

Mach mal Pause

Stress beschleunigt den Alterungsprozess

Herzklopfen, Schweißausbruch, Muskelanspannung, innere Unruhe, Gereiztheit und Dünnhäufigkeit – Stress. Termin- und Leistungsdruck, Überarbeitung, Lampenfieber, persönliche Krisen, Streitigkeiten, Probleme von nahen Angehörigen und so simple Dinge wie Computerabstürze, technische Gebrechen und zu kurze Öffnungszeiten, die Ursache für Stress sind vielfältig. Der Körper reagiert mit Stress-Reaktionen. Er tut das, damit wir uns den veränderten Gegebenheiten anpassen können und auch mit erhöhten Anforderungen zurecht kommen und sichert mit diesem Mechanismus den Menschen seit Millionen von Jahren das Überleben.

— Wie läuft das ab?

Auf körperlicher Ebene wird das autonome Nervensystem aktiviert, es kommt zur Neubildung von Zucker in Leber und Niere, der Blutfluss zu Muskeln, Herzen und Gehirn verbessert sich, Blutdruck und Herzschlagfrequenz erhöhen sich und die Bronchien erweitern sich. Hormone, wie Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet – diese sollen gespeicherte chemische Energie wie Fett oder Glykogen mobilisieren und die Glukoseaufnahme in die Körperzellen zu unterstützen, um der vermehrten Muskeltätigkeit ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen. In Stresssituationen werden diese in hohen Dosen ausgeschüttet. Dies führt auf geistiger Ebene zu einer Einschränkung der Denkleistung hinsichtlich komplexer Sachverhalte bis hin zu Denkblockaden. Stress löst in uns unterschiedlich starke Gefühle von Angst oder Aggression aus, so versuchen wir, vor dem Stressor zu fliehen oder ihn aktiv zu bekämpfen. Ist das Stress-Ereignis nach kurzer Zeit vorbei, beruhigt sich unser Organismus wieder. Der Blutdruck fällt, die Muskelanspannung lässt nach, die Hormonausschüttung normalisiert sich.

— Wenn Stress nicht nachlässt

Dauerhafter Stress führt zur Chronifizierung der Beschwerden, unter anderem zur veränderten Ausschüttungskurve des körpereigenen Hormons Cortisol. Typische Symptome von Dauerstress sind eine anhaltende innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Verspannungen (Nacken-Schulter), Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Verdauungsbeschwerden, Bluthochdruck, ein geschwächtes Immunsystem, Übersäuerung des Körpers. Auf emotionaler Ebene

fühlt man sich zunehmend gereizt, unausgeglichen, mitunter ängstlich und neigt zu impulsiven Handlungen. Stress beeinträchtigt die Lebenszufriedenheit und auch unsere Beziehungen zu anderen. Dauerstress führt zu seelischer Erschöpfung.

— Unkontrollierter Stress

Stressforscher sprechen heute von kontrolliertem und unkontrolliertem Stress. Intensive Anstrengungen werden vom Organismus toleriert, wenn die Aussicht auf den gewünschten Erfolg erhalten bleibt und er auch weiß, dass und wann er Gelegenheit zur Entspannung hat. Kontrollierter Stress kann kurz- oder längerfristig auftreten und dennoch bleibt die Belastbarkeit erhalten, weil bewusst Entspannungsphasen eingehalten werden, Abläufe vorausschauend auf potenzielle Stressoren durchdacht werden und die aktuelle, eigene Befindlichkeit berücksichtigt wird. Unkontrollierter Stress hingegen übersteigt häufig die Belastbarkeit – chronische berufliche oder private Überlastung kann krank machen. Burnout, CFS (Chronisches Müdigkeitssyndrom), Magen-Darm-Erkrankungen sind Ergebnisse von langen unkontrollierten Stressphasen. Die Schlüsselkompetenz besteht darin, dem Organismus – also Körper, Geist und Emotionen – regelmäßig Übergänge zwischen Anforderung und Entspannung zu schaffen und ihn bewusst und täglich in Entspannung zu führen. Die erlebte Kontrolle,

also die subjektive Einschätzung eine Situation überschaubar, verstehen und bewältigen zu können, ist entscheidend für das Stressempfinden. Nicht der Stress hat Sie im Griff, sondern Sie managen die Abfolge Anspannung – Entspannung.

— Anwälte streiten für andere!

Anwälte gehören zu Berufsgruppen, die häufig mit Menschen in Notlage in Kontakt sind. Sie sehen Sorgen, Nöte und Probleme, sind mit Rechtstreitigkeiten im Sorgerecht, familienrecht oder Arbeitsrecht betraut, ihre Klienten/Mandanten sind in häufig Ausnahmesituationen. Mandanten fühlen sich ungerecht behandelt und beauftragen mit ihrem Anliegen Anwälte, um ihr Recht bekommen.

Als Anwalt muss man sich einen Überblick über den Sachverhalt und die Rechtslage verschaffen, Präzedenzurteile kennen, an Gerichtsverhandlungen teilnehmen, für seine Mandanten Partei ergreifen und für sie sprechen. Wo finden Sie Frieden?

Vielleicht immer mal zwischendurch, bei einer kleinen Verschnaufpause, dem Mittagessen, einen Spaziergang vom Gericht zum Büro, zu Hause bei der Familie, bei Jogging, bei einem guten Buch ...

Melina Macho-Boldt, Berlin ■




Dauerstress beeinträchtigt die Lebenszufriedenheit und führt zu seelischer Erschöpfung.

Foto: birgitH_pixelio.de



Volles Programm!

Im Kalender Platz für Entspannung und Stressabbau schaffen

Montag		Dienstag		Mittwoch	
GANZTAGS		GANZTAGS		GANZTAGS	
WV H... 0117/10 FA W./UM 0367/10		FA W./ SF 0332/10 VF L Antragserwiderung		FA: L ./ CF 0365/10 UE heute: Vorbereitung auf Lizenzvertrag / Recherche	
08:00	TIPP Immer montags Überblick über die Woche verschaffen – was wird anstrengend, worauf freue ich mich?	08:00	IN DER FRÜH <ul style="list-style-type: none"> • ein super leckerer Obstshake selbst gemixt • Dehnungsübungen • kalte Dusche • quer durchs Zimmer zum Lieblingsong tanzen • vor den Spiegel stellen und dem Spiegelbild laut sagen „Hallo, Ich liebe dich und schätze dich, wie du bist.“ 	08:00	TÄGLICH einen Überblick über den Tag verschaffen: Was würde mir heute angesichts des Arbeitsaufkommen gut tun?
09:00		09:00		09:00	
10:00		10:00		10:00	
11:00	T Fr. R... n.S.	11:00	Herr L. n.S.	11:00	ZWISCHENDURCH Entspannung für die Augen. Die Handflächen werden etwas gewölbt, leicht und ohne Druck auf die Augen gelegt. Die Nase bleibt frei, die Augen sind geschlossen. Genießen Sie den Schutz und die Wärme der Hände und dass Sie nichts sehen (<i>müssen</i>). Nehmen Sie auch eine geistig entspannte Haltung ein.
12:00		12:00		12:00	
13:00	MITTAGS <ul style="list-style-type: none"> • Mittagspause zwischen 13:00 und 14:00 Uhr, keine Zeitung, Handy aus. • Wenn möglich, immer zur selben Zeit. Wenn Sie Ihrem Körper fixe Rhythmen geben, wird er besser mit Belastungen und auch unvorhergesehenen Anforderungen fertig. 	13:00	KOPFSCHMERZ <ul style="list-style-type: none"> • Ausreichend Flüssigkeit getrunken? • Genug Sauerstoff in der Luft? • Verkrampfte Haltung am PC? • Zu lange ohne Pause gearbeitet? • Zu lange nichts gegessen? 	13:00	
14:00		14:00		14:00	
15:00		15:00		15:00	DGmbH wg. Lizenzvertrag
16:00	p Mausi KiGa	16:00		16:00	
17:00	p Joni Fußballtraining	17:00		17:00	ÜBERGÄNGE Der Arbeitstag ist vorüber. Räumen Sie Ihren Platz so auf, wie Sie ihn am nächsten Morgen vorfinden möchten. Setzen Sie sich hin, lassen Sie den Tag Revue passieren. Denken Sie an das was Sie gut gemacht haben. Loben Sie sich! Ja! Gehört noch etwas in die Kummerkiste? Aufschreiben und reinwerfen!
18:00		18:00		18:00	
19:00		19:00	ABENDS Endlich mal den neuen Sport-Kurs oder Schnupper-Tanzstunde oder Kurs an der Volkshochschule ausprobieren	19:00	

— Struktur schaffen

Wiedervorlagen – Fristen – Gerichtstermine ... Hinzu kommen die Verantwortung und der nicht zu unterschätzende Druck, fehlerfrei das Optimale für sei-

nen Mandanten zu erreichen. Von dem befreit auch die beste Berufshaftpflichtversicherung nicht. Habe ich alles vorgetragen? Habe ich das aktuellste Urteil zum Fall gefunden und das, was der Bundesgerichtshof sagt, richtig auf meinen Fall angewendet?

Vielleicht sollte ich die Zeit der Mittagspause doch lieber nutzen, um die Zeugenaussagen in der Akte noch einmal zu studieren? Gemeinsam mit Melina Macho-Boldt haben wir versucht, ein wenig Struktur in einen voll gepackten Anwaltskalender zu bringen:

Donnerstag		Freitag		Wochenende	
GANZTAGS		GANZTAGS		GANZTAGS	
	WV 0343/10, 0751/10, 0471/10		WV D ./ UM 0743/10 L./DP 0739/10		
08:00		08:00		08:00	FREUNDSCHAFT Genießen Sie, dass Sie Freunde haben und pflegen Sie Freundschaften. Kurze E-Mail, SMS, Postkarte, ein „Schön-dass-es-dich-gibt“ signalisieren. Anrufen und auch einmal ausweinen, wenn einem danach ist. Nicht immer mit allem alleine klar kommen müssen.
09:00	LG EF 0333/09	09:00		09:00	
10:00	DAMPF ABLASSEN Sandsack oder Kissen können eingesetzt werden. Draufschlagen, reinschreien – alles ist erlaubt. Tipp: Egal wie oft Sie hineinhaulen, legen Sie in den letzten Schlag bewusst & entschlossen Ihre ganze Kraft! Stress-Bällchen: Tennisbälle lassen sich gut kneten und dienen so der Stressabfuhr! Andere Tätigkeiten, Holz hacken wäre ideal, einfach durch den Raum tanzen, 10-15 Minuten flottes Gehen oder Kurzlauf und schon ist die angestaute Wut draußen!	10:00	Besprechung Jena	10:00	FREIZEITGESTALTUNG Yoga: eine schöne Art, seelisch und körperlich zur Mitte zu finden und sich zu entspannen. Yoga verbessert die Haltung, Körperwahrnehmung und die Bewegungsfähigkeit. Es gibt sehr unterschiedliche Yoga-Schulen – von ganz entspannend bis hin zu dynamischen und körperlich anspruchsvollen Arten. Gymnastik, Radfahren, Schwimmen oder exotischer: Fechten, Bogenschießen Reiten: im Einklang mit Natur und dem wundervollen Wesen Pferd Mannschaftssport gibt Ihnen den nötigen Ausgleich und das gute Gefühl, Teil einer Gruppe zu sein: Volleyball, Fußball Gestaltende Tätigkeiten: Malen, Töpfern, Basteln Sich Ausdruck verleihen: Singen, Ihre Stimme und Ihre Atmung werden geschult und Sie können genießen, wie Sie sich selbst Ausdruck verleihen. Sie haben mehr Freude in der Gemeinschaft? Dann probieren Sie einmal Chorsingen aus! Jeder Kirchenchor freut sich über Zuwachs! Trommeln: Ausdruck & Aggressionsabbau Ausflüge in die Umgebung, Radtour zum Naturparadies am Blankensee, durch die Uckermärkische Seenlandschaft oder Paddeltour nach Erkner Nordic Walking oder Skiking – Auf geländetauglichen Rollerblades durch die Natur!
11:00			11:00		
12:00		12:00		12:00	FEIERABEND Ritual, um die Arbeit im Büro zu lassen. Selbständige tun sich oft schwer, ihre Gedanken am Arbeitsplatz zu lassen und nehmen sie mit nach Hause, dort arbeitet „es“ dann weiter in ihnen. Übung: Nehmen Sie eine Schachtel oder basteln Sie sich ein Behältnis. Sie können es auch gerne bemalen und verzieren. Das ist Ihr Container (oder Kummerkiste) für alle sorgenvollen Gedanken und negativen Gefühle rund um Ihre Arbeit. Schließen Sie die Augen und lassen Sie den Tag Revue passieren. Was bleibt zurück? Wenn Dinge unerledigt blieben, schreiben Sie diese auf eine To-do-Liste für den nächsten Tag. Wenn Ärger zurückgeblieben ist, dann schreiben Sie auf: „Ich ärgere mich, weil heute das und das passiert ist.“ Schreiben Sie alles, was zur Arbeit gehört und was Sie nicht in Ihr Privatleben nehmen möchten auf und geben Sie den Zettel in die Kiste.
13:00		13:00			
14:00	14:30 Uhr p Joni Zahnarzt	14:00		14:00	ZURÜCK INS BÜRO Nehmen Sie einen anderen Weg als gewöhnlich in die Kanzlei.
15:00		15:00		15:00	
16:00		16:00		16:00	ENTSPANNUNG PUR Sauna: auch in Ihrer Nähe gibt's eine! Massage: Ein besonderes Erlebnis, von kundigen Händen berührt zu werden! Klangschalen-Massage: Lassen Sie sich in Schwingung bringen Meditation: Alleine oder als geführte Gruppenmeditation, Entspannungsübungen, z. B. Autogenes Training
17:00		17:00		17:00	
18:00		18:00		18:00	ENTSPANNUNG PUR Sauna: auch in Ihrer Nähe gibt's eine! Massage: Ein besonderes Erlebnis, von kundigen Händen berührt zu werden! Klangschalen-Massage: Lassen Sie sich in Schwingung bringen Meditation: Alleine oder als geführte Gruppenmeditation, Entspannungsübungen, z. B. Autogenes Training
19:00		19:00		19:00	