht so naiv zu glauben, Sie könnten alles, was Sie sich zum Beispiel an Neujahr vorgenommen haben, ein Leben lang durchhalten.

Beschäftigen Sie sich ein wenig mit Ihrem inneren Widerstand und lernen Sie ihn kennen. Es kann sehr amüsant sein, was dabei herauskommt. Wo gibt es bei Ihnen typische Aufgaben, die Sie partout nicht gerne erledigen, aus einem Grund, den Sie vielleicht gar nicht einmal (mehr) wissen?

Kinder, denen man immer gesagt hat: »Lass das! Tu das nicht! Komm her! Geh weg! Hol mir das!«, aber durchaus auch Kinder, die sehr verwöhnt worden sind, werden Menschen mit vielen Widerständen. Und damit stehen sie sich nur zu oft selbst im Weg.

Auch im Umgang mit unserem inneren Schweinehund erfordert es eine Entscheidung für uns selbst, am besten in der klassischen Weise: Annahme, Fürsorge, Entscheidung, Handlung – und zwar im Heute.

Verstehen Sie also Ihre Widerstände und gehen Sie fürsorglich mit sich um. Ihr Schweinehund wird dann nicht so hartnäckig reagieren und Ihnen werden vordergründig unangenehme Vorhaben leichter fallen. Das verbessert nachhaltig Ihr Lebensgefühl. Dann wird es Ihnen zum Beispiel gelingen, ihre Entscheidung, morgens zehn Minuten früher aufzustehen, sich kurz auf den Tag einzustimmen und ein liebevoll zubereitetes Frühstück zu sich zu nehmen, auch in die Tat umzusetzen. Und das hat entscheidende Auswirkungen auf Sie und Ihren Tag.

Sinn statt Stress

Das Empfinden von Stress hängt weitgehend davon ab, ob ich eine Situation oder eine Tätigkeit als sinnvoll betrachte oder ob etwas einfach nur eine lästige Pflichtübung ist.

Mir fällt dazu das Beispiel einer älteren Frau ein, die viele Jahre unter immer neuen, teils unerklärlichen Beschwerden litt. In der Medizin gibt es dafür die Diagnose der vegetativen Dystonie, eine Mischung aus seelischen und körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Unruhe, Schlafstörungen, Ängste und eine allgemeine Überempfindlichkeit äußeren Reizen gegenüber.

Bei dieser Frau waren es besonders der Rücken und die Krampfadern, die sie plagten. Als ihr hoch betagter Mann hinfällig wurde, übernahm sie mit großer Hingabe seine Pflege. Sie war stärker belastet, als je zuvor, und kam fast gar nicht mehr aus dem Haus, da ihre Präsenz ständig erforderlich war. Trotzdem ging es ihr in dieser schweren Zeit besser als zuvor, auch wenn viel Traurigkeit und Abschied in der Luft lagen. Sie berichtete, dass sie die Pflege ihres Mannes jetzt als ihre Aufgabe annehme, auch wenn es nicht einfach sei, den Tatsachen ins Auge zu sehen. Durch die viele pflegerische Arbeit war sie abends völlig erschöpft und schlief entsprechend gut. Und durch das viele treppauf und treppab gehen hatten sich auch ihre

Übersichten zur Schnellorientierung

Grundsätzliche Herangehensweise

Handlungsstrategien



Das Höchste-Not-Programm

Innerer oder äußerer Stress?

Was ist in mir los?

Lösungsstrategie

Einige praktische Tipps

Wenn die Nerven blank liegen



Verwendete und weiterführende Literatur