

Modul 1

Stress und Einführung in die Stressbewältigung

Zu Beginn dieses ersten Moduls möchten wir Sie zunächst einmal beglückwünschen! Sie haben sich entschieden, mit diesem Manual den effektiven Umgang mit Stress zu erlernen. Eine gute Entscheidung – denn das Leben heutzutage ist schnell, laut und hektisch, voller Eindrücke und Informationen. Mit dieser Flut von Reizen muss man jedoch umgehen können, will man dennoch gesund und entspannt bleiben.

Grundvoraussetzung für ein gutes Gelingen des Kurses, den Sie mit diesem ersten Modul kennenlernen, ist eine Art freiwillige Selbstverpflichtung, auch „*Commitment*“ genannt. Die Absicht dahinter ist, mehr Verbindlichkeit zu schaffen – damit Sie am meisten von diesem Manual profitieren. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie sich bewusst für dieses Manual entscheiden, dafür, den in diesem Modul und in den folgenden Modulen gestellten Aufforderungen (Vorschlägen) nachzukommen. Denn die Lektüre allein ist sicherlich aufschlussreich. Sie selbst haben aber sehr viel mehr davon, wenn Sie die Übungen auch selbst durchführen.

Wie soll dies funktionieren? Stellen Sie sich vor, dass Sie in den kommenden 8 Wochen einen Termin haben – mit sich selbst, für Ihre Gesundheit. Nehmen Sie sich einmal wöchentlich für diesen persönlichen Manualtermin 60–90 Minuten Zeit, um das aktuelle Modul durchzuarbeiten. An den anderen Wochentagen reservieren Sie täglich 20 bis 30 Minuten. Den Zeitraum werden Sie mit unterschiedlichen Übungen wie Kurzentspannungen oder mit Hausaufgaben

füllen. Im Rahmen dieser Selbstverpflichtung bzw. Selbsterfahrung ist es von großer Wichtigkeit, die beschriebenen Übungen oder Aufgaben tatsächlich praktisch zu erproben und es nicht nur beim Lesen zu belassen. Notieren Sie diese täglichen Termine auch symbolisch in Ihrem Terminkalender.

Was ist Stress?

Stress ist keine Erfindung unserer modernen Welt. Er begleitet das Leben von Anbeginn, es hat ihn immer gegeben. Wissenschaftler verstehen heute darunter einen Oberbegriff, der die Auswirkungen psychosozialer bzw. innerer und äußerer Faktoren („Umwelt und Umfeld“) auf das körperliche und/oder seelisch-geistige Wohlbefinden zusammenfasst. Ferner ist Stress eine meist plötzlich auftretende, schlicht herausfordernde oder bedrohliche Situation, die uns zwingt, zu reagieren. Daher ist Stress primär ein **sinnvoller Mechanismus**. Generell kann akuter von chronischem Stress unterschieden werden. Akuter Stress ist i. d. R. zeitlich begrenzt und hat einen klar definierbaren Anfangs- und Endpunkt. Chronisch gestresst dagegen ist eine Person, die keine Entspannungsphasen mehr erlebt und bei der die Stressantwort auf Dauer anhält, d. h. permanenter Stress geht mit einer dauerhaften Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin oder Noradrenalin einher, die vom sympathischen Nervensystem ausgeschüttet werden. Das sympathische Nervensystem ist ein Schenkel des sogenannten *vegetativen Nervensystems*, das auch als *autonomes Nervensystem* oder *unwillkürliches Nervensystem* bezeichnet wird – autonom deswegen, weil es normalerweise nicht unserem Willen unterliegt. Das vegetative Nervensystem hat zwei Schenkel. Einer von ihnen ist das *sympathische Nervensystem*, zuständig für Leistung, der andere das *parasympathische Nervensystem*, das u. a. für Entspannung zuständig ist.

Die Antilope und der Löwe – Stressor und Stressreaktion

Eine Antilope erblickt auf ihrem Weg durch die Savanne einen Löwen. Augenblicklich und unbewusst läuft in ihrem Körper eine Stressreaktion ab, die ihr ein schnelleres Fliehen ermöglicht. Der Blutdruck steigt, ebenso der Puls. Das Herz schlägt schneller, das Gehirn wird aktiver, die Konzentration steigt, die Muskeln spannen sich an, Energie wird bereitgestellt. Alles ist bereit, um jetzt so schnell wie möglich das Weite zu suchen und der Gefahr zu entkommen. An Verdauung, an Ruhe, Erholung, Regeneration oder Schlaf ist jetzt nicht zu denken. Das parasympathische Nervensystem wird herunterreguliert, das sympathische dagegen angefeuert, gleichzeitig werden die physiologischen Stressachsen in Hirn und Körper aktiviert.

Ähnlich ergeht es dem Löwen, wenn er auf der Suche nach Nahrung ist und die Antilope sieht. Er will zwar selbst nicht fliehen, sondern jagen und erlegen, in seinem Körper jedoch läuft eine ähnliche Reaktion ab.

Dieses Beispiel aus dem Tierreich lässt sich auch auf uns Menschen übertragen: Wenn der Mensch in eine Situation gerät, die schnelles Handeln und große Leistungsbereitschaft erfordert, laufen bei ihm die gleichen körperlichen Prozesse ab wie bei der Antilope oder dem Löwen – man spricht von der **Stressantwort**. Dieser Mechanismus ist notwendig für das Überleben und der Grund dafür, dass wir immer wieder und in ganz unterschiedlichen Situationen zu Höchstleistungen fähig sind. Denn durch die Stressantwort werden die Chancen, eine Beanspruchung gut zu meistern, erhöht. Der gesamte Organismus ist auf Leistung eingestellt, nicht aber auf Regeneration. Demnach ist die Stressantwort ein physiologischer Anpassungsmechanismus.

Ausgelöst wird die Stressantwort durch sogenannte **Stressoren**, so eben, bei der Antilope, der Anblick des Löwen. Augenblicklich und ohne nachzudenken läuft in ihrem Körper, nachdem sie die drohende Gefahr wahrgenommen hat, die Stressantwort ab. Ähnlich ist dies beim Menschen: In dem Augenblick, in dem ein Reiz auf ihn trifft, der eine Anforderung, eine Belastung, vielleicht auch eine Gefahr bedeutet oder als solche wahrgenommen wird, passiert das Gleiche: Die biologische Stressantwort läuft ab.

Und dennoch gibt es einen ganz entscheidenden Unterschied zwischen der Antilope in der Savanne und dem Menschen von heute: Während die Antilope lediglich beim Anblick des Löwen in Alarm- und Leistungsbereitschaft versetzt wird – und wohl auch beim Homo sapiens in der Steinzeit nur bei realen Gefahren die Stressantwort ausgelöst wurde –, gehen die Stressoren heute weit über unmittelbare, reale Bedrohungen hinaus. Geräusche, Lärm, Bilder, Informationen, Eindrücke, Gerüche, Geschmäcker, kurz: Alle Sinneseindrücke müssen von unserem Gehirn verarbeitet werden, alle neuen Eindrücke, alle Situationen, in denen wir reagieren müssen; sei es das Telefonklingeln am Arbeitsplatz, eine Baustelle vor dem Fenster, die Bilderflut im Fernsehen, eine Autofahrt im Berufsverkehr. Hinzu kommt aber auch der – um im Bild zu bleiben – „eingebildete Löwe“. Denn die Stressantwort läuft ebenso zuverlässig auch dann ab, wenn wir uns eine Gefahr nur vorstellen, uns ihr ausgesetzt fühlen, ganz unabhängig davon, ob sie real existiert oder nicht, ob sie in der Gegenwart, der Vergangenheit oder der Zukunft liegt. Angst, Bedrohung, Sorgen oder Kummer können derartige Bedrohungen darstellen: die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, krank zu werden, die Sorge um die Familie. Die Angst, eine Aufgabe nicht in der zur Verfügung gestellten Zeit zu schaffen, ständig hetzen zu müssen, um den Alltag irgendwie zu bewerkstelligen.

So sind wir heute, aus biologischer Sicht, in gewisser Weise zum Sklaven der von uns selbst geschaffenen bunten, schnellen, lauten Welt geworden: Unsere körperliche Ausstattung hat sich noch nicht recht anpassen können. Sie reagiert mit der Stressantwort auf Reize und Anforderungen und unterscheidet hier nicht zwischen realen und imaginierten Bedrohungen.

Die Folge ist unübersehbar: die Zunahme von Erkrankungen, die durch die permanente Aktivierung der Stressantwort gekennzeichnet sind – Bluthoch-

druck, Verspannungen, aber auch Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Erschöpfung, Burn-out. Dabei ist Stress grundsätzlich weder krank noch gesund. Es kommt darauf an, wie wir mit ihm umgehen, ihn empfinden und bewältigen. Dazu gehört, stressauslösende Situationen zu erkennen und einzuordnen, die eigenen Gedanken- und Gefühlsmuster kennenzulernen.

Und es gehört dazu, ganz bewusst Stress körperlich abzubauen und Pausen einzulegen. Die Antilope rennt, der Löwe auch. Der Mensch aber kann in einer belastenden Situation, beispielsweise einer Auseinandersetzung mit dem Vorgesetzten, nicht einfach auf und davon rennen. Die angestaute Energie kann nicht abgebaut werden, die Muskeln verspannen, der Kreislauf wird beansprucht, ohne dass die Belastung anschließend wieder durch körperliche Aktivität abgebaut wird. So werden Sie in diesem Manual auch die Bewegung als Möglichkeit, Stress abzubauen, kennenlernen.

Schließlich muss noch ein dritter, wesentlicher Punkt bedacht werden. In der biologischen Reaktion auf einen Stressor führt der stressauslösende Reiz zunächst zur Erregung (Alarmbereitschaft), dann zur Handlung (*flight or fight*, Kampf oder Flucht, wobei Flucht in unserem Beispiel wohl die richtige Entscheidung ist). Ist die Herausforderung überstanden oder das Leistungsziel erreicht, d. h. hat man sich in Sicherheit gebracht oder ist die Beute erlegt, so folgt im biologischen Rhythmus die Entspannungsphase. Nun kehrt wieder Ruhe ein. Der Blutdruck senkt sich, der Puls wird langsamer, man schläft, isst, ruht aus, genießt. Im Schlaf regenerieren sich die Organe wie Leber und Niere, auch das Gehirn, die Ausscheidung wird angeregt. Die Batterien werden wieder aufgeladen.

In der modernen Zeit scheint dies vielfach nicht mehr möglich. Kaum ist die eine Herausforderung bewältigt, wartet schon die nächste. Nach dem Job geht es zuhause mit den Anforderungen der Familie weiter. Man fühlt sich wie im Hamsterrad, ohne ein Ende der Anstrengung in Sicht, ohne Aussicht auf eine verdiente Pause.

Auch hier ist es von entscheidender Bedeutung, aktiv zu werden. Die kurze Stressbelastung, die Herausforderung an sich, der Wunsch und Ehrgeiz, eine Situation gut zu meistern, sind Ansporn und Energiekick, sie versetzen den berühmten Adrenalinstoß, der aus dem täglichen Einerlei und der Lethargie befreit. Problematisch ist jedoch, wenn ein Kick den nächsten jagt und keine Zeit bleibt, dazwischen herunterzufahren und zur Ruhe zu kommen. Wenn der Geist durch Computer, Handy, Fernsehen und Internet auf Hochtouren läuft, der Körper dafür jedoch den ganzen Tag reglos verharrt oder man lediglich von einem Stuhl auf den nächsten wechselt.

Stress ist abhängig von der Dosis, d. h. Dauer, Stärke und Form. Hier gilt: Zu viel ist zu viel und zu wenig ist zu wenig. Noch einmal: Stress macht nicht zwangsläufig krank – entscheidend ist das Ausmaß. Wie Abbildung 2 zeigt, braucht der Mensch ein gewisses Maß an Stress, um optimal leistungsfähig zu

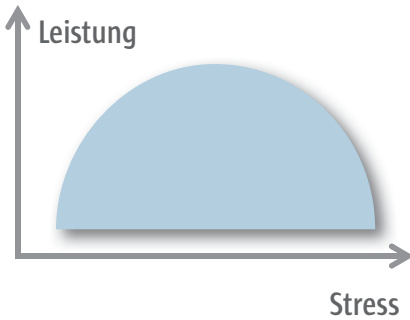


Abb. 2 Yerkes-Dodson-Gesetz

sein: Ist er unterfordert, d.h. langweilt er sich, wird der Organismus nicht ausreichend beansprucht und hat er keine oder nur wenig kognitive (geistige) Beanspruchung, so kann er nicht optimale Leistungen erbringen. Ist jedoch die Stressausprägung aufgrund von zu vielen Anforderungen, die bewältigt werden müssen, sehr hoch, so fällt die Leistungskurve ab. Körperliche und mentale Prozesse sind davon betroffen. Burn-out kann die Folge sein.

Aus genau diesen Gründen lernen Sie in diesem Manual, gestaltend einzugreifen. Die Welt kann man – zumindest im großen Stil – nicht ändern. Sehr wohl aber können Sie dafür sorgen, dass Sie nicht immer und überall einer Reizüberflutung ausgesetzt sind. Kleine Rückzugspausen, klare Strukturen im Tagesablauf, ein bedachter Umgang mit dem heute ganz normalen „Multitasking“ unserer Zeit, vor allem aber eine innere Ordnung, sich auf das zu konzentrieren, was man gerade tut, helfen dabei.

Neben diesen formalen Aspekten jedoch ist es vor allem der persönliche Umgang, der darüber entscheidet, ob wir etwas als „stressig“ im negativen Sinne empfinden oder nicht. Das kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein, ist aber auch abhängig von der Tagesform. An dieser Stelle nur so viel: Ihre innere Haltung, ihre Einstellung zu sich selbst, Ihre Gefühle entscheiden mit darüber, in welchem Maße Sie sich gestresst, fremdbestimmt, erschöpft oder ausgeliefert fühlen. Oder eben, inwieweit Sie die Reize regulieren, kontrollieren, nutzen und sogar genießen können. Auch darum wird es in diesem Manual gehen.

Stress erkennen

Jeder von uns hat Stress und Stressreaktionen mit Sicherheit schon an sich selbst beobachten können. Die konkrete Ausprägung sogenannter Stresswarnsignale ist allerdings individuell verschieden. Und sie umfasst weitaus mehr Symptome als den sprichwörtlichen Schweiß auf der Stirn, nervöses Herzklopfen oder Schlaflosigkeit.

So können Stresswarnsignale auf fünf unterschiedlichen Ebenen auftreten (s. Tab. 1): der körperlichen Ebene, der emotionalen Ebene (Gefühlsebene), der kognitiven Ebene, dem Verhalten und dem Sozialverhalten.

Tab. 1 Stresswarnsignale

Ebene	Beispiele für Stresswarnsignale
körperliche Symptome	Muskelverspannungen Muskelzucken, Zittern Zähneknirschen Schweißausbrüche Kopfschmerzen Schwindel, Ohnmacht Schluckbeschwerden, Kloßgefühl Bauch-/Magenschmerzen Übelkeit/Erbrechen Durchfall Verstopfung häufiges/dringendes Wasserlassen Unlust (auch: sexuell) Müdigkeit Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme Herzklopfen Hitzewallungen Gesichtsröte Schmerzen/Schmerzzustände Klingelgeräusche im Ohr/Taubheit
emotionale Symptome	Aggressionen, Reizbarkeit Sorgen, Depressionen (unglücklich sein) Angst und Furcht Anspannung, innere Unruhe Langeweile, Interessenlosigkeit Gefühl von Hilflosigkeit, Einsamkeit Gefühl fehlender Kontrolle Druckgefühl
kognitive Symptome	Konzentrationsschwäche Gedächtnisprobleme negative Gedankenfärbung (z.B. Angst, Zynismus, Feindseligkeit) Humorlosigkeit Verlust von Kreativität Entscheidungsschwäche Fluchttendenzen

Ebene	Beispiele für Stresswarnsignale
Verhaltenssymptome	Vermeidungsverhalten Schlafprobleme Verabredungen nicht einhalten Vereinbarungen nicht erfüllen zappelig sein, weinen, schreien angestrengt sein/wirken (z.B. Mimik) Faust zusammenballen ungesundes Ess-, Trink- und Rauchverhalten (auch: heftiges Kaugummi kauen)
soziales Verhalten	sozialer Rückzug Bedürfnis nach Nähe (negativ) klammern nicht allein sein können ungesunde Beziehungen „falsche Freunde“ schwelende Konflikte Abnahme der Beziehungsqualität

Fallbeispiel

Martina K., eine Studentin, die den Kurs besucht hat, berichtet zum Stresserleben: „Im Laufe des Semesters wächst der Berg an Aufgaben: Hier ein Referat, da eine Hausarbeit, in einem weiteren Fach das Lernen für die Prüfung. Ich habe das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst und ich nicht weiß, was ich zuerst erledigen soll. Meine Gedanken kreisen um das Studium, ich kann einfach nicht abschalten, auch abends nicht und ja, ab und zu schlafe ich schlecht. Was mich am meisten nervt, ist, dass ich gerade jetzt Sachen mache, von denen ich weiß, dass sie eigentlich nicht gut für mich sind: Ich rauche mehr als üblich, greife zur Süßigkeitentüte. Und anstelle irgendwas für mich zu tun, hänge ich abends auf dem Sofa ab und schaue fern. Mir ist klar, dass es besser wäre, raus zu gehen, zum Sport zu gehen oder auch mal einfach nur innerlich abzuschalten. Aber ich kriege einfach nicht die Kurve. Und das stresst mich dann noch mehr.“

Mit Stress leben lernen

Stress umgibt uns, wir können uns ihm nicht entziehen. Umso wichtiger ist es daher, im Sinne der Stressbewältigung den richtigen Umgang mit Stress zu lernen und eine gewisse Stressresistenz, einen „Stress-Puffer“ aufzubauen. Möglich machen dies verschiedenartige Stressmanagement-Techniken, deren Fokus auf gesunden bzw. positiven Verhaltensweisen und Denkprozessen

liegt. Dabei ist Stressbewältigung nicht das Gleiche wie Entspannungstraining – sie umfasst sehr viel mehr. Durch unterschiedliche Komponenten lässt sich der Umgang mit Stress beeinflussen (multimodales Verständnis):

- Bei Stressbewältigung geht es zuerst einmal darum, seine eigene individuelle Situation zu analysieren.
- Die beim Stress frei werdende Energie wird positiv genutzt mit dem Ziel, Anspannung und Entspannung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- Stressbewältigung ist immer mit einem Aktivwerden im Sinne von Reflexion bisheriger Verhaltens- und Denkmuster sowie Aneignung neuer Verhaltensweisen in Bereichen wie Ernährung oder Bewegung verbunden.
- Individuelle gesundheitsfördernde oder -schützende Faktoren und Fähigkeiten, sogenannte *salutogene Ressourcen*, werden weiterhin unterstützt.

Nicht zuletzt will Stressbewältigung dazu beitragen, Folgeschäden aus anhaltendem Stress präventiv vorzubeugen bzw. abzubauen.

Übung 1.1: Erwartungen an das Manual

Bitte stellen Sie sich die Frage, welche Erwartungen Sie an den Kurs haben bzw. welche Beweggründe Sie veranlasst haben, dieses Buch in die Hand zu nehmen und das Manual zu lesen. Benennen Sie bitte ein bis zwei Erwartungen an das Manual.

Übung 1.2: Ziel

Bitte definieren Sie, welche persönlichen Ziele Sie sich für dieses Manual gesetzt haben. Benennen Sie, wenn möglich, drei konkrete Ziele.

1. _____
2. _____
3. _____

Übung 1.3: „Kraftquelle“

Bitte überlegen Sie, wer oder was Ihnen Kraft gibt, um Ihr Leben zu meistern. Dies können Vorbilder mit einer bestimmten Funktion, noch lebende oder verstorbene Menschen, Orte, Tiere, Situationen oder Ideen und Visionen sein. Halten Sie einen kurzen Moment inne und schreiben Sie hier Ihre „Kraftquellen“ auf. Es ist gut, sich gleich zu Beginn dieser Stärken zu vergewissern!

Übung 1.4: Stresswarnsignale

Bitte schauen Sie sich die Tabelle 1 mit den Stresswarnsignalen an. Welche der dort genannten Symptome treten aktuell bei Ihnen auf den unterschiedlichen Ebenen auf? (Bitte beachten Sie: Es müssen nicht auf allen Ebenen Symptome ausgeprägt sein.)

a) Körperliche Ebene

b) Emotionale Ebene (Gefühle)

c) Kognitive Ebene (Gedanken)

d) Verhaltensebene (inkl. sozialem Verhalten)

e) Sonstiges

Übung 1.5: Stresswarnsignale prä und post

Bitte übertragen Sie die Stresswarnsignale auf den verschiedenen Ebenen aus Übung 1.4 in die folgende Tabelle und bewerten die Ausprägung der Symptome für den gegenwärtigen Zeitpunkt, in dem Sie in die Spalte „prä“ (= zu Beginn des Manuals) einen Punktwert zwischen 1 (= sehr gering ausgeprägt) und 10 (= maximal ausgeprägt) an das jeweilige Stresswarnsignal vergeben.

Die Spalte „post“ (= am Ende des Manuals) dient als Vergleich, inwieweit die Symptome am Ende der Module vorhanden sind (0 = nicht mehr vorhanden). Die letzte Spalte dient dazu, etwaige Begründungen oder Kommentare einzutragen.

Symptome	prä 1-10	post 0-10	Kommentare? Andere Symptome?
körperliche Ebene:			
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
emotionale Ebene (Gefühle):			
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
kognitive Ebene (Gedanken):			
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Verhaltensebene:			
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
Sonstiges:			
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

Zu guter Letzt ...

Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge zur Entspannung. Atmen Sie dabei zum Beispiel über die Nase in den Bauch hinein und über den Mund wieder hinaus. Spüren Sie das Heben und Senken der Bauchdecke?

**Take home messages**

Stress ist ein sinnvoller biologischer Mechanismus, der unsere Leistungsbereitschaft bzw. -fähigkeit bei Beanspruchung erhöht. Auslöser des Stresses sind sogenannte Stressoren, die in unserem Körper die Stressantwort auslösen. Begleitet wird diese durch Stresswarnsignale unseres Organismus.

Stress an sich ist sinnvoll und weder krank noch gesund. Dennoch kann Stress, wenn er inadäquat hoch ist und/oder zu lang anhält, die Entstehung von Krankheiten begünstigen. Stressmanagement beinhaltet verschiedenartige Selbsthilfe-Strategien, die den Umgang mit Stress und sein individuelles Erleben positiv beeinflussen sowie präventiv auf die Entstehung stressbedingter Krankheiten wirken.

Reservieren Sie sich nun, wie bereits erwähnt, in den kommenden Tagen Zeitfenster, um die folgenden beiden Hausaufgaben zu erledigen. Ab dem zweiten Modul sind Sie angehalten, Entspannungsübungen in dieser Zeit einzubauen. Mehr dazu erfahren Sie im kommenden Kapitel.

Hausaufgabe 1.1: StressLog

In der folgenden Tabelle sind einige stressauslösende Situationen und Faktoren (Stressoren) dargestellt. Bitte geben Sie durch Ankreuzen die Häufigkeit des Auftretens (nie, manchmal, häufig, sehr oft) sowie die Bewertung des Stressors (nicht störend, kaum störend, ziemlich störend, stark störend) an. Indem Sie die jeweiligen Punktwerte für Häufigkeit und Bewertung multiplizieren, erhalten Sie das Ausmaß der Belastung.

Die Stressoren verändern sich naturgemäß immer wieder. Daher eignet sich diese Aufgabe besonders gut, um zu verschiedenen Zeitpunkten persönliche Belastungssituationen zu identifizieren. Wiederholen Sie die Übung nach Durcharbeiten dieses Manuals noch einmal.

Stressoren	Häufigkeit x Bewertung = Belastung								Ergebnis
	nie 0	manchmal 1	häufig 2	sehr oft 3	nicht störend 0	kaum störend 1	ziemlich störend 2	stark störend 3	
Termindruck									
Zeitnot, Hetze									
Dienstreisen									
Ungenauere Anweisungen und Vorgaben									
Verantwortung									
Aufstiegswettbewerb/ Konkurrenzkampf									
Konflikte mit Kollegen									
Konflikte mit Mitarbeitern									
Ärger mit Chef									
Ärger mit Kunden									
Ungerechtfertigte Kritik an mir									
Dauerndes Telefonklingeln									
Informationsüberflutung									
Neuer Verantwortungsbereich									
Umweltverschmutzung									
Lärm									
Anruf von Vorgesetzten									
Autofahrt in der Stoßzeit									
Schulschwierigkeiten der Kinder									
Streiterei									
Ärger mit Verwandtschaft									
Krankheitsfall in der Familie									
Hausarbeit									
Rauchen									
Alkoholgenuss									
Übermäßige Kalorienzufuhr									