

# Den Stress

„Ich bin total im Stress.“ Kaum ein Satz wird so oft dahin gesagt wie dieser. Und meist steht er für die Hektik des Alltags: Job, Haushalt, Kinder – ein einziges Gehetze. Dabei ist es nicht der Alltag, der uns stresst. Es sind ganz bestimmte Situationen, die Stress verursachen. Wer sich dessen bewusst ist, hat gute Chancen, der Stressfalle zu entgehen.

Foto: Shutterstock

18 active woman

spannung. Alles läuft gut, aber danach sind sie völlig erschöpft. Mental und körperlich. Alle drei haben ihre Auftritte als absolute Stresssituation erlebt und sie sind damit in bester Gesellschaft. „Einen Vortrag zu halten, gehört zu den großen Ängsten“, sagt die Atemtherapeutin und Anti-Stress-Trainerin Chantal Fleurant. „Hinzu kommt die Scham, etwas Falsches zu machen oder Falsches zu sagen. Scham ist ein ganz starkes Gefühl, das Stress produziert.“

Seit mehr als 20 Jahren hilft Chantal Fleurant Menschen, mit Situationen wie diesen umzugehen. Mit Coachings, Anti-Stresstraining und Atemtherapie. „Stress entsteht immer dann, wenn wir etwas als Gefahr, Bedrohung oder als unsicher wahrnehmen“, erklärt die Expertin. Und deshalb spricht sie auch lieber von einem subjektiven Stressgefühl. Zwar können viele Menschen den Stress von Birgit, Nadja und Sabine

nachempfinden, andere jedoch nicht. Wer es gewohnt ist, im Job regelmäßig Präsentationen zu machen, ist vielleicht aufgeregt, aber nicht unbedingt gestresst. „So jemand hat gelernt, mit der Situation umzugehen, und hat sich vielleicht auch ein paar Techniken angeeignet.“

Die meisten Menschen erleben Stresssituationen vor allem im Job, so die Erfahrung von Chantal Fleurant, und dagegen kann man sich ganz konkret wappnen beziehungsweise den Stress wegtrainieren. Chantal Fleurant hat dafür Atem- und Entspannungsübungen entwickelt. (siehe Tipps auf Seite 20-21).

Doch diese praktischen Übungen sind nur eine Möglichkeit, mit Stresssituationen besser umzugehen oder besser noch, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. „Jede Stresssituation hat eine Ursache“, erklärt Chantal Fleurant. „Den meisten Menschen ist aber überhaupt nicht bewusst, warum sie so gestresst reagieren.“

# ainieren

Den ganzen Artikel finden Sie bei:  
active woman  
Gesund. Erfolgreich. Fit. | 2014 – 04

tal Fleurant häufig in ihrer Praxis. Für sie ist dies der Anlass, erst einmal nachzufragen. Was ist der Auslöser für den Stress beziehungsweise das Herzrasen, die schweißnassen Hände, den Kloß im Hals? Ist es der Tonfall, der Blick, ein bestimmtes Wort? Denn tatsächlich sind es diese Dinge, die eine Stressreaktion in Gang setzen. Zu wissen, dass zum Beispiel das demonstrative Zurücklehnen des Chefs für das Herzrasen verantwortlich ist, ist ein riesiger Schritt, sagt Chantal Fleurant. „Ich kann mich darauf einstellen. Bei der nächsten Besprechung weiß ich, okay, gleich wird er sich zurücklehnen. Ich fühle mich nicht mehr so hilflos. Stattdessen schaue ich mir wie im Kino die Szene von außen an.“

Eine weitere wichtige Erkenntnis, die Chantal Fleurant ihren Klienten vermittelt: Jede ganz persönliche Stresssituation folgt einem bestimmten Mus-

ter. Und man selbst hat daran einen gehörigen Anteil. Die Anti-Stress-Expertin nennt dies die Stressampel, die aus drei Phasen besteht.

**Phase 1:** Die Stressoren – die persönlichen Stressfaktoren. Sie sind ganz subjektiv, z.B.: Man gerät in Stress, wenn der Chef beim Meeting nervös und laut wird.

**Phase 2:** Die persönlichen Stressverstärker. Man fragt sich, was man gesagt oder getan hat, dass der Chef so reagiert. Man sucht die Schuld also bei sich, setzt sich selbst unter Druck.

**Phase 3:** Die Stressreaktion. Man zittert, wird emotional oder ist blockiert.

Die meisten Menschen kennen, so die Expertin jedoch nur Phase 1 und Phase 3. „Sie wissen, welche Situation sie stresst und wie sie darauf reagieren. Ihnen ist aber nicht

## Besser atmen

*Wer gestresst ist, muss vor allem zur Ruhe kommen.*

*Diese Atemübungen bringen Sie wieder ins Gleichgewicht:*

► **Den Stress ausatmen:** Öffnen Sie ganz leicht den Mund und atmen aus. Bei der nächsten Ausatmung atmen Sie etwas länger aus, und zwar so, dass es sich angenehm für Sie anfühlt. Lassen Sie das Einatmen ganz natürlich kommen. Ganz wichtig: Wenn Sie gestresst sind, sind Sie ohnehin voll gepumpt mit Luft. Sie müssen also nicht extra tief einatmen. Atmen Sie ganz einfach bewusst und langsam die Luft und den Stress aus. Vorteil: Sie können diese Übung auch im Meeting machen. Keiner bemerkt, dass Sie gerade beruhigen.

► **Die U-Atmung:** Formen Sie die Lippen zu einem U und atmen lange aus. Wichtig: Versuchen Sie dabei nicht gleichzeitig einzuatmen. Es ist normal, dass Sie am Anfang nicht so lange ausatmen können. Mit der Zeit schaffen Sie es länger und Sie werden schnell ruhig und gelassener.

► **Dampf ablassen.** Die Pferdeübung, so nennt Chantal Fleurant diese Übung, bei der man wie ein Pferd, laut durch die Lippen bläst und pustet. So kann man wortwörtlich Dampf ablassen. Tipp: vorher die Lippen leicht mit der Zunge befeuchten.

Den ganzen Artikel finden Sie bei:  
active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit. | 2014 – 04