

ZU DIESEM BUCH

Mit dem von Angelika Wagner-Link entwickelten und an verschiedenen Gruppen vielfach erprobten und 2009 erneut evaluierten Breitbandprogramm wird hier ein effektiver Ansatz zur Stressbewältigung und Stressprävention vorgestellt.

Individuelle Stressoren erkennen, Stressenergie positiv nutzen, kurzfristige Erleichterungstechniken einüben und auf langfristige Stressbewältigungspraktiken hinarbeiten – das sind die wichtigsten Schwerpunkte des verhaltenstherapeutisch orientierten Programms. Bedarf an systematischen Stressbewältigungstechniken besteht heute sowohl im Therapie- und Rehabilitationsbereich (z. B. psychosomatische Beschwerden, Depressionen, Ängste, Rückenbeschwerden) als auch in der Prävention (z. B. betriebliche Gesundheitsförderung, Präventionsprogramme der Krankenkassen für die Versicherten, Coaching und in der Personalentwicklung).

Angelika Wagner-Link ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in München (Verhaltenstherapie). Dozentin und Lehrsupervisorin in diversen Ausbildungsinstituten. In ihrem »Institut für Mensch und Management« bietet sie gemeinsam mit ihren KollegInnen Managementtraining, Coaching und Supervision, besonders im Bereich der Prävention an. Seit einigen Jahren engagiert sie sich berufspolitisch in der Psychotherapeutenkammer Bayern und im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen.

Angelika Wagner-Link

Verhaltenstraining zur Stressbewältigung

Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer

Klett-Cotta

Leben Lernen 231

Klett-Cotta
www.klett-cotta.de
© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart
Titelbild: Kerr-Xavier Roussel: »Le Pêcheur«
© VG Bild-Kunst, Bonn 2010
Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell
Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt
und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608- 89095-2

Sechste, vollständig überarbeitete Neuausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort und Danksagung	7
1. Voraussetzungen für Stressbewältigungstrainings	9
1.1 Grundlagen des Konzepts	9
1.2 Aufbau des Verhaltenstrainings	16
2. Einstieg in das Verhaltenstraining	21
2.1 Hintergrundinformationen	21
2.2 Lernziele	21
2.3 Ablauf	22
3. Stresstheorie	28
3.1 Hintergrundinformationen zur Stresstheorie	28
3.2 Lernziele	32
3.3 Ablauf	32
4. Individuelle Stressanalyse	45
4.1 Handlungsabläufe	45
4.2 Persönliche Stressoren	46
4.3 Personenspezifische Faktoren (Organismus)	62
4.4 Persönliche Reaktionsmuster – Stressreaktionen	68
4.5 Konsequenzen	74
5. Ansatzmöglichkeiten zur Stressbewältigung	83
5.1 Hintergrundinformationen	83
5.2 Lernziele	85
5.3 Ablauf	85

6. Kurzfristige Erleichterung	91
6.1 Die Techniken der kurzfristigen Erleichterung	91
6.2 Kombinationsmöglichkeiten	101
6.3 Blitzentspannung für den Alltag	103
6.4 Wahl des geeigneten Interventionszeitpunkts	105
6.5 Handlungsproben zur kurzfristigen Erleichterung	107
7. Langfristige Stressbewältigung	112
7.1 Entspannungstechniken	112
7.2 Systematische Problemlösung	158
7.3 Einstellungsänderung	174
7.4 Belastungsausgleich (Zufriedenheitserlebnisse)	190
7.5 Soziale Unterstützung	200
8. Zusatzmodul: Gesundheitspsychologische Ansätze	209
8.1 Gesundheitsfördernde Einstellungen	214
8.2 Psychische Faktoren und Lebensstil	218
8.3 Eigenverantwortung	221
9. Unterstützung bei der Umsetzung	223
9.1 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten im Seminar	223
9.2 Unterstützung für den Transfer	229
10. Beispiele für Stressbewältigungstrainings unterschiedlicher Zeitdauer	235
10.1 Stressbewältigungstraining für zehn bis zwölf Kurseinheiten .	235
10.2 Stressbewältigungstraining in 2 × 2 Tagen	239
10.3 Betriebsinternes Stressbewältigungstraining: Detaillierter Ablaufplan für 3 – 4 Tage (evaluiert, siehe Neutzner, 2009) ..	240
10.4 Zielgruppenspezifisches Stressbewältigungstraining, z. B. »Stressbewältigung im Polizeidienst«	246
11. Effekte	250
Literatur in Auswahl	259

Vorwort und Danksagung

Seit über 40 Jahren ist das Thema Stress sowohl sehr populär als auch Gegenstand intensiver Forschung. In den letzten Jahren haben die Stressbelastungen der Menschen in unserer Gesellschaft und die daraus resultierenden Folgen durch unseren Lebens- und Arbeitsstil sogar zugenommen – trotz all des Wissens über das Phänomen Stress. Wissen alleine reicht nicht, wesentlich ist der individuelle, eigenverantwortliche positive Umgang mit Stress.

Der hier beschriebene Kurs entspricht den Richtlinien der Spitzenverbände der gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V und kann dementsprechend von den GKVn bezuschusst werden.

Auch Therapeuten und Trainer können bei der Lektüre durchaus zunächst die Methoden selbst ausprobieren: Wir alle sind mehr oder minder Stressprofis, nach der Arbeit mit diesem Buch hoffentlich auch Stressbewältigungsprofis.

Ich wünsche allen Lesern und deren Kursteilnehmern/Klienten recht viel Erfolg bei der praktischen Anwendung.

Danksagung

Mein Dank gilt den vielen KollegInnen, die mich beispielsweise bei Fortbildungsveranstaltungen durch ihre Fallberichte, Beiträge, Fragen und Verbesserungsvorschläge zum Nachdenken und letztendlich zur kompletten Überarbeitung und Ergänzung des Buches veranlasst haben.

Ebenso meinen Patienten, den Coachingklienten und zahlreichen Kurs-, Workshopeteilnehmern des Instituts für Mensch und Management, denn durch ihr Interesse, ihre Lernbereitschaft und durch ihre Erfolge, die gleichzeitig auch meine und unsere Erfolgserlebnisse waren, wurden meine KollegInnen und ich stets aufs Neue motiviert.

Besonderer Dank gilt Laura Neutzer und ihrer Betreuerin Dr. Andrea Fuchshuber für die Evaluation des Trainings in Form einer Diplomarbeit.

Danken möchte ich nicht zuletzt meinen sehr stressbelastbaren Helfern, vor allem Patrick Link und Ariane Hornig.

*Angelika Wagner-Link
Juli 2010*

1. Voraussetzungen für Stressbewältigungstrainings

1.1 Grundlagen des Konzepts

Stressprävention und -bewältigung haben in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. So besteht heute sowohl im Therapiebereich (z. B. Behandlung von psychosomatischen Beschwerden, Leistungsstörungen, Burnout) als auch in der Prävention (z. B. Managementschulung, betriebliche Gesundheitsförderung, Präventionsprogramme der Krankenkassen, Gesundheitszirkel) deutlicher Bedarf an systematischen Stressbewältigungstechniken.

Im vorliegenden Buch wird ein verhaltenstherapeutisches Breitbandprogramm vorgestellt, das in der Praxis mit verschiedenen Zielgruppen und unterschiedlicher Dauer durchgeführt und auf seine Effizienz geprüft wurde. Es wurde auf der Basis des von Krauthan, G., und der Autorin unter der Leitung von Brengelmann (1983) erarbeiteten Stressbewältigungstrainings – ursprünglich für Polizeibeamte – laufend weiterentwickelt und auf unterschiedliche Zielgruppen (z. B. Krankenkassen/Management-Training) übertragen.

Im Bausteinverfahren werden einzelne Methoden gezeigt und verschiedene Kombinationsmöglichkeiten für die jeweilige Zielgruppe (z. B. Einzel-/Gruppentherapie, Stresstrainings) und der vorhandenen Zeit entsprechend erarbeitet. Ein Zusatzmodul enthält aktuelle gesundheitspsychologische Ansätze, die bei Bedarf integriert werden können.

Ziele

dieses verhaltenstherapeutischen Gruppentrainings für den präventiven (und therapeutischen) Bereich sind:

- Sensibilisierung bezüglich Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben
- Verbesserung des aktiven Umgangs mit alltäglichen Belastungen

- Förderung bzw. Erhaltung des körperlichen und subjektiven Wohlbefindens
- Prävention von Stressfolgeschäden
- Erhaltung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Erlernen alltagstauglicher Stressbewältigungsmethoden

Zielgruppen

Alle Menschen, die eigenen Stress bewältigen und Stressschäden vorbeugen bzw. abbauen wollen. Das Programm kann präventiv oder therapeutisch eingesetzt werden.

Als Beispiele seien genannt:

- Mitglieder von Krankenkassen/Versicherungen
- Angehörige eines Betriebes, einer Organisation
- Interessierte an offen ausgeschrieben Programmen im Rahmen von Gesundheitsberatung
- besonders belastete Berufs- und Personengruppen wie Lehrer, Vertriebsangehörige, Polizisten, Kundenservice-Mitarbeiter, Hausfrauen usw.
- Patienten/Klienten im Rahmen der Therapie.

TeilnehmerInnen werden als *Tn*, TrainerInnen als *Tr*, TherapeutInnen als *Th*, KlientInnen und PatientInnen als *Kl* bezeichnet – ohne Artikel, um beide Geschlechter einzuschließen.

Indikation

Häufiges oder gelegentliches subjektives Stresserleben mit Belastungsgefühlen, Hektik, Ärger etc. sowie alle Störungen, deren Ursachen und/oder Folgen ineffektiver Umgang mit Stress sind, z. B.

- Burnout
- Typ-A-Verhalten
- psychosomatische Störungen wie
 - Bluthochdruck
 - Spannungskopfschmerz
 - Ulceri
 - Gastritis
- Erschöpfung
- Leistungsabfall
- emotionale Unausgeglichenheit.

Kontraindikation/Ausschlusskriterien

Alle schweren psychischen und körperlichen (auch funktionelle) Störungen, insbesondere

- akute Suchtprobleme
- schwere neurotische Störungen
- laufende Psychotherapie, es sei denn, Th hat die Teilnahme am Kurs empfohlen
- extreme Erregung
- Ängste und starke soziale Hemmungen, wenn sie eine Integration in die Gruppe erheblich erschweren
- akute existenzielle Belastung
- Suizidgefährdung.

Gerade wenn es sich um ein Stresspräventionsprogramm mit »Gesunden« handelt, sind problembeladene Tn/Kl (z. B. direkt nach einem Todesfall in der Familie) meist schwer in die Gruppe integrierbar, zudem belasten sie die anderen Tn/Kl und behindern den Ablauf durch Aufmerksamkeitsstörungen, da sie ihre Wahrnehmung und die der anderen Gruppenmitglieder verständlicherweise auf ihr akutes Problem lenken. Hier empfiehlt es sich, entsprechende Gruppen, z. B. Rehabilitationsgruppen, bzw. eine Psychotherapie anzubieten oder darauf zu verweisen.

Ein Vorgespräch – eventuell kombiniert mit einem Kurzvortrag über Stress und die Vorgehensweise im Kurs – ist sinnvoll, z. B. um unrealistische Erwartungen abzubauen, die persönliche Motivation zu erfassen und Kontraindikationen auszuschließen. Zusätzlich können Interessierte sich auf Tr/Th einstellen bzw. sich gegen ihn/sie entscheiden.

Training in Gruppen

Eine Gruppe bietet viele Vorteile gegenüber Einzeltrainings:

- Die Arbeit und das Erlernen von Entspannungsmethoden in der Gruppe macht den meisten Tn/Kl mehr Spaß als allein.
- Die eigenen Probleme relativieren sich, wenn man sieht, dass andere Menschen auch stressbelastet sind.
- Die Bereitschaft, die eigenen Bewertungen zu hinterfragen, nimmt zu, wenn beobachtet werden kann, dass ähnliche Situationen ganz unterschiedlich wahrgenommen werden.
- Speziell bei homogenen Gruppen können Tn/Kl einige Copings anderer Tn/Kl übernehmen.

- Heterogene Gruppen entwickeln kreativere Möglichkeiten zur Stressbewältigung.
- Wie die Studie von Neutzer (2009) belegt, profitieren Personen mit gering ausgeprägtem Bewältigungsrepertoire besonders von heterogen zusammengesetzten Gruppen im Seminar, da sie von den unterschiedlichen Bewältigungsstrategien anderer lernen.
- Die Tn/Kl motivieren und helfen sich gegenseitig, z. B. durch positives Feedback, Lernpartnerschaften und konkrete Unterstützung.
- Die Zahl der zur Verfügung stehenden Übungspartner, z. B. in der Handlungsprobe, erhöht sich, so kann mehr Feldnähe erzeugt werden, besonders wenn mehrere Partner gleichzeitig benötigt werden.
- Es besteht die Möglichkeit, an vielfältigen Modellen zu lernen.
- Transfer wird für Tn/Kl durch andere Gruppenmitglieder unterstützt, umfangreich kontrolliert, und der Verstärkungswert ist deutlich größer, wenn eine ganze Gruppe gelungener Umsetzung applaudiert.
- Die Fixierung auf Tr/Th reduziert sich durch die Vielzahl von Ansprechpartnern.

Tn/Kl-Zahl

Bewährt hat sich eine Anzahl von sechs bis zwölf Teilnehmern; sind zwei Tn/Th verfügbar, kann sich die Anzahl der Tn/Kl auf 14 erhöhen. Wenn kein Vorgespräch stattgefunden hat, ist erfahrungsgemäß mit einem Dropout von ca. 25 Prozent zu rechnen. In diesem Fall kann die Zahl der Anmeldungen bis zu 16 Personen gehen.

Bei der Gruppenzusammenstellung müssen die üblichen Kriterien beachtet werden, wie sie z. B. auch für Therapiegruppen gelten. Extreme Minderheitenpositionen bezüglich Alter, Geschlecht, Bildungsstand und Hierarchie sind zu vermeiden. Es sollte sich also beispielsweise nicht ein Abteilungsleiter unter lauter Sekretärinnen oder Sachbearbeitern befinden oder ein junger unter vielen erheblich älteren Teilnehmern. Wichtig ist es auch, direkte Abhängigkeiten unter den Tn/Kl zu vermeiden, wie sie etwa bei Vorgesetzten und deren Mitarbeitern gegeben sind. Auch bei (Ehe-) Paaren müssen Vor- und Nachteile reiflich überlegt werden.

Trainer/Therapeutenverhalten

Im Rahmen dieses verhaltenstherapeutischen Programmes ist eine Kombination von freundlich-direktiv-strukturierendem Tr/Th-Verhalten besonders effektiv (*siehe Kap. 11 Effekte*).

Phasenweise, etwa bei einzelnen Schritten der Einstellungsänderung, Problemlösung, sind zusätzlich non-direktiv-anehmende Tr/Th-Fertigkeiten erforderlich.

Wesentlich ist auch angstreduzierendes und konstruktives Vorgehen. Dies bedeutet, dass alle Ansätze im Verhalten der Tn/Kl, die in Richtung Auseinandersetzung mit eigener Belastung, Stressbewältigung, Kooperation bzw. Unterstützung anderer Tn/Kl gehen, verbal oder nonverbal positiv verstärkt werden. Unerwünschtes Verhalten wird nicht beachtet (gelöscht) oder freundlich-direktiv, aber behutsam, modifiziert.

Tr/Th hat immer Modellfunktion – auch in Bezug auf seinen eigenen Umgang mit Stress! Die Bereitschaft, selbst Handlungsproben und Übungen vorzuführen, gehört dazu: auch Vermeidungsverhalten wird imitiert! Sinnvoll ist sicher, dass Tr/Th seine Modellfunktion und seine Fähigkeit, belastende Situationen umzustrukturieren (z. B. mit Humor und Provokation), bewusst einsetzt.

Qualifikation der TrainerInnen bzw. TherapeutInnen

Geeignet sind DiplompsychologInnen, ÄrztInnen und andere Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich mit Vorerfahrung im präventiven und/oder therapeutischen Bereich und guten Kenntnissen in verhaltenstherapeutischen Methoden. Wichtig sind auch fundiertes Wissen über Stress-therapie sowie Erfahrungen mit Gruppenverfahren und Entspannungstechniken.

Eine derart hohe Qualifikation ist wichtig, um:

- den Tn/Kl gerecht werden zu können. Ein Stressverhaltenstraining ist zwar keine Therapie, aber Ängste (z. B. bei Entspannungsübungen), tief liegende Probleme (z. B. bei Einstellungsänderung) können aktiviert werden, und das muss der/die TrainerIn auffangen können.
- sich in der Durchführung sicher und kompetent zu fühlen.
- sich auf dem breiten Markt der Prävention zu etablieren und positiv von anderen, hierfür nicht ausreichend qualifizierten Berufsgruppen abzuheben und entsprechend selbstbewusst auftreten zu können und das auch zu tun!
- dem Berufsstand der Psychologen und Ärzte nicht zu schaden.
- die beschriebenen Techniken im Bedarfsfall auch in Therapie und Rehabilitation anwenden zu können.

Bei zielgruppenspezifischen Seminaren/Trainings (wie z. B. von der Autorin für Führungskräfte, Vertriebsbeauftragte, Polizisten, Lehrer durch-

geführt) ist zusätzliches Know-how über Zielgruppe bzw. Betrieb/Organisation, deren Aufgabenfeld, Probleme sowie Habitus und Kommunikationsstil etc. hilfreich. Bei groß angelegten Projekten empfiehlt sich eine Pilotstudie oder aber zumindest die Durchführung von Vorgesprächen und/oder Feldbeobachtungen.

Als geeignete Weiterbildung zu den beschriebenen Methoden bieten sich die entsprechenden Stresskurse des Berufsverbandes Deutscher Psychologen (BDP), des Instituts für Therapieforschung (IFT) oder bei der Autorin (Institut für Mensch und Management) an.

Zum allgemeinen Rahmen

- möglichst legere Kleidung ist zu empfehlen
- warme Socken (sind für Entspannungsübungen wichtig)
- leichte, gesundheitsbewusste, aber schmackhafte Verpflegung
- Kaffeeangebot reduzieren, da Koffein aktiviert und so die Entspannungsfähigkeit behindert
- störungsarme, ruhige Umgebung unterstützt das Arbeits-/Entspannungsklima

Ideal ist ein Hotel, eine Tagungsstätte (o.Ä.) mit Sportmöglichkeiten (Schwimmen, Sauna, Fitnessraum) oder bei über mehrere Wochen verteilte Trainings eine psychotherapeutische Praxis, Weiterbildungsstätte, firmeninterne Weiterbildungsräume etc.

Raumausstattung

Auch die Raumausstattung ist für Stressbewältigungstrainings wichtig. Benötigt werden:

Ein Raum:

- mit Flipchart
- mit Pinnwänden
- mit Overheadprojektor oder Beamer
- evtl. mit Video
- ohne Tische

möglichst zusätzlich ein Entspannungsraum:

- ohne Telefon
- gut beheizt, mit warmem Boden
- ruhig!

- ohne Stühle und Tische
- Matten oder Decken für die Übungen
- »Bitte-nicht-stören«-Schild an der Tür

Bei mehr als 6 Tn/Kl sollte ein zusätzlicher Raum oder eine ruhige Ecke für Kleingruppenarbeit organisiert werden.

Methoden

An Lehr-/Trainingsmethoden empfiehlt sich ein Wechsel von

- Powerpoint-Präsentationen, Filmen
- Referaten, Demonstrationen, Diskussionen und Brainstorming
- Entspannungsübungen und Handlungsproben
- Kleingruppenarbeit, Lernpartnerschaft und Einzelarbeit.

Arbeitsunterlagen/Medien

Bei der Arbeit mit Gruppen, insbesondere bei firmeninternen Seminaren und Präventionsprogrammen, z. B. für Krankenkassen, sollte die Grundausstattung folgendermaßen aussehen:

- Flipchart
- Pinnwände
- Moderationskarten
- Computer/Laptop
- USB-Stick
- Beamer oder Overheadprojektor
- Powerpoint-Präsentationen oder vorgefertigte Folien (auch Cartoons etc. zur Auflockerung) und evtl. Schaubilder, z. B. zum vegetativen Nervensystem
- evtl. ein Stressfilm oder -video
- evtl. Biofeedbackgerät(e)
- Kassetten, CDs oder MP3s für Entspannungsübungen
- Decken oder Matten für Entspannungsübungen
- Seminar-Unterlagen oder Handouts für die Teilnehmer.