

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

## Runter- kommen

Gelassener werden  
Mehr bei sich bleiben  
Dem Stress die Stirn bieten



# IHRE GESUNDHEIT BRAUCHT SIE

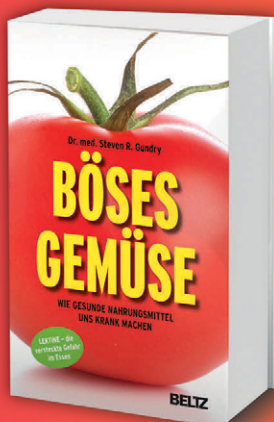


Der Arzt, Neurowissenschaftler und Gesundheitsforscher Tobias Esch erklärt, wie Selbstheilung funktioniert und wie Sie Ihre Selbstheilungskompetenz stärken können. Neurowissenschaftliche und psychologische Studien zeigen, dass selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Bluthochdruck durch positive Emotionen und Entspannung gelindert werden können. Auch richtige Ernährung und Bewegung können dazu beitragen. Wer diesen Selbstheilungscode im Blick behält, kann die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und zu einem Leben finden, das von Wohlbefinden, innerer Stärke und Sinnerfahrung geprägt ist.

Mit einem Vorwort von Dr. med. Eckart von Hirschhausen  
ca. 336 Seiten, gebunden im Schutzumschlag  
ca. € 19,95 D | ISBN 978-3-407-86443-7  
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseproben auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**



384 S., broschiert, € 19,95 D  
ISBN 978-3-407-86512-09  
Auch als **E-Book** erhältlich.



320 S., broschiert, € 17,95 D  
ISBN 978-3-407-86448-2  
Auch als **E-Book** erhältlich.



304S., broschiert, € 16,95 D  
ISBN 978-3-407-86508-3  
Auch als **E-Book** erhältlich.

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**

# Einfach mal runterkommen?

Sich zu entspannen ist keine leichte Aufgabe – ist vielen von uns doch eine gewisse bienenfleißige Betriebsamkeit längst in Fleisch und Blut übergegangen. Wir können sie nicht so einfach aufgeben und urplötzlich in ein relaxtes Leben starten. Der britische Arbeitspsychologe Tony Crabbe listet in seinem Buch *BusyBusy* fünf Gründe auf, warum wir so beschäftigt sind. Dazu gehört der Aspekt, dass wir es gar nicht anders kennen, und auch der Umstand, dass alle es so handhaben. Selbst am Wochenende überlegen wir, was noch zu erledigen ist, wen wir schon lange nicht mehr getroffen haben – und, ach ja, Sport treiben und ins Theater gehen könnten wir auch mal wieder!

In diesem Heft schauen wir uns einige unserer Gewohnheiten, inneren Antreiber und Glaubenssätze an, die mitverantwortlich für unseren Stress sind. Im Artikel *Die Skizze – Vorlage für ein gutes Leben* (Seite 50) nehmen wir unsere Tendenz unter die Lupe, alles von vornherein durchplanen zu wollen und uns damit unter Druck zu setzen. Und im Artikel *Tschüss, Masterplan!* (Seite 44) lernen wir, dass Durchwursteln eine neue Kernkompetenz unserer Zeit ist. Auf den Prüfstand kommen auch unser Perfektionismus, unsere Neigung zur Ungeduld und zum „An-die-Decke-Gehen“.

„Chill doch mal, Mama“, hat eine meiner Töchter neulich zu mir gesagt. Sie ist sechs Jahre alt. Ich werde es versuchen – und Sie ja vielleicht auch!

Anke Bruder



**Anke Bruder** ist Redakteurin bei *Psychologie Heute*. Sie hat sich in den vergangenen Monaten viel mit den Themen Stress und Entspannung beschäftigt und dieses compact-Heft für Sie zusammengestellt.

# Inhalt

HEFT 53



## WAS UNS STRESST

- 14 **Mir wird alles zu viel**  
ANNA ROMING
- 18 **So ein Durcheinander!**  
DONALD SULL UND  
KATHLEEN M. EISENHARDT
- 24 **Schlafen Sie gut?**  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 26 **„Perfektionisten haben Angst,  
nicht zu genügen“**  
RAPHAEL M. BONELLI IM GESPRÄCH
- 30 **Rangliste der Stressfaktoren**  
ANNA GIELAS
- 32 **Stressige Städte**  
CHRISTIAN WOLF

## UMDENKEN

- 38 **Über die Lust an der Last**  
ANNETTE KEHNEL
- 42 **„Entspannung macht auf Dauer  
nicht glücklich“**  
HELEN HEINEMANN IM GESPRÄCH
- 44 **Tschüss, Masterplan!**  
AXEL WOLF
- 50 **Die Skizze – Vorlage für ein gutes Leben**  
EVA TENZER
- 56 **Keine Kraft mehr? Doch!**  
URSULA NUBER
- 58 **Meditieren heißt: sich in Frieden lassen**  
FABRICE MIDAL
- 62 **Stress: Alles nur Ansichtssache?**  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF



## SO GEHT'S BESSER

### 66 „Heißen Sie Ihren Stress willkommen!“

KELLY MCGONIGAL IM GESPRÄCH

### 72 Gute Taten heben die Laune

JOHANNES KÜNZEL

### 74 Die Kunst der Gelassenheit

INGRID STROBL

### 78 Regen Sie sich nicht so auf!

ANNA ROMING

### 80 Ich will nicht mehr grübeln

ANKE BRODMERKEL

### 84 Zur Ruhe kommen

ANNA GIELAS

### 86 Geduld müsste man haben

BIRGIT SCHÖNBERGER

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 6 Magazin
- 90 Medien
- 95 Cartoon
- 96 Markt

#### REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion), 6007-310 (Verlag)  
E-Mail: redaktion@psychologie-heute.de

**WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

#### HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübemann

#### CHEFREDAKTEURIN

Dorothea Siegle

#### REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistenten: Nicole Coombe, Doris Müller

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Gisela Jetter, Johannes Kranz

#### ANZEIGEN

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386 / Telefax: 06201/6007-9331

#### FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice  
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: medienservice@beltz.de  
www.psychologie-heute.de

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

#### VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden Psychologie Heute.

#### BILDQUELLEN

Titel, S. 58, 60, 66: Silke Weinsheimer. S. 3: Katrin Binner. S. 4 links, 7 oben und unten, 8, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 26, 31, 36, 38, 40, 42, 64, 68, 78, 90, 94 oben: Getty. S. 4 rechts, 7 rechts, 9, 10 links unten, 11, 25, 35, 44, 46, 56, 74, 76, 85: plainpicture. S. 5, 86, 89 kemai/photocase.de, S. 6 xenia\_gromak/photocase.de, S. 10 rechts cydonna/photocase.de, S. 32 rclassen/photocase.de, S. 50 go2/photocase.de, S. 52 sör alex/photocase.de, S. 72 Gortincoiel/photocase.de, S. 80, 83 Marie Maerz/photocase.de. S. 10 links oben: iStock. S. 29 unten: privat. S. 43 unten: privat. S. 63: Masterfile. S. 91: Mauritius. S. 93: Mindjazz. S. 95: Holga Rosen.



**Best.-Nr.: 47253**

**ISBN 978-3-407-47253-3**



## Loslassen

Alltagsstress einfach loszulassen fällt vielen schwer – aber es lohnt sich und hält gesund. Denn auch kleinerer Stress kann auf lange Sicht schädlich sein, zeigt eine Studie. 1155 Probanden wurden nach ihrer Gesundheit befragt, außerdem danach, welchen Alltagsstress sie über acht Tage hinweg erlebten. Es zeigte sich: Die negativen Gefühle verschlimmerten sich bei vielen Probanden jeweils einen Tag nach dem stressigen Vorfall. Zehn Jahre später wurde erneut die Gesundheit der Teilnehmer gecheckt – sie war bei denjenigen signifikant schlechter, bei denen die negativen Gefühle lange angehalten hatten und die sich nicht richtig erholt hatten.

DOI: 10.1177/0956797618763097





„Lerchen“ oder *Early birds* sind Menschen, die morgens fit sind und gern früh aufstehen – und sie weisen bei Stress eine deutlich höhere Ausschüttung des Stresshormons Kortisol auf als ihr Gegenpart, die „Nachteule“, wie eine Studie zeigt. Die Forscher erklären dies unter anderem damit, dass die Frühaufsteher insgesamt langsamer leben und beispielsweise introvertierter sind als die Nachtaktiven.

DOI: 10.1037/eps0000113



Haben Kleinkinder in der Öffentlichkeit einen Wutanfall oder quengeln unermüdlich, sollten Eltern darauf achten, ob dieses Verhalten in ihnen selbst Stress auslöst; dies folgern Psychologen aus einer Studie mit Müttern und ihren Kleinkindern. Und falls das der Fall sei, sollte man sich eine Strategie überlegen, das Verhalten des Kindes anders zu bewerten. Die Untersuchung zeigte, dass der Stress der Mütter zu wenig einfühlsamem Verhalten dem Kind gegenüber führte.

DOI: 10.1037/dev0000418



## Strapaziöse Entscheidungen

Stress kann unsere Entscheidungen beeinflussen, aber manchmal machen wir aus einer Entscheidung selbst eine Strapaze, haben Psychologen in fünf Studien festgestellt. Unter welchen Umständen das so ist, hängt von unserer Selbstregulation ab, genauer gesagt davon, ob wir uns zu viele Gedanken über die Richtigkeit und Genauigkeit der anstehenden Entscheidung machen. Ist das so, können selbst kleine Alltagsentscheidungen zur Belastung werden, heißt es.

Die Psychologen konfrontierten Teilnehmer mit Kaufentscheidungen, angehende Bräute mit der Planung ihrer Hochzeit und andere Probanden mit politischen Wahlen sowie der Priorisierung von Aufgaben. Dabei ermittelten sie auch, ob manche Teilnehmer verstärkt dazu neigten, jede Entscheidung vorab gründlich zu checken oder ob Probanden sich während des Entscheidens an ihrem Ziel orientierten und die Frage nach der Richtigkeit nicht stellten. Für diejenigen, die zu viel über die mögliche Richtigkeit nachdachten, waren die Entscheidungen belastend. SAC

Charlene Y. Chen u. a.: Feeling distressed from making decisions: Assessors' need to be right. *Journal of Personality and Social Psychology*, online first, Februar 2018. DOI: 10.1037/pspp0000181

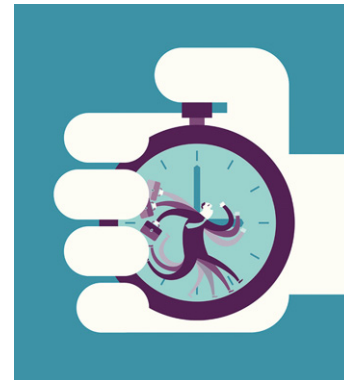


## Was, du hast Stress?

Es gibt Menschen, die erst unter Stress so richtig aufblühen: Sie laufen genau dann zur Hochform auf, wenn sie unter Dampf stehen. Im Gegenzug könnten ihnen jedoch das Verständnis dafür fehlen, wenn Kollegen oder Mitarbeiter mit Drucksituationen nicht ebenso gut zurechtkommen wie sie. In diese Richtung deuten zumindest Befunde israelischer Wissenschaftler. Die Forscher hatten insgesamt knapp 1000 Versuchspersonen für eine Reihe von Studien rekrutiert. Die Teilnehmer sollten sich zum Beispiel eine stressige Situation vor Augen führen, in der sie die hohen Anforderungen zu besonders guten Leistungen beflügelt hatten. In der Folge vermuteten sie bei einem offensichtlich überarbeiteten Mitarbeiter seltener psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen. Dadurch sank wiederum ihre Bereitschaft, dem Kollegen unter die Arme zu greifen, damit er seine Arbeitsbelastung besser bewältigen konnte.

FRANK LUERWEG

Nili Ben-Avi u. a.: "If stress is good for me, it's probably good for you too": Stress mindset and judgment of others' strain. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74/2018. DOI: 10.1016/j.jesp.2017.09.002



**Zeitdruck bei der Arbeit? Manche fühlen sich dadurch stark motiviert, aber so funktioniert es wohl nur kurzfristig. Die Motivation sinkt und das Stressgefühl steigt, wenn der Zeitdruck chronisch wird, ergaben zwei Tagebuchstudien mit Arbeitnehmern. Die Forscher empfehlen Arbeitgebern, ihren Mitarbeitern genügend Zeit für ihre Projekte einzuräumen.**

DOI: 10.1080/02678373.2017.1415998



**Wird die Bezahlung einer Arbeit als unfair empfunden, bewirkt das unmittelbar körperlichen Stress, ergab ein Experiment. Demnach entspricht der negative Gesundheitseffekt einer körperlichen Alterung um etwa zehn Jahre. In dem Versuch maßen die Forscher den Stress anhand der Herzfrequenzvariabilität. Je stärker die Bezahlung von einer als fair erachteten Summe abwich, desto ausgeprägter war die Stresssymptomatik.**

DOI: 10.1287/mnsc.2016.2630





## Väter und Mütter gleichermaßen belastet

Kinder und Job unter einen Hut zu bekommen, das ist vor allem für Frauen nicht leicht, so das gängige Bild in Medien und Politik. Eine Übersichtsstudie von Psychologen aus den USA zeigt jedoch, dass dieses Bild unvollständig ist: Die Belastung von Vätern ist ähnlich hoch – beide Geschlechter leiden in gleichem Ausmaß unter dem Konflikt zwischen Beruf und Familie.

Die vier Forscher analysierten die Daten aus 354 Studien der vergangenen 30 Jahre, für die berufstätige Frauen und Männer mit Kindern zu ihrem Arbeits- und Familienleben befragt worden waren. Sie werteten die Informationen von mehr als 250 000 Müttern und Vätern aus aller Welt aus.

Die befragten Männer berichteten eher, aufgrund von längeren Arbeitszeiten mit den familiären Pflichten in die Breddouille zu geraten. Frauen gaben häufiger an, sich aufgrund der großen Anstrengung im Beruf belastet zu fühlen. Bei Paaren, bei denen beide vollzeitbeschäftigt waren, klagten ebenfalls beide über Konflikte zwischen Arbeit und Familie. Männer

sahen eher Einschnitte im Familienleben durch den Job, Frauen umgekehrt eher Hemmnisse in ihrem Berufsleben durch die familiären Pflichten.

Das ist politischer Zündstoff, meinen die Studienautoren. Wenn Männer und Frauen weltweit das gleiche Ausmaß an Unvereinbarkeit von Beruf und Familie erleben, sollte es überall entsprechende Gesetze und Vereinbarungen geben, um Väter und Mütter in gleichem Maße zu entlasten. Die Forscher prangern an, dass auch heute noch Müttern von vornherein Karrierechancen vorenthalten würden, weil ihnen unterstellt werde, ihre berufliche Laufbahn nicht ernst genug zu nehmen. Männer hingegen fühlten sich stigmatisiert, wenn sie familienfreundliche Arbeitsmodelle ihrer Firma nutzten.

JANA HAUSCHILD

---

Kristen M. Shockley u. a.: Disentangling the relationship between gender and work-family conflict: An integration of theoretical perspectives using meta-analytic methods. *Journal of Applied Psychology*, online first, 12/2017. DOI: 10.1037/apl0000246



Über ärgerliche Erlebnisse zu reden kann Kindern und Jugendlichen besser dabei helfen, den damit einhergehenden Stress abzubauen, als pure Ablenkung, ergab eine Untersuchung, bei der 241 Mädchen und Jungen im Alter von 8 bis 17 Jahren befragt wurden.

DOI: 10.1037/dev0000495



Und sie helfen doch, die vielen Ratgeber gegen Stress, anders als manche Studien nahelegten. Am Beispiel eines Selbsthilfebuchs gegen Burn-out, Stress und Depressivität haben Psychologen nachgewiesen, dass solche Ratgeber durchaus wirksam sein können. Bei Betroffenen, die das Buch durcharbeiteten, ließ der Stress nach und stieg das Wohlbefinden.

DOI: 10.1080/02678373.2017.1402389



## Chaos im Kopf

Seit jeher benötigen und verarbeiten Menschen Informationen, um zu überleben – aber was passiert im Gehirn, wenn Menschen heute ein Vielfaches der Informationsmenge verarbeiten müssen, die in früheren Jahrhunderten nötig war? Zwei Psychologen sind erstmals der Frage nachgegangen, ob und wie es im Gehirn bei zu vielen Informationen zu „Informationsstress“ kommen könnte, und stellten fest: So etwas gibt es. Dazu testeten sie in mehreren Studien erwachsene Probanden, darunter auch Manager, mit dem *Questionnaire of Information Stress*. Bei dieser Art Stress entsteht das Gefühl, eine große Menge an Informationen nicht mehr adäquat aufnehmen und verarbeiten, geschweige denn richtig einordnen zu können. Sie fühlen sich nicht in der Lage, ihre eigenen Gedanken zu kontrollieren.

Damit diese Stressvariante keine nachteiligen Folgen hat, sind laut dem ersten Fazit der Forscher diverse mentale Ressourcen wichtig. Hier eine Auswahl:

- die Fähigkeit, Verlockungen zu widerstehen
- die Fähigkeit, wichtige von irrelevanten Informationen zu unterscheiden
- die Fähigkeit, im richtigen Moment eigene störende Gedanken zu unterdrücken
- eigene Werte, um Informationen einzuschätzen
- eigenes Wissen für die Einordnung von neuen Informationen
- die Fähigkeit, eigene und die Ziele anderer im Auge zu behalten
- die Fähigkeit, zu verallgemeinern
- die Fähigkeit, zu abstrahieren

SAC

Maria Ledzińska, Sławomir Postek: From metaphorical information overflow and overload to real stress: Theoretical background, empirical findings, and applications. *European Management Journal*, 35, 2017. DOI: 10.1016/j.emj.2017.07.002