



Institut für Burnout-Prävention
work-life-balancing neu gedacht

Publikation

Helen Heinemann

Warum Stress glücklich macht

Oder: Wieso wir aufhören sollten zu entspannen.

Wer fühlt sich nicht gestresst? Der Alltag ist oft eine einzige Aufholjagd. Und wie, bitte schön, soll Stress glücklich machen?

Helen Heinemann deckt einen Selbstbetrug auf: Nicht der aktive Stress ist das Problem. Sondern unser unbändiger Wunsch nach Entspannung, der uns treffsicher ins Abseits führt. Und sie offenbart, dass die Angst vor Stress nicht nur den Einzelnen schwächt, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene jede Entwicklung verhindert. Eine lebendig geschriebene Streitschrift – die Lust auf Stress macht.

2015 adeo Verlag in der Gerth Medien GmbH, Asslar

224 Seiten, 17,99 EUR – Bestell-Nr. 835 042 – ISBN 978-3-863340-42-1





Das Buch in einzelnen Thesen

Raus aus der Stressfalle!

Gefühle des Versagens, Konzentrationsstörungen und Kopfschmerzen sind nur drei von vielen Anzeichen, mit denen sich Burn-out bemerkbar macht. Burn-out ist eine Falle, in die heutzutage immer mehr Menschen geraten. Die Anforderungen der modernen Zeit wachsen, der Stresspegel steigt. Doch wie geht man mit Stress um? Wie vermeidet man, immer ausgelaugter und depressiver zu werden?

Unser Alltag ist oft eine einzige Aufholjagd.

Ob als berufstätige Mutter, Hausfrau oder hart arbeitender Mann: Der Tag hat irgendwie immer zu wenig Stunden, um all das zu erledigen, was eigentlich getan werden müsste. Wir haben ständig das Gefühl, nicht alles zu schaffen und fallen abends oft erschöpft ins Bett. Dabei „wollten wir doch noch...“, „hätten unbedingt...“ – aber es geht einfach nicht mehr, wir sind zu müde! An eine erholsame Nachtruhe ist nicht zu denken, denn selbst nachts schreiben wir noch To-do-Listen für den nächsten Tag.

Stress pur, und das Tag für Tag.

Kein Wunder, dass die Zahl der Burn-out-Betroffenen stetig wächst. Die Statistiken der Krankenkassen zeigen: Mehr als die Hälfte der Bevölkerung empfindet ihren Alltag als stressig. Aber warum fühlen wir uns so ohnmächtig, wenn es um den Umgang mit Stress geht? Was passiert da eigentlich genau, wenn wir unter Stress leiden? Und warum hilft uns oft Entspannung in solchen Momenten nicht weiter?

Finde dich selbst!

All diesen Fragen geht die Pädagogin Helen Heinemann in ihrem Ratgeber „Warum Stress glücklich macht“ nach. Sie ist Expertin für das Thema Burn-out und deckt einen Selbstbetrug auf: Nicht der aktive Stress ist das Problem, sondern unser unbändiger Wunsch nach Entspannung. Denn auch hier machen wir uns Stress: „Ich muss unbedingt heute noch in meinen Yoga-Kurs.“ „Ich muss unbedingt mehr Trainingseinheiten im Fitnessstudio schaffen.“ Und schon sind wir wieder gefangen in der Spirale, nicht genug getan zu haben, es wieder nicht geschafft zu haben. Stressabbau bedeutet, weniger zu arbeiten, gelassener und unempfindlicher gegenüber Außenreizen und Anforderungen zu werden. Wenn wir unser Augenmerk vor allem auf Entspannung setzen, entfernen wir uns mehr und mehr von uns selbst und von den Dingen, in denen wir erfahren, wer wir sind und was uns glücklich macht.

Mache mehr!

Helen Heinemann fordert: „Werde aufmerksamer für deine Wünsche und Visionen, achte auf das, was schon Realität ist und auf die Ziele, zu denen hin du wachsen willst. Mach nicht einfach weniger, sondern mach mehr! Lebe mehr von dir selbst.“ Sie nimmt uns in ihrem Buch mit auf eine Spurensuche zu den wahren Gründen unserer Erschöpfung – und zu dem, was uns wirklich erfüllt.