

Modul 3

Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung

Zwei weitere große Bausteine kommen nun in den „Bauchladen der Stressbewältigung“: Zeit-/Selbstmanagement als ein wichtiges Prinzip, bei dem wir uns den Dingen voll und ganz widmen, unseren „Stundenplan“ dabei aber aktiv kontrollieren (nicht umgekehrt) sowie die Bewegung als guter Motor zum Stressabbau. Mit der Bewegung gehen wir an das „E“ des BERN-Modells: „Exercise“.

Lassen Sie uns aber an dieser Stelle noch einmal einen Rückblick in die ersten beiden Kapitel werfen und den roten Faden weiterführen: Stress ist etwas ganz Natürliches und im ersten Moment weder gut noch schlecht. Aufgrund der Veränderungen des „modernen Lebens“ sind stressauslösende Situationen jedoch sehr häufig geworden. Zusätzlich machen wir uns den Stress auch noch oft selbst (oder gegenseitig) – obwohl es meist gar nicht um „Tod oder Leben“ geht. Wichtig ist nun, eine Ohnmachtssituation oder einen Teufelskreis zu verhindern und das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen. Da Stress potenziell krank machen *kann*, ist es sinnvoll, den richtigen Umgang mit Stress (erneut) zu lernen. Ein multimodales Stressmanagement-Programm, wie Sie es in diesem Manual kennenlernen, kann helfen und Sie darin unterstützen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Von entscheidender Wichtigkeit ist dabei das Thema Entspannung. Die durch verschiedene Methoden auslösbare Entspannungsantwort ist in der Lage, der Stressantwort entgegenzuwirken und positive physiologische Veränderungen herbeizuführen. Grundsätzlich lassen sich die erwähnten Entspannungstechniken in zwei Gruppen unterteilen: Verfahren mit einem wandernden Fokus, wie der BodyScan, bei

dem die Aufmerksamkeit bewusst nacheinander in einzelne Körperteile geschickt wird, oder Verfahren mit einem stetigen Bezugspunkt – wie die „klassische“ Atemmeditation (Beispiele für diese Übungen finden Sie im Anhang).

Auch bei der Entspannung gibt es individuelle Unterschiede: Entspannt man im Liegen, Sitzen oder doch bei einer Methode, die man in Bewegung ausführt? Wichtig ist auch die Frage, wann und wo entspannt wird. Setzen Sie für Ihre Umgebung und vor allem auch für sich selbst klare Signale, dass für Sie nun das Motto „Jetzt entspannen“ gilt:

- „Immer wenn ich diese Decke aus dem Schrank hole ...“
- „Immer wenn ich mich auf diese Matte setze ...“
- „Immer wenn ich diese Kerze anzünde ...“

Eines aber haben alle Entspannungsverfahren gemein: Nur wenn sie regelmäßig praktiziert werden, können die positiven Effekte und die Entspannungsantwort greifen. Genießen Sie die Zeit der inneren Einkehr. Seien Sie sich dessen bewusst, dass die Effekte Training brauchen, haben Sie Vertrauen in Ihren eigenen Prozess! Damit Ihnen eine Regelmäßigkeit gelingt, kann es hilfreich sein, Entspannung als Termin fest in Ihrem Tagesgeschehen zu verorten, auch an „unregelmäßigen“ Tagen, dann eben zu einem anderen Zeitpunkt, oder an einem anderen Ort. Ganz getreu dem Kästner-Motto: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Es kann gut sein, dass Sie die Übungen des letzten Kapitels mit Gewinn und Engagement durchgeführt haben, sich aber doch in den letzten Tagen gefragt haben, wann Sie die Zeit dafür finden sollen, auch den Raum, dieses Handbuch zu lesen und vor allem die Aufgaben und Übungen zu machen. Mit anderen Worten: wann Sie eigentlich, vor lauter Stress, jetzt auch noch Zeit für die Stressbewältigung finden sollen. Ein guter Punkt – denn bereits bei diesem kleinen Beispiel wird mehr als deutlich, dass die Frage, wie wir unsere Zeit verbringen, nicht ganz unwichtig ist im Hinblick auf das Thema „Stress“. Und weil das so ist, werden wir uns in diesem Kapitel auch dem Zeitmanagement widmen.

Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement

Wir alle haben unseren eigenen individuellen Rhythmus. In unserem Körper zeigen beispielsweise Atem, Puls oder Herzschlag unseren inneren Rhythmus an. Auch der Gehschritt ist ein Indikator. Laufen wir schnellen Schrittes hektisch und getrieben durch die Stadt, erhöht sich so u. a. die Atemfrequenz. Allerdings nimmt man in derartigen Situationen seinen eigenen, in diesem Moment doch sehr schnellen Rhythmus in den meisten Fällen gar nicht wahr.

Oft lässt sich auch ein „Rhythmuswechsel“ zwischen den Werktagen und den Wochenenden beobachten. In der Woche herrscht Hektik und Betriebsamkeit. Am Wochenende dann wird so richtig gefaulenzt, man lässt es ruhig angehen, um den Alltagsstress der letzten Tage auszugleichen. Oder aber man empfin-

det die Woche als langweilig, geradezu nervtötend, und am Wochenende wird dann so richtig Programm gemacht. An den freien Tagen muss kompensiert werden, was in der Arbeitswoche nicht geschafft wird: soziale Kontakte pflegen, Freunde treffen oder den Haushalt auf Vordermann bringen. So bedeuten die Wochenenden für viele von uns nur noch eins: Freizeitstress.

All das ist leicht nachzuvollziehen. Wirklich gut ist es jedoch nicht, zwischen zwei Extremen hin und her zu pendeln.

- **Unser Tipp daher:** Sorgen Sie für etwas weniger starke Schwankungen.
- **Kurz gesagt:** Packen Sie mehr Wochenende in den Alltag! Möglich machen dies u.a. Entspannungsübungen wie die Meditation. Oftmals hilft auch eine bewusste Atmung.

Unser eingeschalteter Autopilot hilft im Alltag, lieb gewordene Rituale umzusetzen. Jeden Tag machen wir bestimmte Dinge, die am kommenden Tag wiederkehren. Solche Automatismen geben uns Sicherheit. Die tägliche Tasse Kaffee nach dem Aufstehen ist einprogrammiert. Man muss nicht jeden Morgen neu überlegen, was man als erstes tut. Ritualisieren ist die Fähigkeit des Menschen, gewohnte Abläufe zu wiederholen, d.h. vermeintlich Sinnvolles abzuspeichern und sich nicht fortwährend neu zu „erfinden“ – und schafft damit eine echte Erleichterung des Lebens. Wäre unser Alltag mit immer neuen Sachen gespickt (und dadurch mit ständigem Neu-Lernen, Neu-Orientieren etc. verbunden), würde das einen enormen Stress verursachen. Genau diesen Stress verhindern unsere täglichen Rituale wie z.B. das Zähneputzen am Abend. Wir denken nicht wirklich über den eigentlichen Vorgang nach, unser Hirn braucht keine Energie mehr, damit die Zahnpasta auf der Zahnbürste landet. Durch unsere Rituale sind wir weniger fehleranfällig, sind „effizienter“. So könnte die Welt in diesem Moment ganz einfach sein: Wir putzen uns die Zähne, es geht wie von allein, wir brauchen nicht viel nachzudenken. Alles völlig stressfrei.

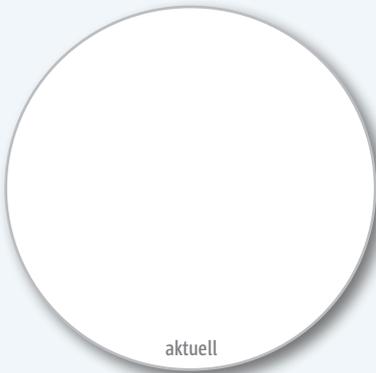
Was nun jedoch gern passiert, ist, dass wir bei derartig eingespielten Abläufen, beim – wie die Fachwelt sagt – „Umsetzen von Automatismen“, beginnen, über noch zu Erledigendes oder auch über Probleme nachzudenken. Der Raum, der sozusagen dadurch frei wird, dass wir uns über den eigentlichen Ablauf keine Gedanken mehr machen müssen, wird anders genutzt. Das kann dann jedoch wieder neuen Stress nach sich ziehen: zum einen, weil wir mit Gedanken unachtsam, also „nicht bei der Sache“ sind, zum anderen, weil uns das, worüber wir nachdenken, stresst. Eine andere Gefahr bei Ritualen, so sehr sie dabei helfen, den Alltag entspannt zu gestalten, ist: Rituale können einen „Muss-Charakter“ entwickeln, durch den man dann unflexibel wird. Daher ist es ratsam, die eigenen Rituale von Zeit zu Zeit anzuschauen und zu hinterfragen. Bin das noch „ich“? Will ich das so? Passt das noch zu mir? Genau dies ist Ihre Aufgabe

bei der Übung „Zeittorte“, die als Übung 3.1 nun folgt. Hier geht es darum, dass Sie sich bewusst machen, wie Sie Ihren Tag einteilen, wie Sie Ihre Zeit verbringen – und ob dies tatsächlich Ihren aktuellen Bedürfnissen entspricht. Denn die Vorstellung, keine Zeit zu haben bzw. keine Zeit für sich selbst zu haben, rührt natürlich auch daher, wie man mit lieb gewordenen Gewohnheiten die Zeit verbringt, welche Prioritäten man setzt usw. Die „Zeittorte“ hilft Ihnen, sich die gewohnte Zeiteinteilung vor Augen zu halten und zu reflektieren.

Übung 3.1: Zeittorte

Womit verbringen Sie eigentlich Ihren Tag? Sie sehen nun zwei „Zeittorten“ abgebildet. Die obere Zeittorte steht für Ihren Alltag. Schauen Sie sich also einen gewöhnlichen Tag an und unterteilen die Zeittorte in unterschiedlich große Stücke für die jeweiligen Aktivitäten, die Sie haben. Wenn Sie beispielsweise von 22 bis 6 Uhr morgens schlafen, dann wird diese Schlafzeit Ihr Tortenstück „Schlaf“. Ähnlich verfahren sie mit den anderen Dingen, die Sie am Tag regelmäßig machen (wie Mahlzeiten, Arbeit, Hausarbeit, Sport etc.). In der zweiten Torte bilden Sie bitte Ihre realistische Wunschsituation ab, d.h. hier vermerken Sie, wie Ihre Zeittorte für Sie wünschenswert und gleichzeitig realistisch aussähe.

Anregungen zum Füllen Ihrer Zeittorte finden Sie am Rand.



- Arbeit
- Freunde
- Partner
- Familie
- Internet
- Fernsehen
- Musik hören
- Telefonieren
- Kreativität
- Essen & Trinken
- Unterwegs sein
- Bewegung – Sport
- Lesen
- Entspannung – Meditieren
- Abwasch
- Putzen
- Körperpflege
- Kochen
- Einkauf
- Schlaf
- ...

Das Eisenhower-Prinzip

Eine wichtige und weitverbreitete Technik aus dem Zeitmanagement ist das Eisenhower-Prinzip. Diese Technik hat ihren Namen vom früheren US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower, dem man nachsagte, er hätte dieses Verfahren selbst angewendet und auch seinen Mitarbeitern gelehrt.

Die Grundidee des Eisenhower-Prinzips ist eine gezielte Kategorisierung von Aufgaben. Durch die Einteilung in vier Kategorien soll es einfacher werden zu entscheiden, womit man sich als nächstes beschäftigen will. Die Einteilung erfolgt anhand von zwei Parametern:

- **Die Wichtigkeit einer Aufgabe:** Eine Aufgabe gilt dann als wichtig, wenn sie der Zielerreichung dient. Eine Aufgabe, die Sie keinem Ihrer Ziele näherbringt, gilt als unwichtig.
- **Die Dringlichkeit einer Aufgabe:** Eine Aufgabe ist dringlich, wenn sie an einem bestimmten Termin in der nahen Zukunft ihren Sinn verliert. Wenn es (in der näheren Zukunft) egal ist, wann Sie die Aufgabe erledigen, ist die Aufgabe nicht dringlich.

Anhand dieser beiden Parameter, die auf einer horizontalen und einer vertikalen Achse aufgetragen werden, kann man Aufgaben in vier Quadranten einteilen (s. Abb. 4).

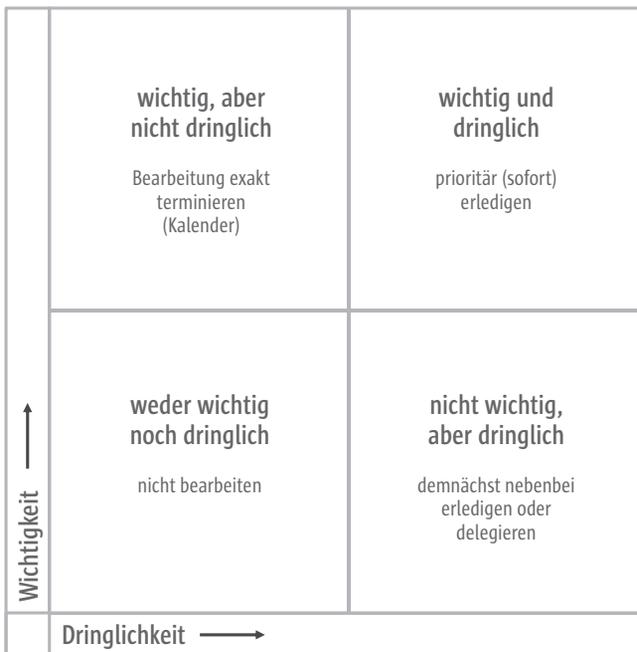


Abb. 4 Zeitmanagement nach dem Eisenhower-Prinzip

Laut Eisenhower-Prinzip soll man mit den Aufgaben im jeweiligen Quadranten wie folgt umgehen:

1. **Wichtig und dringlich:** Diese Aufgaben sind von höchstem Wert, was die Erreichung von Zielen angeht. Sie sollten sie daher sofort erledigen. Nur wenn Sie sich selbst um diese Aufgaben kümmern, können Sie sich sicher sein, dass die Aufgaben auch wirklich erledigt werden.
2. **Wichtig, aber nicht dringlich:** Da auch diese Aufgaben für die Zielerreichung wichtig sind, kümmern Sie sich selbst darum. Die Erledigung ist allerdings nicht an einen bestimmten Zeitrahmen in der näheren Zukunft gebunden. Es genügt daher, sich einen genauen Zeitpunkt für die Erledigung dieser Aufgaben zu setzen. Am besten im Kalender vermerken.
3. **Dringlich, aber nicht wichtig:** Diese Aufgaben sollen zeitnah erledigt werden, es ist aber normalerweise nicht erforderlich, dass Sie sich selbst um die Aufgabe kümmern. Eisenhower empfiehlt daher, Aufgaben in diesem Quadranten nach Möglichkeit zu delegieren. Oder Sie erledigen sie bei nächster Gelegenheit „nebenbei“.
4. **Weder wichtig noch dringlich:** Aufgaben, die Sie Ihren Zielen nicht näher bringen und bei denen es obendrein egal ist, wann sie erledigt werden, haben den geringsten Wert. Diese Aufgaben kann man im Zweifel unerledigt lassen.

Mit der Zeittorte und dem Eisenhower-Prinzip haben Sie zwei wirksame Werkzeuge an der Hand, um ihrem Alltag eine hilfreiche Struktur zu geben und die anfallenden Aufgaben sinnvoll zuzuordnen. Beides hilft, Stress bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen zu reduzieren. Probieren Sie es doch einfach mal aus und schauen Sie selbst!

Bewegung

Kommen wir nun, wie angekündigt, zur zweiten Säule des BERN-Modells: Nach dem „R“ für Entspannung (**R**elaxation) aus dem letzten Modul geht es jetzt zum nächsten großen Instrument im „Bauchladen des Stressmanagements“ – der Bewegung (vgl. „E“ wie Exercise).

Bewegung ist ein klares Kennzeichen des Lebens. Unser Körper ist vollkommen auf Bewegung ausgerichtet. Nicht umsonst spricht man auch vom Bewegungsapparat. Dennoch fordern wir ihn nicht mehr ausreichend, da wir den Großteil unserer Zeit im Sitzen oder Liegen verbringen. Vor zwei Millionen Jahren sah dies noch anders aus. Der Mensch von damals war gezwungen, körperlich aktiv zu sein. Nahrungsbeschaffung und körperliche Arbeit standen im Vordergrund. Heute ist Nahrungsbeschaffung mit einem Besuch im Supermarkt verbunden und die Arbeit wird bei vielen am Computer verrichtet. Hinzu kommen unsere eigenen inneren Widerstände, die uns von der Bewegung abhalten. Dennoch sind die positiven Auswirkungen von Bewegung auf

die körperliche und psychische Gesundheit unumstritten. Nicht umsonst empfiehlt man depressiven Menschen oder Menschen in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Erkrankung eine regelmäßige moderate körperliche Aktivität. Auch hier werden „Glückshormone“ ausgeschüttet!

Kann Bewegung auch Stress bedeuten?

Ja, kann es. Viele setzen sich gerade beim Sport hohe Ziele und damit oft auch unter Leistungsdruck, der anspornt, aber auch in Stress versetzt. Bewegung kann auch stressig sein, wenn man seinen Körper überanstrengt und ihm zu viel abverlangt. Ein erstes Anzeichen dafür ist zum Beispiel der Muskelkater. Wie immer im Leben: Übertreiben sollte man nicht, sondern das rechte Maß finden. Und da Stress bekanntlich im Kontext der „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion des Organismus steht – und zur Flucht (wie zum Kampf) brauchen wir nun einmal unseren Bewegungsapparat –, gibt es ohnehin einen unmittelbaren biologischen Zusammenhang zwischen diesen beiden Bereichen.

Das ist jedoch nur ein Aspekt. Die gute Nachricht ist: Bewegung fördert nicht nur Fitness und Gelenkigkeit, sondern reduziert nachweislich auch Stress – und kann daher gezielt zur Stressreduktion eingesetzt werden. Oftmals macht man dies ganz intuitiv: Man geht schwimmen oder eine Runde laufen, um „runterzukommen“ oder „den Kopf frei zu machen“. Sport oder körperliche Aktivität wirken ausgleichend und helfen, auf andere Gedanken zu kommen. Andere Menschen allerdings – und das sind nicht wenige – zieht es gerade unter Stress eher aufs Sofa. Sie setzen sich ins Auto, um schnell noch etwas zu essen zu holen, sie verharren Stunden vor dem Rechner, weil ein Projekt fertig werden muss und die E-Mails kein Ende nehmen. Sie wissen ganz genau, dass es jetzt klüger wäre, einmal eine Runde um den Block zu drehen, und doch gelingt es Ihnen nicht, den Absprung zu schaffen. Hier hilft die Gewohnheit. Wer in guten Zeiten läuft oder radelt, der schafft das dann auch in Belastungszeiten.

Für „Couch Potatoes“, Schwerarbeiter, Prüflinge oder andere akut Gestresste hilft nur eins: sich abholen und mitziehen lassen, sich verabreden. Zu zweit oder in der Gruppe geht alles leichter. Und wenn der erste Schritt getan ist, stellt sich das gute Gefühl nach dem Spaziergang, dem Dauerlauf oder dem Tanzen von selbst ein.

Unser Körper stellt unter Stress Energie bereit. Körperliche Aktivität kann genau diese Energie abbauen. Auch vermag Bewegung, die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen zu erhöhen. Man kann sich eventuell auch bildlich vorstellen, dass unter Bewegung Energie und Stresshormone tatsächlich „abgebaut“ werden.

Wie und in welchem Umfang nun sollte man sich bewegen, möchte man einen günstigen Effekt auf die eigene Gesundheit und die Stressfestigkeit bewirken?

Allgemein kann man verschiedene Qualitäten der Bewegung unterscheiden. Einerseits gibt es Bewegungsarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Sie wirken besonders auf das Herz-Kreislauf-System und trainieren primär die Ausdauer. Andererseits eignet sich der Besuch im Fitnessstudio oder die Liegestützen zu Hause zum Muskel- bzw. Kraftaufbau. Weiterhin sollten Übungen zur Koordination oder für das Gleichgewicht eingebaut werden. Dies kann auch im normalen Alltag geschehen. So kann man beispielsweise auf einem Bein Zähne putzen oder in der Straßenbahn das Stehen ohne Festhalten üben.

Als Faustregel gilt:

- 70% der Bewegung sollten auf den Ausdauerbereich entfallen,
- weitere 20% auf Kraft- und
- 10% auf Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Generell sind 30 Minuten („extra“) Bewegung an mindestens fünf Tagen pro Woche empfehlenswert (in „Kalorien“ gerechnet sollten es im Schnitt mind. 1.500 kcal wöchentlich sein; siehe unten). Das mag zunächst vielleicht viel klingen. Die gute Nachricht ist jedoch, dass diese empfohlene Bewegungsdauer von 30 Minuten in 10-Minuten-Bausteine zerlegt werden kann, d.h. es ist nicht einmal notwendig, sich eine halbe Stunde am Stück zu bewegen. Neueste Studien legen sogar nahe, dass selbst kleinste Bausteine von wenigen Minuten schon gezählt werden dürfen: *Jeder Schritt zählt!*

Vielleicht sagen Sie sich nun, dass Sie sich die halbe Stunde sowieso schon – z.B. alltags- oder berufsbedingt – bewegen, beispielsweise durch Wege, die Sie zu Fuß zurücklegen. Gute Sache, dennoch sollten Sie, wenn irgend möglich, die 30 Minuten zur Stressreduktion *zusätzlich* zu Ihrem gewohnten Bewegungsmaß in den Alltag einbauen. Das hat auch den Grund, dass es eben einen Unterschied macht, ob man mit einem Handy am Ohr im Laufschrift zum Bus läuft oder Bewegungseinheiten in den Wochenplan *explizit* einbaut – Zeiten, in denen man nur eines macht: sich bewegen!

Empfehlungen zur Intensität von Bewegung

- 5 x/Woche
- jeweils mind. 30 min
- moderate (zusätzliche) körperliche Aktivität
- normale Trainingsintensität jeweils 60–80% der max. Herzfrequenz (HF)
(entspricht bei 30–60-jährigen etwa HF 100–150)
- Energieverbrauch (zusätzlich bzw. explizit) etwa 20 kcal/kg Körpergewicht/Woche
(entspricht typischerweise 1.200–1.800 kcal/Woche)

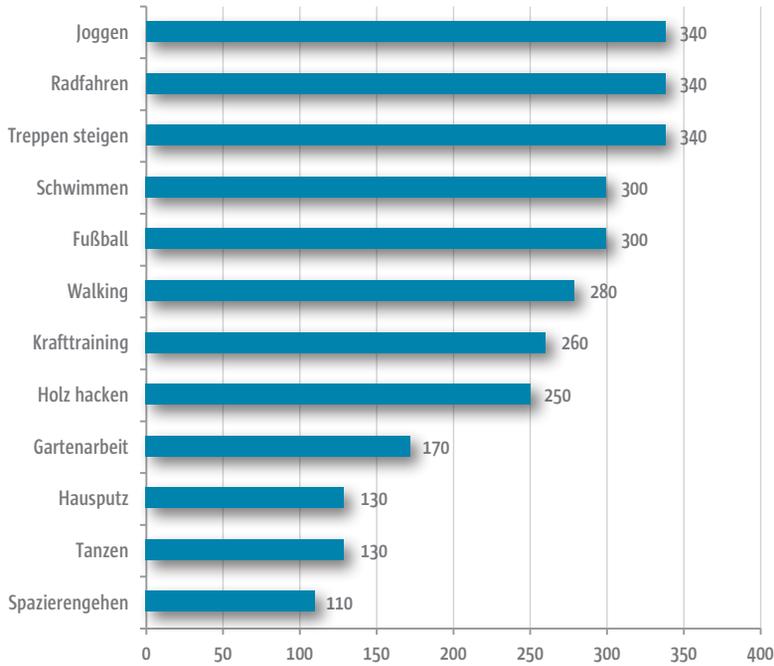


Abb. 5 Kalorienverbrauch durch körperliche Aktivität (durchschnittlicher Kalorienverbrauch in 30 Minuten)

Vielleicht legen Sie sich als Hilfe auch ein „Bewegungskonto“ an, möglicherweise als inneres Bild. Bei einer 30-Minuten-Einheit schnellen Gehens laufen Sie ungefähr 3.000 Schritte und verbrennen so circa 200–250 kcal (s. Abb. 5). Bewusst bzw. „explizit“ können Sie jeden einzelnen Schritt auf Ihr Bewegungskonto „einzahlen“. So sind Sie anwesend, und erleben Ihre Selbstwirksamkeit, Ihr Vertrauen in Ihre Stärke. Auch bei der Bewegung gilt: Qualität geht vor Quantität. Eine halbe Stunde achtsames Schwimmen bringt vielleicht mehr, als sich bei unzähligen Bahnen im Schwimmbad zu quälen.

Achten Sie dennoch auch darauf, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen: Nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug, laufen Sie oder fahren Sie mit dem Rad zum Supermarkt um die Ecke oder spielen Sie mit Ihren Kindern ein Bewegungsspiel. Und: Studien zeigen, dass unabhängig vom Bewegungskonto oder von Aktivitätszeiten lange Zeiten des Sitzens (der Inaktivität) schlecht sind für die Gesundheit. Versuchen Sie, wenn möglich, alle 30 Minuten für bspw. 5 Minuten aufzustehen und sich zu bewegen oder im Stehen zu arbeiten etc. Ein Wecker oder eine Sanduhr können helfen, sich daran zu erinnern!

Hintergrundinformationen: Bewegung als Säule zum Stressmanagement

Karvonen-Formel

Für diejenigen unter Ihnen, die gern mit Pulsuhr arbeiten und Spaß an Formeln haben, ist die folgende Formel vielleicht eine Motivation. Sie beschreibt, in welchem Bereich Ihre Herzfrequenz (HF) in der Bewegung liegen sollte, d. h. in welchem Bereich Sie weder über- noch unterbelastet trainieren (vgl. Übungs-HF).

Für alle anderen gilt die Regel: *Laufen ohne zu schnaufen*. Sie ist ein Anhaltspunkt für das richtige Maß der körperlichen Belastung, Sie sollten nicht völlig außer Puste sein, aber schon merken, dass Sie sich mehr bewegen als bei einem gemütlichen Schaufensterbummel.

Formel zur Berechnung der Übungs-HF (ÜHF)

$$\text{ÜHF} = (\text{max. HF} - \text{RP}) \times \% \text{ Intensität} + \text{RP}$$

- Ruhepuls (RP): Schläge pro Minute → Puls für 15 Sek. messen, dann $\times 4$ nehmen
- max. Herzfrequenz (HF): abschätzen* → $220 - \text{Lebensalter}$
- Intensität: moderate Intensität einer Aktivität liegt bei 60–80% der max. HF
- für die konkrete Berechnung der Intensität: Umrechnung der Prozentzahl in einen Dezimalfaktor → 0,6–0,8 (für 70% als mittlere Intensität = 0,7)

* Alternative zur genaueren Berechnung der max. HF (siehe unten)

Berechnungsbeispiel der Formel: 40 Jahre alter Mann mit einem Ruhepuls von 80

Teil 1:

$$\text{max. HF} (220 - 40) = 180$$

$$\text{max. HF} - \text{RP} (80) = 100$$

Teil 2:

$$100 \times 70\% \text{ (70\% Intensität als Beispiel - Dezimalfaktor 0,7)} = 70$$

Teil 3:

$$70 + 80 \text{ (RP)} = 150$$

Wenn besagter Mann sich nun mit einer mittleren Intensität sportlich betätigen möchte, so sollte seine ÜHF (d.h. seinen Puls während der Übung) 150 Schläge pro Minute nicht überschreiten.

Eine einfache Möglichkeit, die maximale Herzfrequenz abzuschätzen, ist folgende Formel:

Formel zur groben Abschätzung der maximalen Herzfrequenz

$$\text{max. Herzfrequenz (HF)} = 220 - \text{Lebensalter}$$

In den letzten Jahren wurde festgestellt, dass dies nur eine grobe Abschätzung der maximalen Herzfrequenz ist. Bei jüngeren Sportlern (unter 40) wird die Herzfrequenz damit regelmäßig überschätzt, bei älteren Sportlern eher unterschätzt. Auch das Geschlecht und der Trainings- bzw. Konditionsstatus haben einen Einfluss auf die Bestimmung der tatsächlichen maximalen Herzfrequenz. Diejenigen unter Ihnen, die schon begeisterte Sportler sind und eine exaktere Messung ihrer Herzfrequenz wünschen, können mit der nachfolgenden Formel ihre maximale Herzfrequenz präziser voraussagen.

Formel zur präziseren Abschätzung der maximalen Herzfrequenz

- Männer: max. Herzfrequenz = $202 - (0,55 \times \text{Lebensalter})$
- Frauen: max. Herzfrequenz = $216 - (1,09 \times \text{Lebensalter})$

Formel zur groben Abschätzung des Kalorienverbrauchs

$$\text{Körpergewicht (in kg)} \times \text{gelaufene Strecke (in km)} = \text{Energieverbrauch (in kcal)}$$

Was heißt das bspw. für eine *alltägliche* Gehstrecke, konkret? Bei einem angestrebten Gesamtenergieumsatz durch körperliche (Zusatz-)Bewegung von z.B. 1.500 kcal pro Woche ergibt sich für eine etwa 70 Kilogramm schwere Person eine „notwendige“ Geh- bzw. Laufstrecke von 21 Kilometern. Das klingt erst einmal sehr viel. Teilt man dies jedoch auf die einzelnen Wochentage auf, so ergibt sich eine Gehstrecke von drei Kilometern pro Tag (oder vier bei einer „Fünf-Tage-Woche“). Mit einem zügigen Schritt können Sie diese Strecke in einer halben Stunde oder etwas mehr zurücklegen. Und, wie gesagt, Sie können die Strecke bzw. die Zeiten noch weiter herunterbrechen auf sehr kurze Zeiträume, die Sie dann am Ende des Tages gedanklich (oder tatsächlich – etwa über Ihren Gehstreckemesser in Armbanduhr, Smartphone o.ä.) zusammenaddieren. Kommen Sie, wie beim „Bewegungskonto“ schon angedeutet, auf Ihre drei bis vier Kilometer am Tag? Letztendlich zählt jede Bewegung, jeder zusätzliche Kalorienverbrauch, auch das Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen, die Gartenarbeit, Hausarbeit usw.

Von „zusätzlicher“ Bewegung sprechen wir hier, weil z.B. das morgendliche Aufstehen an sich ja auch schon eine kalorienverbrauchende Bewegung wäre und auf der anderen Seite, nicht zuletzt aus Gründen der Achtsamkeit und der

Selbstwirksamkeitserfahrung (oder einfach dem Erleben von Kontrolle), es eben einen Unterschied macht, ob ich bei dieser Bewegung „anwesend“ bin und sie möglicherweise auch bewusst genieße, d.h. sie für mich, meine Gesundheit und die Stressreduktion aktiv einsetze. Wer aber z.B. beruflich so viel „unterwegs“ ist, dass er schlicht zu kaputt für zusätzliche Bewegung ist oder es einfach, auch aus inhaltlichen Überlegungen heraus, keinen Sinn macht, da noch etwas draufzusatteln, dem empfehlen wir, bewusst einen Teil der Routinebewegung auszuwählen, diese dann achtsam zu verrichten und auf das genannte Bewegungskonto „einzuzahlen“ („Die nächsten 30 Meter meines Ganges auf dem Stationsflur im Krankenhaus, die mache ich auch für mich und meine Stressreduktion – ich zahle sie bewusst auf mein Konto ein.“).

Auch mit geringen Bewegungsvolumina werden schon messbare Effekte erzielt, es zählt jeder Schritt, wie gesagt: Nach Studien ist bereits eine körperliche Aktivität von 1.000 kcal pro Woche mit einer 30-prozentigen Reduktion der Mortalitätsrate (Sterblichkeit) verbunden. Andere Forschungen konnten zeigen, dass beispielsweise eine tägliche Gehstrecke von ca. 2,5 km insbesondere das Risiko für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung enorm verringert (s. Tab. 2 und 3). Es gibt außerdem immer mehr Hinweise darauf, dass das Ausmaß der Inaktivität eine größere Rolle spielt als das Ausmaß der Aktivität. Daraus folgt, dass nicht nur *viel viel hilft*, sondern insbesondere: *Etwas ist immer besser als nichts!*

Tab. 2 Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit

Lebenserwartung	↑ ↑ ↑
Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen	↓ ↓ ↓
Blutdruck	↓ ↓
Risiko an Darmkrebs zu erkranken	↓ ↓
Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken	↓ ↓ ↓
Beschwerden durch Arthrose	↓
Knochendichte im Kindes- und Jugendalter	↑ ↑
Risiko altersbedingter Stürze	↓ ↓
Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter	↑ ↑
Kontrolle des Körpergewichts	↑
Angst und Depression	↓
allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität	↑ ↑
↑ = einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert	
↑ ↑ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert	
↑ ↑ ↑ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable steigert	
↓ = einige Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt	
↓ ↓ = moderate Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt	
↓ ↓ ↓ = starke Hinweise, dass körperliche Aktivität die Variable senkt	

Tab. 3 Vorbeugung verschiedener Erkrankungen durch das „Medikament Bewegung“

Ausdauer	Herzerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Immunsystem, Krebs, Stress, Depression, Alterungsprozesse, ...
Kraft	Osteoporose, Arthrose, Rückenschmerz, Diabetes mellitus, Depression, Alterungsprozesse, ...
Koordination	Unfälle, Osteoporose, Arthrose, ...
Beweglichkeit	Verletzungsprophylaxe, Gelenkerkrankungen
Schnelligkeit	Unfälle, Verletzungsprophylaxe, ...

METs (Metabolic Equivalents)

- 1 MET = Energieverbrauch beim ruhigen Sitzen
- 2 MET = doppelt so viel Energieverbrauch wie beim ruhigen Sitzen usw.

Anhand der METs (s. Tab. 4 und Abb. 6) können Sie ebenfalls abschätzen, was unter moderater körperlicher Aktivität, also unter Ausdauerbewegung, verstanden wird. Diese entspricht 3,0–6,0 METs (metabolischen Äquivalenten). So fallen schon einige Hausarbeiten in den empfohlenen MET-Bereich, ebenso leichtes Schwimmen oder Radfahren.

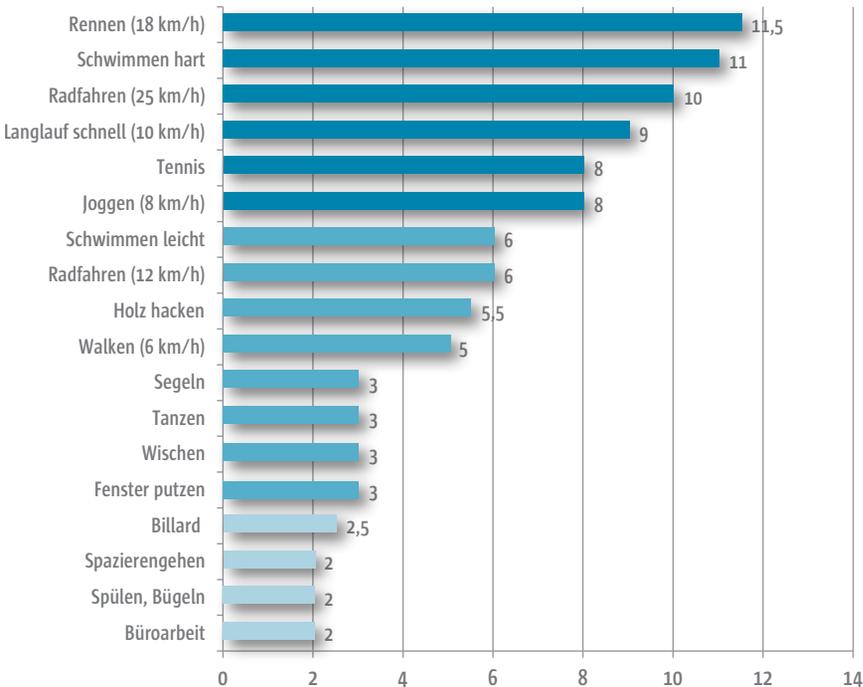


Abb. 6 METs für verschiedene Tätigkeiten

Tab. 4 Unterteilung der METs

METs	Aktivitäten
< 3,0 METs	leicht
3,0–6,0 METs	moderat
> 6,0 METs	stark

Übung 3.2: Rezept

Im abgebildeten „Rezept“ haben Sie die Möglichkeit, sich selbst eine angemessene „Dosis“ von Bewegung zu verschreiben (siehe Empfehlungen oben) – seien Sie dabei möglichst konkret:

Was wollen (könnten) Sie in einer kommenden Übungswoche (bzw. einem Übungstag) machen, wie oft und wie lange?

Oder wollen Sie sich pauschal ein Bewegungskonto (wie im Text beschrieben) „eröffnen“?

Mein wöchentliches Bewegunsrezept

Übung 3.3: Gehmeditation

Die Gehmeditation ist eine grundlegende Praxis der Achtsamkeit. Sie kann im Freien oder auch in geschlossenen Räumen geübt werden. Die Gehmeditation kann auch gut im Wechsel mit der Sitzmeditation praktiziert werden.

- Suchen Sie sich einen geschützten Raum.
- Ziehen Sie die Schuhe aus, ggf. auch Ihre Strümpfe.
- Ihre Achtsamkeit liegt auf dem Kontakt Ihrer Füße mit dem Untergrund. Spüren Sie diesen bewusst.
- Beginnen Sie nun mit dem ersten Schritt, indem Sie ganz bewusst den rechten Fuß anheben, nun die Ferse des rechten Fußes absetzen, gefolgt vom mittleren Fußteil und den Fußzehen („abrollen“).
- Spüren Sie bewusst diese Abrollbewegung des Fußes.
- Wenn der ganze rechte Fuß den Boden berührt, verlagern Sie Ihr Gewicht auf den vorderen rechten Fuß, der linke Fuß bleibt so lange noch am Boden. Erst wenn das Gewicht vollständig auf dem rechten Fuß lastet, lösen Sie ganz bewusst den linken Fuß vom Boden, führen das Bein nach vorne, setzen die Ferse des linken Fußes ab und machen den nächsten Schritt, wie oben beschrieben.
- Die langsame, stetige Bewegung wird nun für 10 Minuten fortgesetzt. Ändern Sie hin und wieder Ihre Richtung.
- Auch ist es möglich, die Schritte am Atemrhythmus zu orientieren. So können Sie mit jeder Ausatmung den Fuß abrollen.

Viele Bewegungsschulen – und gerade die bei uns zunehmend beliebten „fernöstlichen“ Techniken wie das Yoga, Tai Chi oder Qi Gong – beinhalten ebenfalls diesen Aspekt einer fokussierten und achtsamen Körperarbeit. Wer Interesse daran hat, kann auch jene Körperübungen bewusst – und entsprechend der hier beschriebenen Gehmeditation, d.h. mit einer vergleichbaren Intention – zur Stressreduktion einsetzen. Einblicke in das Hatha-Yoga finden Sie im Anhang dieses Manuals.

Take home messages

- **Bewegung ist ein Motor der Stressbewältigung. Eine moderate zusätzliche körperliche Aktivität von 30 Minuten an mindestens 5 Tagen der Woche ist völlig ausreichend, um die positiven Effekte auf Körper und Psyche wirken zu lassen!**
- **Wenn Sie über einen Schrittzähler verfügen, können Sie auch täglich 3.000 „bewusst“ erlebte Schritte auf ein virtuelles Bewegungskonto einzahlen. Wenn Ihnen das zu kompliziert ist: Achten Sie einfach darauf, dass Sie im Schnitt auf mind. 7.500 Schritte am Ende eines Tages kommen. Studien belegen den enormen Effekt dieser täglichen Schrittmenge!**

- Achten Sie darauf, dass Bewegung in Ihrem Alltag wirklich Platz findet. Schauen Sie sich dafür Ihre täglichen Routinen und Wege an. Machen Sie einen Plan (Stundenplan), wo auch Ihre Aktivitätszeiten eingetragen sind. Wenden Sie dafür das Eisenhower-Prinzip an: Wie groß, wichtig und dringlich soll der Anteil „Bewegung“ an Ihren Routinen sein?

Vertiefungsübung 3.1: Entspannungsantwort (täglich)

Auch in der kommenden Woche begleitet Sie die praktische Meditation. Versuchen Sie, die Dauer leicht zu steigern. Vielleicht gelingt es Ihnen, nun 8 bis 12 Minuten zu meditieren. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Fokus bei der Ausatmung. Sollte Ihnen dieser Zeitraum zu lang sein, ist es natürlich auch vollkommen in Ordnung: Wählen Sie einen kürzeren Zeitraum oder brechen Sie sanft ab, sammeln Sie dabei Erfahrungen und schauen Sie, was Ihnen im Moment richtig und machbar erscheint. Trainieren Sie die Meditation und beobachten Sie genau, was mit Ihnen, Ihrem Geist und Ihrem Körper geschieht!

Bitte schreiben Sie auch hier Ihre täglichen Erfahrungen mit der Entspannung nieder.

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Vertiefungsübung 3.2 Neues und Gutes

Seien Sie achtsam: Was war für Sie „Neu und Gut“ – auch in dieser Woche?
