

## IHR AUTORENTEAM



**PD Dr. med. Andreas Menke**

Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Menke ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Bis 2020 war er Leitender Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Zentrum für Psychische Gesundheit des Universitätsklinikums Würzburg und Sprecher des Würzburger Bündnisses gegen Depression. Ab April 2020 ist er als Chefarzt der Klinik Medical Park Chiemseeblick, Fachklinik für Psychosomatik, in Bernau-Felden tätig.

Sein klinischer wie auch wissenschaftlicher Schwerpunkt liegt auf Stress-assoziierten psychischen Erkrankungen wie Depression. In mehreren, u. a. vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Studien untersucht Dr. Menke die Folgen von Stress auf das Gehirn und den Körper, insbesondere Herzerkrankungen. Das Ziel ist, durch eine genaue Charakterisierung der Stressfolgen auf psychischer, molekularbiologischer und bildgebender Ebene neue Therapieoptionen, aber auch Präventionsmöglichkeiten zu identifizieren. Neben diesen Tätigkeiten ist Dr. Menke als Dozent an der Ludwig-Maximilians-Universität München sowie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg tätig, ebenso als Sprecher des Würzburger Bündnisses gegen Depression aktiv.



**Dr. Dipl.-Psych. Nicole Szesny-Mahlau**

Dr. Dipl.-Psych. Nicole Szesny-Mahlau ist Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, Psychotraumatologie und Schematherapie.

Nach ihrem Studium der Psychologie an der Universität Koblenz-Landau promovierte sie am Max-Planck-Institut für Psychiatrie und der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

In eigener Praxis legt sie ihren Behandlungsschwerpunkt auf Stressfolgeerkrankungen, einfache und komplexe Traumafolgestörungen, Depression, anhaltende Trauerstörung und Persönlichkeitsstörungen.

Neben diesem Tätigkeitsfeld ist sie Lehrbeauftragte und Studientherapeutin an der KU Eichstätt-Ingolstadt sowie Dozentin in der Fort- und Weiterbildung bei verschiedenen Instituten (u. a. AVM, VFKV, Caritas, IST-M, TRAIN). Neben dem hier vorliegenden Werk veröffentlichte Dr. Dipl.-Psych. Nicole Szesny-Mahlau noch zahlreiche andere Publikationen, unter anderem zum Thema Schematherapie bei Depression.



Patienteninformation

# ADHS & STRESS

Prävention und Strategien

PD Dr. med. Andreas Menke

Dr. Dipl.-Psych. Nicole Szesny-Mahlau

ADHS  
im Alltag

Ein Service von



1. Auflage 2020  
Gestaltung: WEFRA LIFE SOLUTIONS GmbH

Art.-Nr.: 8.3503.101.056



# INHALT

<b>1   WAS IST STRESS?</b> .....	04
<b>2   WAS MACHT STRESS MIT MIR?</b> .....	08
<b>3   GIBT ES EINEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN STRESS UND ADHS?</b> .....	16
<b>4   WIE BEEINTRÄCHTIGT STRESS DIE PSYCHE UND DEN KÖRPER?</b> .....	20
<b>5   WELCHE ZUSÄTZLICHEN KRANKHEITEN KÖNNEN DURCH STRESS ENTSTEHEN?</b> .....	26
<b>6   WIE GEHE ICH MIT STRESS UM?</b> .....	32
<b>7   WELCHE VORSORGEMASSNAHMEN KANN ICH TREFFEN?</b> .....	80

Quellenangabe zu Kapitel 6:  
Vgl. Greiner A., Langer S., Schütz A.  
Stressbewältigungstraining  
für Erwachsene mit ADHS.  
Springer Medizin (2012), Heidelberg

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist nach bestem Wissen und Gewissen unter Benutzung aktueller und seriöser Quellen verfasst. Jede Haftung ist ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie, dass diese Broschüre lediglich der Information dient, nicht der Behandlung. Konkrete Hilfe bietet Ihnen Ihr behandelnder Facharzt.



1

WAS IST  
STRESS?

## Der Unterschied zwischen gutem und schlechtem Stress

**Fast jeder von uns kennt ihn nur allzu gut: den Stress.**

Unter Zeitdruck seinen Verpflichtungen nachzukommen, Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen oder im Social-Media-Stream zu brillieren – all dies sind klassische Stressauslöser, auf die unser Körper reagiert. Stress scheint heute allgegenwärtig zu sein und fordert uns sowohl emotional als auch körperlich heraus.

Gewohnheitsmäßig assoziiert man mit Stress etwas Negatives und Belastendes. Es gibt jedoch zwei Arten von Stress: den „guten“ und den „schlechten“. Der gute Stress ist mit Situationen verbunden, in denen man die Kontrolle behält und etwas erfolgreich meistert. Diese Erfahrungen sind meist begleitet von positiven Gefühlen und Stolz.



Der schlechte oder gefährliche Stress entsteht in Situationen, in denen man die Kontrolle verliert und Dinge nicht gelingen. Dies beginnt schon im Kleinen mit dem morgendlichen Stau auf dem Weg zur Arbeit. Man hat das Gefühl, den Umständen hilflos ausgeliefert, fast schon handlungsunfähig zu sein. Dies macht sich psychisch als Angst und Verzweiflung sowie körperlich als eine ausgeprägte Erschöpfung bemerkbar.

Ausgelöst wird der gefährliche Stress durch chronische Belastungsfaktoren. Dazu gehören typischerweise:

- ➔ Beziehungsprobleme
- ➔ Arbeitslosigkeit oder schlechte Arbeitsbedingungen
- ➔ chronische Erkrankungen
- ➔ Schlafmangel
- ➔ Pflege von Angehörigen
- ➔ ungünstige Lebensumstände
- ➔ soziale Isolation



# 2

## WAS MACHT STRESS MIT MIR?

## Stress – alles Kopfsache?

**Grundsätzlich bewertet unser Gehirn, ob Erfahrungen gefährlich oder ungefährlich sind, und leitet dann entsprechende Reaktionen ein.**

Das autonome Nervensystem, kurz ANS, und die Stresshormonachse werden aktiviert und bringen den Körper in die optimale Ausgangslage für eine Flucht- oder Angriffsreaktion. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt, die Konzentration geschärft, Energie wird bereitgestellt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Dieser Aktivierungsprozess soll Gehirn und Körper vor den Folgen der Stressfaktoren, der sogenannten Stressoren, schützen und im Anschluss an die stressigen Situationen erneut das Gleichgewicht wiederherstellen.

Stressauslöser können ganz harmlos sein wie das morgendliche Aufstehen oder Treppensteigen, aber auch lebensbedrohlich wie starker Blutverlust oder

Atemnot. Dazu kommen psychische Stressoren, etwa Angst oder anhaltende zwischenmenschliche Konflikte. Auch Lärm oder Verschmutzung können Stress auslösen. Das Gleiche gilt für den bloßen Gedanken daran, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Zwei Faktoren bestimmen maßgeblich die individuelle Reaktion auf stressige Situationen (potentielle Gefahren): die persönliche Einschätzung der Situation und die generelle Gesundheit, die durch genetische Faktoren sowie das Verhalten und den Lebensstil beeinflusst wird.

Stress aktiviert Nervenzellen im Hirn und Rückenmark, was zur Folge hat, dass Adrenalin vom Nebennierenmark und Noradrenalin von Nervenzellen freigesetzt wird. Diese Reaktion führt innerhalb von Sekunden zu einem Anstieg des Pulses und des Blutdrucks sowie zur Freisetzung von Energie. Diese Energie kann überlebenswichtig sein, wenn man beispielsweise flüchten oder einen Angriff abwehren muss. Im Gegensatz

dazu werden andere Systeme wie die Verdauung, die Fortpflanzung und das Wachstum gehemmt. Die Aktivierung des sympathischen Nervensystems des ANS wird relativ schnell durch das parasympathische Nervensystem beendet, um das Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen.

Ähnliche Effekte wie das ANS löst auch die Stresshormonachse aus. Die hormonelle Kaskade bewirkt eine Erhöhung der Aufmerksamkeit und Konzentration, eine Steigerung von Muskelreflexen sowie eine Anhebung der Schmerzschwelle. Im Unterschied zum ANS dauert diese Reaktion mehrere Minuten.

Akuter Stress beeinflusst kognitive Prozesse wie die Konzentration und das Gedächtnis, wobei die maximale kogni-

tive Leistung unter moderatem Stress erbracht wird. Wie man heute weiß, verbessert dieser auch das Gedächtnis für emotionale Erinnerungen.

Die Reaktionen auf Stress sind für den menschlichen Organismus wichtig, um gefährliche Situationen meistern zu können. Allerdings beeinträchtigen überschießende und lang anhaltende Stressreaktionen sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit. Dann stellen sich bei Menschen erhebliche gesundheitliche Probleme ein – ganz im Gegensatz zu Zebras, die sich keine Sorgen machen, wie Robert Sapolsky in seinem Buch „Warum Zebras keine Migräne kriegen“ erklärt. Chronischer Stress und traumatische Erlebnisse, insbesondere in der Kindheit, sind ebenfalls gefährliche Risikofaktoren für die Gesundheit.



**Je länger und schwerer die Stressbelastung ist, desto größer ist das Risiko, eine psychische Erkrankung zu entwickeln.**

## Körperreaktionen auf Stress

**Ob Sie nun überraschend von einem Hund angebellt werden, Ihnen ein Brief der Bußgeldstelle ins Haus flattert oder der Chef zum Vieraugengespräch einlädt – es ist stets das Gehirn, das den Stress in Gang setzt.**

Was Sie hören, sehen oder fühlen, wird in der Amygdala verarbeitet, dem Teil des Gehirns, das Emotionen interpretiert.

Das Gehirn stuft unsere drei Beispiele als Gefahr ein, woraufhin ein Notsignal an den Hypothalamus gesendet wird. Dieser wiederum leitet die Information an das autonome Nervensystem weiter. Der Körper reagiert umgehend: Die Atmung beschleunigt sich, die Herzfrequenz steigt, die Atemwege und Blutgefäße erweitern sich – das „Standardprozedere“, wenn etwas nicht stimmt und das Hirn Alarm anschlägt.

Das sympathische Nervensystem übernimmt die Kontrolle im Stresszustand. Es versetzt den Körper in Bereitschaft für einen Kampf oder eine Flucht, was besonders in frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte überlebensnotwendig war. Nach überstandener Gefahr schaltet sich das parasympathische Nervensystem ein und sorgt für Erholung und Auffrischung der Energiereserven.



### Alles in Bereitschaft

Stress aktiviert zwei körpereigene Stresssysteme: das sympathische Nervensystem und das Stresshormonsystem. Das sympathische Nervensystem setzt Adrenalin frei, das Stresshormonsystem Cortisol. Beide Stresshormone gelangen über den Blutkreislauf in die Organe des Körpers, wodurch der Körper bestmöglich auf Kampf oder Flucht vorbereitet wird.

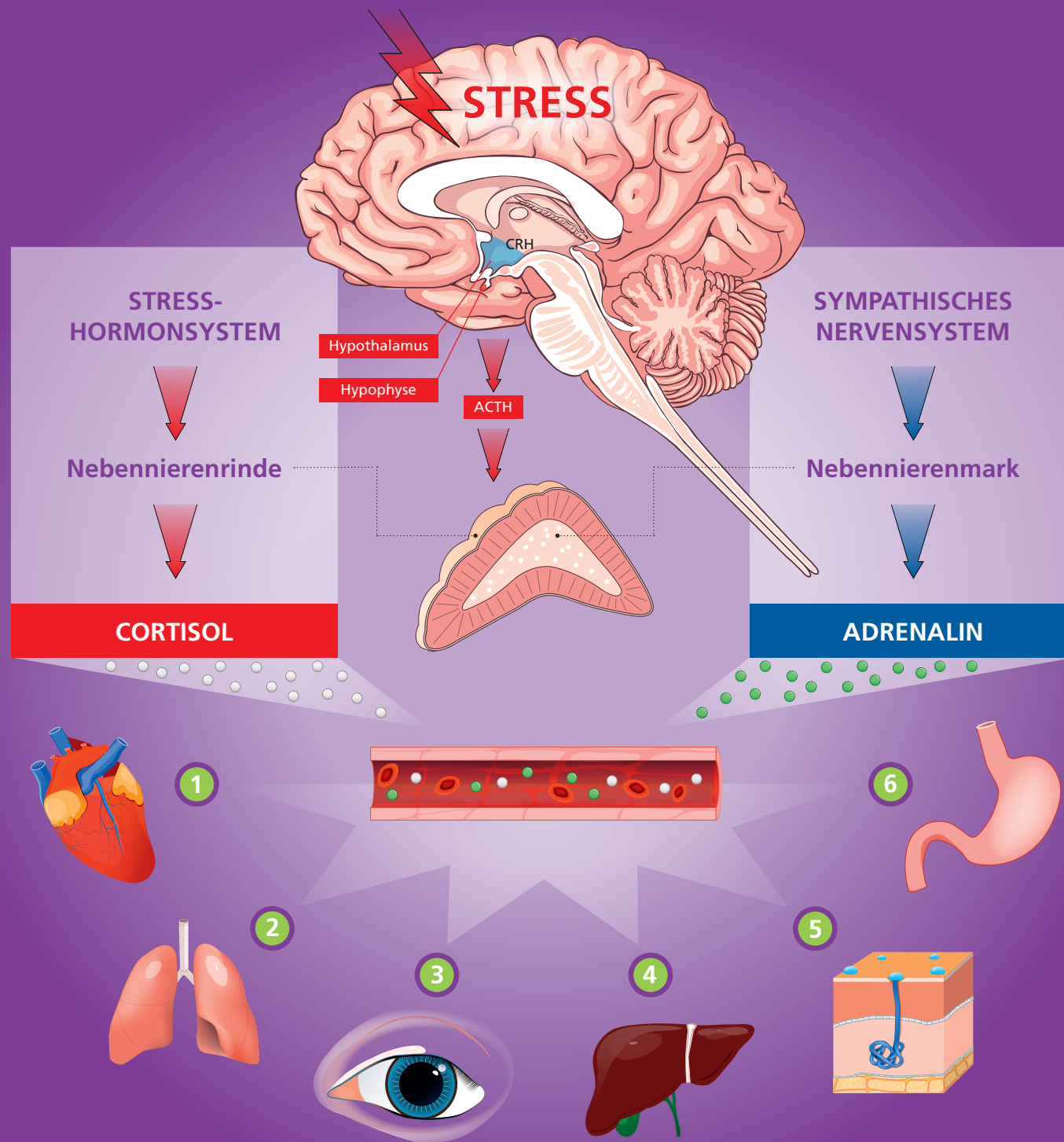
### Der Körper ist in Alarmbereitschaft

Das sympathische Nervensystem aktiviert über Nervenzellen das Nebennierenmark, das Adrenalin freisetzt. Zusätzlich wird bei Stress das Stresshormonsystem aktiviert. Zunächst wird im Hypothalamus das Corticotropin-Releasing-Hormon (CRH) produziert, das zur Hypophyse gelangt und dort die Produktion von Adrenocorticotropin (ACTH) anregt. Dies gelangt

zur Nebennierenrinde und lässt dort Cortisol ausschütten. Nun ist der Körper in Alarmbereitschaft.

### Alles beruhigt sich

Der Cortisolspiegel sinkt wieder, wenn der Stressauslöser nicht mehr vorhanden ist. Das parasympathische Nervensystem fährt die Stressreaktion des sympathischen Nervensystems zurück. Die Atemfrequenz und der Puls normalisieren sich und auch die Stoffwechselprozesse pendeln sich auf Normalniveau ein.



### Was die Hormone bewirken

- 1 Das Herz schlägt schneller**  
 Adrenalin beschleunigt den Herzschlag, pumpt mehr Blut in Muskeln und Organe, lässt den Puls ansteigen und erweitert Gefäße.
- 2 Die Atmung beschleunigt sich**  
 Die Atemwege erweitern sich, das Lungenvolumen wächst und stellt dem nun wachen Gehirn zusätzlich Sauerstoff bereit.
- 3 Die Sinne werden geschärft**  
 Um optimal auf mögliche Gefahren reagieren zu können, nehmen Augen und Ohren ihre Umgebung intensiver wahr.
- 4 Die Leber setzt Energie frei**  
 Adrenalin signalisiert der Leber, mehr Glukose zu produzieren und gespeicherte Fette freizusetzen. Die Nährstoffe sorgen im Blutkreislauf für Energie, die zum Handeln benötigt wird.
- 5 Schwitzen**  
 Beim Kämpfen oder Fliehen nimmt die Körpertemperatur zu, daher wird mehr Schweiß produziert, um den Körper zu kühlen.
- 6 Verdauung**  
 Die Energie wird für die Organe bereitgestellt, die für die unmittelbare Stressreaktion gebraucht werden, wie Herz, Lunge oder Muskulatur. Alle anderen Systeme des Körpers werden erst mal heruntergefahren, um Energie zu sparen, so auch die Verdauung.



# 3

**GIBT ES EINEN  
ZUSAMMENHANG  
ZWISCHEN  
STRESS UND ADHS?**

## ADHS und Stress: ein Teufelskreis?

**Das Risiko für Stress und traumatische Erlebnisse ist bei Patienten mit ADHS erhöht.**

Menschen mit ADHS fühlen sich häufiger gestresst – dies hängt mit ihrer Unaufmerksamkeit und Impulsivität zusammen. Sie leiden aber auch stärker als andere unter stressigen Arbeitssituationen, finanziellen Problemen und Unfällen. Zugleich sind Eltern von Kindern mit ADHS stärker gestresst und dieser Stress beeinflusst wiederum die Lebensqualität der Kinder.

Patienten mit ADHS haben ein größeres Risiko für traumatische Erfahrungen in der Kindheit. Im Erwachsenenalter ist das Risiko, eine Depression zu entwickeln, erhöht.



Zusammengenommen stellt es sich wie ein Teufelskreis dar: Patienten mit ADHS finden sich häufiger in belastenden Situationen wieder, ihr hormonelles Stresssystem reagiert heftiger und die Bewältigungsmechanismen, seien es körperliche oder psychische, sind weniger ausgeprägt.

Stress führt dazu, dass die ADHS-Symptome sich verstärken. Somit kann es zu einer stetig wachsenden Stressbelastung mit weitreichenden Folgen kommen.



# 4

**WIE BEEIN-  
TRÄCHTIGT STRESS  
DIE PSYCHE UND  
DEN KÖRPER?**

## Faktoren, die Stress beeinflussen

**Die körpereigenen Stresssysteme sind überlebensnotwendig. Nach überstandener Stress, wenn die Gefahr vorüber ist, werden die Stresssysteme wieder inaktiv. Bleiben die Systeme aktiv, kommt es zu einem Anstieg der Stresshormone. Hält dieser über Wochen, Monate oder sogar Jahre an, sind psychische und körperliche Schäden die Folge.**

Nicht jeder, der großem Stress ausgesetzt ist, wird krank. Wie stark **chronischer Stress** den Körper und die Psyche beeinträchtigt, hängt von mehreren Faktoren ab:

Mit zunehmendem **Alter** fällt es dem Körper schwerer, auf Belastungen zu reagieren. Insbesondere die Mechanismen, die für eine Inaktivierung der Stressreaktionen wichtig sind, können beeinträchtigt sein. Es konnte sogar gezeigt werden, dass Stress über die Jahre Alterungsprozesse beschleunigen kann.

Die **persönliche Einstellung** gegenüber dem jeweiligen Stressfaktor beeinflusst ebenso die Reaktion. Zum Beispiel führten öffentliches Reden oder schwierige mathematische Tests bei Versuchspersonen zu Stress. Nach einigen Wiederholungen reduzierte sich dieser, weil sich die meisten Personen an die Tests gewöhnten.

Nur wenige konnten sich nicht mit dem Stressfaktor arrangieren und zeigten immer noch erhöhte Stressreaktionen. Ebenfalls wurde beobachtet, dass ein geringes Selbstvertrauen die Stressanfälligkeit erhöhen kann.

Die Anfälligkeit gegenüber Stress wird auch durch unser **Verhalten** bestimmt.

### Folgende Risikofaktoren verschlechtern die Stressanfälligkeit:

- Drogen, Zigaretten, Alkohol
- kritische Lebensereignisse
- ungesunde Ernährung
- unzureichender Schlaf
- ungenügende Bewegung
- niedriger sozioökonomischer Status
- Alter

### Hingegen senken folgende Faktoren das Risiko für Stressfolgeerkrankungen:

- Sport
- gesunde Ernährung
- soziale Unterstützung
- Stressreduktion
- Bewältigungsmechanismen
- hoher sozioökonomischer Status

Stresseffekte auf das **Gehirn**: Wie zuvor bereits erwähnt, kann Stress die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit oder die Orientierung verbessern. In einer akuten Kampf- oder Fluchtsituation kann dies sehr wichtig sein, um Erfolgchancen abzuwägen und richtige Entscheidungen zu treffen.

Während **akuter Stress** nun vor allem die Speicherung emotionaler Inhalte verbessern kann, so verschlechtert er aber das Abrufen von gespeicherten Inhalten – man kennt dies zum Beispiel aus Prüfungssituationen. Der Hippocampus, eine Gehirnregion, deren Form an ein Seepferdchen erinnert, ist maßgeblich für die Speicherung von Gedächtnisinhalten verantwortlich. Es zeigte sich, dass anhaltender Stress Nervenzellen schädigt. Tatsächlich konnte bei Menschen mit chronischem Stress, die nicht an einer psychischen Erkrankung litten, eine Abnahme des Hippocampusvolumens beobachtet werden.

## Faktoren, die Stress beeinflussen

Durch anhaltende oder wiederholte Aktivierungen der Stresssysteme kommt es zu einem kontinuierlichen Anstieg der Stresshormone Cortisol und Adrenalin im gesamten Körper. Das Immunsystem und weitere Systeme wie z. B. Zucker-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel und die Blutgerinnung sind anhaltend aktiviert. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn die Stressfolgen nicht auf das Gehirn beschränkt sind, sondern den ganzen Körper betreffen.

**Schlafmangel** ist ein klassischer gefährlicher Stressfaktor, der zu Konzentrationsproblemen, mangelnder Merk- oder Entscheidungsfähigkeit, erhöhtem Blutdruck, Diabetes und Übergewicht führen kann. Bereits eine Schlafreduktion auf sechs Stunden pro Nacht bewirkt einen Anstieg von Entzündungszellen und eine Verschlechterung motorischer Fähigkeiten. Viele von uns versuchen, fehlenden Schlaf am Wochenende nachzuholen. Bedauerlicherweise hat eine Studie kürz-



lich gezeigt, dass dadurch die negativen Auswirkungen auf den Stoffwechsel nicht ausgeglichen werden können.

Stress in Form von geringer sozialer Unterstützung oder gar **sozialer Isolation** konnte mit einer erhöhten Sterblichkeit in Verbindung gebracht werden. Eine Mischung aus finanziellen Sorgen, unsicherer Arbeitssituation und schlechten Wohnverhältnissen führt zu einer niedrigeren Anpassungsfähigkeit des Stresshormonsystems, Übergewicht und eingeschränkter geistiger Leistungsfähigkeit.

Beim Stichwort Stress denken viele sofort an **Arbeit**. Prinzipiell muss Arbeit aber nicht schlecht für die Gesundheit sein, ganz im Gegenteil. So wurde beobachtet, dass ein sicherer Arbeitsplatz und ein Gefühl von Kontrolle bei der Arbeit positiv für die psychische Gesundheit sein können. Das Selbstvertrauen wird gesteigert, die Zufriedenheit und die Produktivität werden erhöht. Gleichzeitig verringern sich Stress, Angst und Depression.

Entsprechend einem Modell von Karasek hängt die Arbeitsbelastung in entscheidendem Maße von zwei Faktoren ab: der Arbeitsanforderung und dem eigenen Spielraum. Die Kombination aus einer hohen Anforderung und geringem Spielraum mit wenig eigener Kontrolle kennzeichnet eine stressvolle Arbeitsbelastung.

Ein Modell von Siegrist dagegen begründet die Akzeptanz einer stressvollen Arbeitsbelastung mit der Balance zwischen Aufwand und Belohnung, wobei ein hoher Aufwand ausgeglichen werden kann durch finanzielle Anreize, Aufstiegsmöglichkeiten, hohen eigenen Freiraum und Sicherheit. So konnte gezeigt werden, dass eine hohe Arbeitsbelastung mit wenig eigener Kontrolle und wenig ausgleichender Belohnung das Risiko für Herzinfarkte und Atherosklerose, also die Ablagerung von Fetten in den Blutgefäßwänden, erhöht.

Auch **Beziehungsprobleme** können ähnliche Folgen haben. So wurde in Studien beobachtet, dass sich bei unglücklich verheirateten Frauen deutlich mehr Ablagerungen in den Blutgefäßen bilden als bei glücklich verheirateten oder zufriedenen Single-Frauen.

**Zusammenfassend lässt sich sagen:** Anhaltender Stress belastet den gesamten Körper. Es kommt zu einem Anstieg von Blutdruck und Puls, zu Diabetes und Übergewicht sowie zu krankhaften Ablagerungen in den Blutgefäßen.



# WELCHE KRANKHEITEN KÖNNEN DURCH STRESS ENTSTEHEN

ODER SICH VERSCHLECHTERN?

## Depressionen, Angst und Abhängigkeiten

**Stress hat einen direkten Einfluss auf die Stresssysteme des Körpers. Hält der Stress lange an, so bleiben diese dauerhaft aktiviert. In der Folge werden große Mengen an Stresshormonen ausgeschüttet und Entzündungszellen gebildet, die den Körper belasten und im Laufe der Zeit schwere Krankheiten auslösen können.**

Depression ist eine schwere Erkrankung. Ihre typischen Symptome, u.a. Traurigkeit, Antriebs- und Interessenverlust sowie Angst und Schlafstörungen, machen ein normales Leben unmöglich. Man geht davon aus, dass etwa 40 % der Betroffenen genetisch vorbelastet sind und 60 % durch Umweltfaktoren depressiv wurden. Dabei spielt chronischer Stress eine zentrale Rolle.

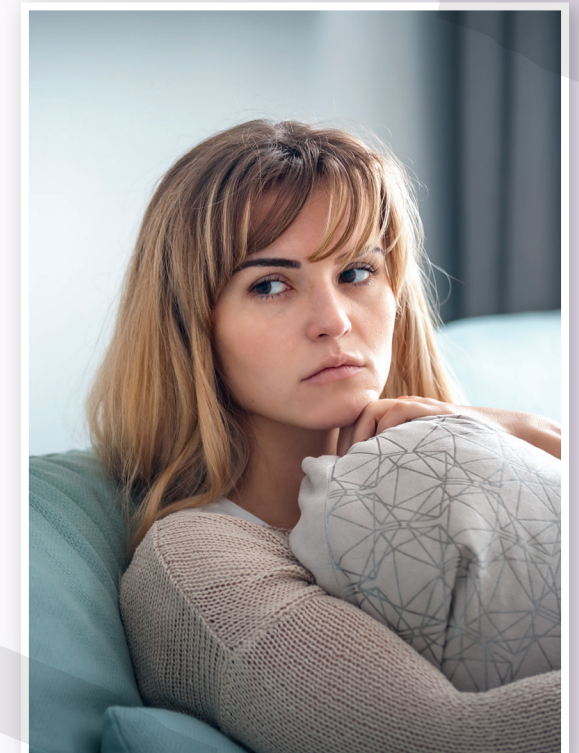
Es ist tatsächlich belegt, dass Arbeitslosigkeit, finanzielle Unsicherheit, Beziehungsprobleme mit Trennung, Trauer oder eine schwere körperliche Erkrankung häufig einer Depression vorausgehen. Dies gilt in noch höherem Maße für traumatische Erfahrungen in der Kindheit wie sexueller, körperlicher und emotionaler Missbrauch oder Vernachlässigung. Kindheitstraumata verändern nachhaltig die körperlichen Stresssysteme, was die Stressanfälligkeit negativ beeinflusst. Auch ADHS in der Kindheit sowie im Erwachsenenalter geht mit einer höheren Stressanfälligkeit einher. Infolgedessen steigt in beiden Fällen das Risiko für die Entwicklung von Stresserkrankungen, beispielsweise einer Depression.

Ähnlich wie Stress ist das Gefühl der **Angst** wichtig, um in bedrohlichen Situationen angemessen reagieren zu können. Kommt es aber zu überschießenden Angstreaktionen oder zu einem generellen Vermeidungsverhalten, spricht man von einer krankhaften Angst.

Anhaltender oder wiederholt auftretender Stress ist mit einem größeren Risiko assoziiert, eine Angsterkrankung zu entwickeln. Auch ADHS-Patienten sind in dieser Hinsicht gefährdet: Mit Ausnahme spezieller Phobien, beispielsweise einer Angst vor Spinnen oder Höhenangst, ist bei ihnen die Wahrscheinlichkeit, an einer sozialen Phobie, Angst- oder Panikstörung zu erkranken, mehr als doppelt so hoch wie in der Allgemeinbevölkerung.

Drogen wirken angstlösend und stressmindernd. Sie vermitteln ein gutes, sicheres Gefühl und dämpfen die Stressreaktion. Die scheinbare „Lösung“ birgt jedoch neben den gesundheitsschädigenden Aspekten eine weitere Gefahr: Stress steigert nämlich die Wahrscheinlichkeit einer Abhängigkeit deutlich und nach einem Entzug auch die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall. Stress in der Kindheit prägt die körpereigenen Stresssysteme dermaßen, dass das Risiko für eine Suchtentwicklung größer ist. Ähnliche späte Folgen hat auch eine

unbehandelte ADHS, was die Verkettung von Stress und Abhängigkeit noch wahrscheinlicher macht.



## Folgen für Immunsystem, Essverhalten und die Verdauung

Anhaltender Stress wirkt sich negativ auch auf das Immunsystem aus. Es ist bekannt, dass Stress die Anfälligkeit für Erkältungen erhöht.

Stress verändert darüber hinaus das Essverhalten. Bei akutem Stress verschwindet der Appetit. Denn der Körper soll sich nicht mit Nahrungssuche aufhalten, sondern sich auf die Kampf- oder Fluchtreaktion vorbereiten. Allerdings konnte in Studien beobachtet werden, dass bei psychischem Stress nicht alle weniger essen, sondern viele tatsächlich mehr essen. Dies lässt sich dadurch erklären, dass unter Stress das Hormon Cortisol ausgeschüttet wird und seine Konzentration im Körper noch über viele Stunden erhöht sein kann. Cortisol stimuliert den Appetit, ganz besonders auf süße und fettreiche Nährstoffe.

Ursprünglich war dies eine sinnvolle Reaktion, um nach einer energieraubenden Jagd oder einer Flucht die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Bei chronischem oder wiederholt auftretendem Stress kommt es aber heutzutage – ohne Jagd oder Flucht – zu schädlichen Folgen wie Gewichtszunahme, insbesondere durch eine Zunahme an Bauchfett, sowie im weiteren Verlauf zu Insulinresistenz und Diabetes.



Stress verändert die **Verdauung**. In einer akuten Bedrohungssituation, die eine Flucht erfordert, kann es durchaus nützlich sein, so wenig „Gepäck“ wie möglich mitzuführen. Im Verdauungssystem, insbesondere im Dickdarm, gibt es aber eine Menge Stoffe, aus denen jedoch noch Nährstoffe gewonnen werden sollen, bevor der Rest als Stuhlgang den Körper verlässt. Daher kommt es häufig vor, dass sich bei einer akuten Stressreaktion der Dickdarm schneller und häufiger zusammenzieht, bis es zum plötzlichen Stuhlabgang kommt. Hält der Stress an, können sich daraus Darmerkrankungen entwickeln, die zu willkürlichem Zusammenziehen der Darmmuskulatur führen, wie dem Reizdarmsyndrom.

Da bei akutem Stress die Energie auf überlebensnotwendige Organsysteme umgeleitet wird, kommt es auch beim Magen zu Veränderungen. Der Blutfluss nimmt ab, auch die Magensäure und die Schleimhaut, die üblicherweise den Magen vor der Magensäure schützt, werden weniger produziert. Ist der Stress überstanden, fängt die Verdauung wieder an. Magensäure wird produziert und trifft auf eine möglicherweise nicht ausreichende Schleimhaut.

Bei wiederholt auftretendem Stress kommt es nun zur Bildung von **Magen-geschwüren**, die durch Rauchen oder den Alkoholkonsum dramatischer werden.



# 6

**WIE GEHE ICH  
MIT STRESS  
UM?**



Im nachfolgenden Kapitel finden Sie unter anderem Übungen zur Muskel- und Atementspannung sowie zur Achtsamkeit. Sie helfen Ihnen dabei, insgesamt besser mit Stress umzugehen.

Führen Sie die Übungen gerne öfter durch. Je häufiger Sie sich Zeit dafür nehmen, desto besser klappt es mit der Entspannung. Falls Sie Fragen zu den Übungen haben, gibt Ihnen Ihr Arzt oder Psychotherapeut sicher gerne Auskunft.

- Psychologische Betrachtung von Stress ..... 36
- Wie kommt es zum Erleben von Stress? ..... 38
- In welchem Stressbereich befinden Sie sich? ..... 39
- Kurz- und langfristige Folgen von Stressreaktionen ..... 42
- Übungen zur Entspannung ..... 46
  - Muskelentspannung ..... 47
  - Atementspannung ..... 52
  - Achtsamkeit ..... 54
- Eine Geschichte über das Glück ..... 56
- Sport ..... 57
- Erholung: Basis der Gesundheit ..... 58
- Entdecken Sie den Genießer in sich ..... 60
- Erholsamer Schlaf ..... 62
- Denkmuster durchbrechen ..... 64
- Achtsame Problemlösungsstrategie ..... 70
- Typische Denkfehler-Brillen ..... 72
- Fragen zur Verhinderung der Stressentstehung ..... 74
- Positive Emotionen stärken ..... 77

## Psychologische Betrachtung von Stress

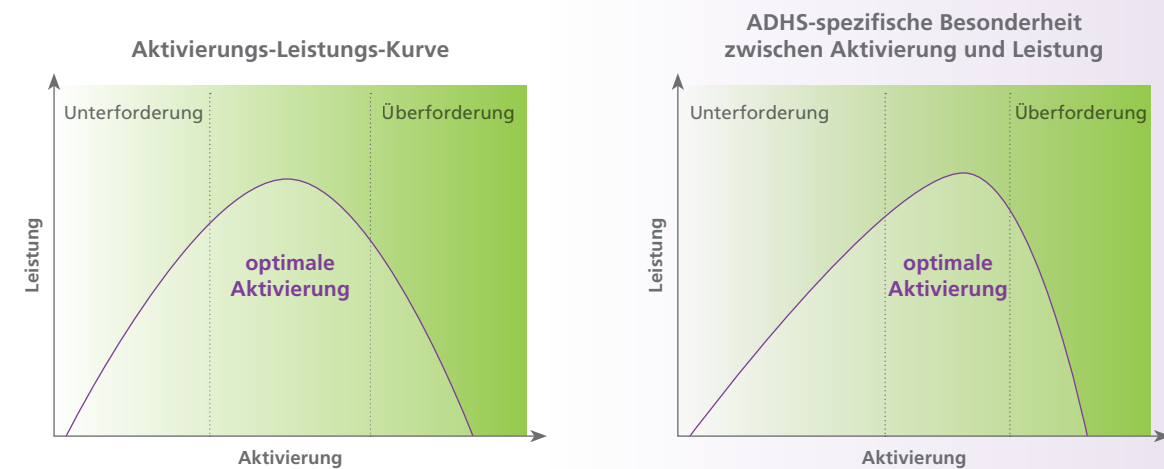
**In den vorhergehenden Kapiteln haben Sie bereits viel zur Stressreaktion im Körper erfahren und dazu, wie Stress mit ADHS und den wichtigsten Begleiterkrankungen zusammenhängt. Nun wollen wir auf Möglichkeiten eingehen, wie Sie mit Stress im Alltag besser zurechtkommen können.**

Es ist wichtig, dass wir eine gemeinsame Vorstellung davon bekommen, wie es auf psychologischer Ebene zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress kommt und welche Maßnahmen wir daraus für ein verbessertes Stressmanagement ableiten können.

Eine sehr einfache Definition von Stress lautet: „Bei Stress handelt es sich um ein erlebtes Übermaß an Belastung – was auch immer vom Einzelnen als belastend erlebt wird.“ Er betont also die Relevanz der individuell erlebten Überlastung für das Empfinden von negativem Stress. Dies ist insbesondere wichtig, da ein gewisses Ausmaß von Stress für das Erbringen guter Leistungen zwingend notwendig ist. Stellen Sie sich vor, Sie liegen ganz entspannt am Strand in der Hängematte – wahrscheinlich erleben Sie sich in dem Moment zwar als ruhig und entspannt, allerdings nicht unbedingt auch gleichzeitig als fit und zu Höchstleistungen motiviert.

Psychologen beschreiben den Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Stress als umgekehrt U-förmig. Die folgende Abbildung veranschaulicht dies:

### Zusammenhang zwischen Aktivierung und Leistung



Wir gehen davon aus, dass ein mittleres Maß an Anspannung am leistungsförderlichsten ist. Eine zu geringe wie auch eine zu hohe Aktivierung führt zu einem starken Absinken der Leistungsfähigkeit. Viele Menschen erleben diesen Zusammenhang als Black-out in wichtigen Prüfungen oder beim ersten Date. Für Menschen, die unter ADHS leiden, ist dieser Zusammenhang besonders interessant: Wissenschaftler haben ge-

zeigt, dass bei ihnen die Kurve zwei spezifische Abweichungen aufweist: Zum einen ist diese etwas nach rechts verschoben. Es ist also ein höheres Ausmaß an Anspannung notwendig, um eine optimale Leistung abrufen zu können. Zum anderen fällt die Kurve schneller und steiler ab. Das Fenster der optimalen Leistungsfähigkeit ist also schmaler und es tritt schneller eine Überforderung ein.

## Wie kommt es zum Erleben von Stress?

Stress kann zunächst als eine hilfreiche und notwendige Reaktion des Organismus verstanden werden, sich mit neuen und unbekanntem Situationen auseinanderzusetzen und schnell und effizient darauf zu reagieren. Evolutionspsychologisch waren die meisten Stressoren über lange Zeit durch Kampf- oder Fluchtreaktionen zu bewältigen. Heute sind solche Reaktionen in vielen Situationen nicht mehr angemessen. In aller Regel haben wir deutlich mehr Zeit, um mit Alltagsherausforderungen umzugehen, und tun dies, während wir am Schreibtisch sitzen oder uns mit anderen Personen austauschen.



## In welchem Stressbereich befinden Sie sich?

Bevor man konkrete Maßnahmen einleitet, ist es immer hilfreich zu beobachten, welche Anzeichen von Unter- oder Überforderung man bei sich wahrnimmt bzw. welche Begebenheiten besonders großen Stress bereiten.

Anzeichen von Unterforderung	Im Bereich der optimalen Leistungsfähigkeit	Anzeichen von Überforderung
Sie fühlen sich häufig irgendwie unwohl	Sie fühlen sich wohl	Sie fühlen sich überfordert, alles ist Ihnen zu viel
Sie sind gelangweilt und wenig motiviert	Arbeit und Freizeit machen Ihnen gleichermaßen Spaß	Sie reagieren zunehmend ungehalten und gestresst
Ihre Leistung ist schlecht	Stress wird als Herausforderung bewertet	Sie sind planlos oder resignieren
Es treten Leichtsinnsfehler auf, die durch Unachtsamkeit entstehen	Sie fühlen sich voller Energie und Tatendrang	Ihre Leistung wird immer schlechter
Sie haben den Eindruck, „untertourig“ zu laufen	Ihre Arbeitsergebnisse sind gut	Fehler häufen sich
		Die Anfälligkeit z. B. für Infektionen oder Unfälle steigt
-	+	-

Sind wir gestresst, verändert sich unser Erleben auf unterschiedlichen Ebenen:

### 1. Ebene der Gedanken, Bewertungen und Wahrnehmung

- Die Wahrnehmung ist eingeschränkt auf Reize, die mit dem Stressauslöser in Verbindung stehen.
- Wir befinden uns im „Tunnel“. Es kann vermehrt zu negativen Bewertungen kommen: „das geht schief“, „das schaffe ich nie“, „es muss perfekt werden“.
- Denkblockaden entstehen, die Konzentration ist eingeschränkt, die Gedanken drehen sich im Kreis, es kommt zum Black-out.

### 2. Ebene der Gefühle und Befindlichkeiten

- Unterschiedliche Emotionen, die in einer Verbindung mit der Kampf- oder Flucht-Reaktion stehen.
- Wird die Situation als nicht bewältigbar eingeschätzt, entstehen Hilflosigkeit oder ein Gefühl der Ohnmacht, innere Unruhe, Ärger oder Gereiztheit.

### 3. Ebene des Nervensystems und hormonelle Reaktionen

- In den vorigen Kapiteln wurde darauf bereits ausführlich eingegangen.
- Mögliche Reaktionen: trockener Mund, Kloß im Hals, Weinen, weiche Knie, Schwitzen, Übelkeit, Herzrasen bzw. -stechen, Erröten.

### 4. Ebene der Muskulatur

- Die gesamte Muskulatur ist angespannt, der Körper in Reaktionsbereitschaft.
- Es kommt zu Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Ballen der Fäuste, Hochziehen der Schultern, Kopfschmerzen, Fußwippen, Händewringen, Nägelkauen, Verzerren des Gesichts oder Stottern.



## Kurz- und langfristige Folgen von Stressreaktionen

Gerade Menschen mit ADHS haben häufig bereits in der Kindheit gelernt, dass ihre Art, auf Stressauslöser zu reagieren, nicht als angemessen eingeschätzt wird. Auch diese lange zurückliegenden Erfahrungen können den Stresseufelskreis verstärken.

### Meine persönliche Stressreaktion

Überlegen Sie, wie Sie persönlich Stress auf den unterschiedlichen Ebenen erleben. Welche Körperreaktionen nehmen Sie zuerst oder am deutlichsten wahr? Welche typischen stressverstärkenden Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Wie fühlen Sie sich in diesen Momenten? Gibt es Situationen von früher, die Ihnen immer noch Stress verursachen, obwohl Sie vielfach erlebt haben, dass diese bewältigbar sind?

Stressanzeichen:	
erhöhte Herzfrequenz	→
reduzierte Verdauungstätigkeit	→
erhöhte Anspannung	→
erhöhter Blutdruck	→
erhöhter Blutzucker	→
unregelmäßiges Essen	→
Aktivierung der Sinnesorgane	→
vermindertes Schmerzempfinden	→
erhöhte Immunkompetenz	→
vermehrte Beschäftigung mit dem Problem	→

Kurzfristige Vorteile:
mehr Leistung
mehr Leistung (Blut ist nicht im Bauch)
erhöhte Reaktionsbereitschaft
erhöhte Reaktionsbereitschaft, mehr Leistung
mehr Leistung
Konzentration auf Aufgaben
Alarm- und Reaktionsbereitschaft
Weitermachen (trotz Schmerz)
gesteigertes Durchhaltevermögen
Finden von Lösungsansätzen

Langfristige Nachteile:
Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems
Magengeschwüre, Verdauungsprobleme
verminderte Lebensqualität, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen etc., Blutdruckprobleme
Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
Stoffwechselstörungen wie Diabetes
Verdauungs- und Stoffwechselprobleme, Beeinträchtigung des Wohlbefindens
erhöhter Augeninnendruck, Hörsturz- und Tinnitusrisiko
gesteigerte Schmerzempfindlichkeit
reduzierte Immunkompetenz
Grübeln, Befindlichkeits- und Schlafstörungen

## Was kann man tun, um die unangenehmen Auswirkungen von Stress und Überforderung zu verringern?



Anhaltender negativer Stress führt, wie in den vorigen Kapiteln dargestellt, zu unterschiedlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen und steht insbesondere bei der ADHS in engem Zusammenhang mit der Entwicklung zusätzlicher Erkrankungen, zum Beispiel der Depression.

Gleichzeitig führen einige typische Merkmale ADHS-Betroffener dazu, dass sie größere Schwierigkeiten als andere haben, mit Umgebungsreizen konstruktiv umzugehen. Sie lassen sich leichter ablenken, sind impulsiver und weniger stressresistent. Deswegen ist es besonders wichtig, Stresserleben einerseits vorzubeugen und andererseits bessere kurzfristige Bewältigungsmöglichkeiten in akuten Stresssituationen zu entwickeln.

Grundsätzlich kann man bei der Stressbewältigung auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen:

1.

**Kurzfristig –**  
direkt im Stressmoment  
cool bleiben und  
die Erregung herunterfahren

- Achtsamkeit
- Atementspannung
- Ablenkung/Aufmerksamkeitslenkung
- Positives Selbstgespräch
- Situation verlassen

2.

**Regelmäßig –**  
die Stressdosis verringern

- Zeit- und Energiemanagement
- Positive Umgebung schaffen
- Nein sagen
- Ausgewogener Lebensstil

3.

**Langfristig –**  
die Belastbarkeit erhöhen

- Muskelentspannung
- Regelmäßiger Sport
- Einstellung verändern
- Achtsamkeit
- Positive Aktivitäten
- Ressourcen aufbauen

# Übungen zur Entspannung

**Eine Möglichkeit, den Teufelskreis Dauerstress zu durchbrechen, sind Entspannungsübungen.**

Manche Menschen, die unter ADHS leiden, haben Schwierigkeiten, Reize ausreichend gut zu filtern, und brauchen für ihr Wohlbefinden mehr Bewegung. Hier bieten sich sportliche Aktivitäten an. Achtsamkeit kann sehr hilfreich sein, sollte aber wohl dosiert erlernt werden.

Sollten Sie ein besonders hohes Kontrollbedürfnis haben, könnte es sein, dass Ihnen das Einlassen auf Entspannungsübungen zunächst schwerfällt. Es kann jedoch sehr lohnend sein, die Übungen dennoch durchzuführen, um nach einiger Zeit die positiven Auswirkungen zu spüren.

## Muskelentspannung

**Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein bewährtes Verfahren und wird in vielen unterschiedlichen Bereichen eingesetzt. Es ist bewiesen, dass nach ausreichendem Training rasch eine Entspannung möglich ist.**

Wir trainieren die Muskelentspannung, indem wir getrennt vier Muskelgruppen anspannen und wieder loslassen: zuerst die Arme und die Schultern, dann das Gesicht, danach den Nacken und den Rücken und zuletzt den Bauch, das Gesäß und die Beine. Beim Loslassen atmen wir bewusst tief und lange aus.



Spannen Sie zunächst Ihre Arme und Schultern an, indem Sie die Hände zu Fäusten ballen, die Fäuste nach innen winkeln, die Unterarme an die Oberarme kippen und die Fäuste zu den Schultern führen, sodass auch diese stramm angespannt sind.

Spüren Sie die Anspannung in Ihren Muskeln, halten Sie die Anspannung und lassen Sie beim nächsten tiefen Ausatmen die Muskeln ganz langsam wieder los. Legen Sie Ihre Hände wieder ab und achten Sie darauf, wie aus Anspannung Entspannung wird. Das machen Sie gleich zweimal.

Sie sollten darauf achten, jedes Loslassen Ihrer Muskeln an Ihr Ausatmen anzupassen. So unterstützen Sie den Entspannungseffekt. Nehmen Sie sich ruhig die Zeit, dann auszuatmen und loszulassen, wenn Sie so weit sind. Bevor Sie die Muskeln in Ihrem Gesicht anspannen, beachten Sie bitte folgenden Hinweis: Beißen Sie die Zähne nicht so fest aufeinander, dass Sie dabei verkrampfen. Leichte Anspannung ist besser als übertriebene Anspannung.

Widmen Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Gesicht. Spannen Sie dort alle Muskeln an, indem Sie die Zähne leicht zusammenbeißen, die Mundwinkel nach außen ziehen, die Zunge gegen den Gaumen drücken, die Augen vorsichtig zusammenkneifen und die Stirn ganz leicht in Falten legen.



Achten Sie beim Anspannen darauf, sich nicht übermäßig stark anzuspannen und die Spannung langsam, nicht ruckartig, zu lockern. So können Verletzungen vermieden werden.

Spüren Sie die Anspannung in Ihren Muskeln. Halten Sie die Anspannung und lassen Sie beim nächsten tiefen Ausatmen die Muskeln ganz langsam wieder los. Achten Sie darauf, wie aus Anspannung Entspannung wird. Auch das machen Sie gleich zweimal.

Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zum Nacken und zum Rücken. Spannen Sie dort alle Muskeln an, indem Sie die Schultern möglichst nahe an die Ohren hochziehen und dann nach hinten drücken. Kippen Sie Ihre Hüfte leicht nach vorne, sodass ein Hohlkreuz entsteht.



Spüren Sie die Anspannung in Ihren Muskeln, halten Sie die Anspannung und lassen Sie beim nächsten tiefen Ausatmen die Muskeln ganz langsam wieder los. Legen Sie Ihre Hände wieder ab und achten Sie darauf, wie aus Anspannung Entspannung wird. Auch diese Bewegungen machen Sie gleich zweimal.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dann weiter zum Bauch, zum Gesäß und zu den Beinen. Spannen Sie die Muskeln an, indem Sie die Pobacken fest zusammenkneifen, die Beine leicht anheben und die Fußspitzen nach vorne strecken. Spüren Sie die Anspannung in Ihren Beinen, im Bauch und im Gesäß. Halten Sie die Anspannung und lassen Sie beim nächsten tiefen Ausatmen die Muskeln

ganz langsam wieder los, stellen Sie Ihre Füße wieder ab und achten Sie darauf, wie aus Anspannung Entspannung wird.

Für die meisten ist es hilfreich, danach beide Füße auf den Boden zu stellen, weil dadurch die Bauchmuskulatur entlastet wird. Auch diesen Bewegungsablauf machen Sie gleich zweimal. Beim zweiten Mal ziehen Sie jedoch die Fußspitzen in Richtung Nase. Sollten Sie zu Wadenkrämpfen neigen, ist empfehlenswert, in beiden Durchgängen die Fußspitzen zur Nase zu ziehen.

## Atementspannung

### Einfache Übung zur Bauchatmung für Anfänger

**1.** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Füße haben Kontakt zum Boden, der Rücken ist gerade, aber entspannt. Die Schultern sind locker, der Kopf ausbalanciert. Schließen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick etwa einen Meter vor sich auf dem Boden bequem ruhen.

**2.** Platzieren Sie eine Hand auf dem unteren Bauch und die andere mittig auf dem Brustkorb. Beobachten Sie einen Moment, wie Ihr Atem fließt und sich Ihre Hände dabei bewegen. Beginnen Sie damit, langsam und bewusst in den Bauch zu atmen, sodass sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen bewegt und der Brustkorb möglichst ruhig bleibt.



**3.** Folgen Sie jedem Atemzug mit Ihrer Aufmerksamkeit. Nehmen Sie wahr, wie sich der Brustkorb etwas hebt und der Bauch beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen wieder sinkt. Versuchen Sie, das Ausatmen zu verlängern und das Einatmen zu vertiefen. Erlauben Sie sich, mit jedem Atemzug mehr und mehr loszulassen, die Bauchdecke weich und locker werden zu lassen. Beobachten Sie, wie Sie den natürlichen tiefer werdenden Atemimpuls mehr und mehr zulassen. Atmen Sie ein, wenn Sie den Impuls zum Einatmen spüren. Atmen Sie aus, wenn Sie den Impuls zum Ausatmen wahrnehmen. Nehmen Sie die kurze Pause, den kaum merklichen Moment vollständiger Ruhe, zwischen dem Ein- und Ausatmen wahr.

Anfangs wird sich vielleicht nur der obere oder der mittlere Bauch bewegen und Ihre Gedanken werden häufig abschweifen. Das ist ganz natürlich. Kehren Sie immer wieder zur Bauchatmung zurück und versuchen Sie, den Bauch „lockerzuatmen“ und immer ruhiger zu werden. Erwarten Sie nicht, dass das auf Anhieb auch tatsächlich geschieht. Vielleicht möchten Sie sich einen Wecker auf 5 oder 10 Minuten stellen und so lange bei der Bauchatmung verweilen. Öffnen Sie am Ende der Atemübung wieder die Augen, schauen Sie sich im Raum um, nehmen Sie den Kontakt der Füße zum Boden erneut wahr und genießen Sie die wohltuende Harmonie und Entspannung Ihres Körpers.

## Achtsamkeit

Sind wir gestresst oder erleben wir unangenehme Gefühle, lenken wir die Aufmerksamkeit unwillkürlich auf die als bedrohlich bewerteten inneren oder äußeren Reize. Die Wahrnehmung und Bewertung dieser Reize führt wiederum zu einer Verstärkung und Aufrechterhaltung der Stressreaktion.

Können wir die Situation nicht sofort lösen oder zumindest verstehen, beginnen wir zu grübeln, was die Stressreaktion weiter verstärkt. Unser Gehirn unterscheidet im Grunde nicht zwischen Realität und Gedanken.

Wollen wir eine bestimmte Aufgabe ausführen, konzentrieren wir uns zuerst auf die relevanten Merkmale. Kommt es jetzt von außen zu einer Ablenkung, was bei Menschen mit ADHS oft der Fall ist, richtet sich die Aufmerksamkeit automatisch auf diese Reize.



Erkennen wir, dass wir uns haben ablenken lassen, führt das häufig zu einer negativen Selbstbewertung, die den Stress verstärkt und die Rückkehr zur Aufgabe erschwert. Achtsamkeitsübungen können helfen, Ablenkungen rascher zu erkennen und die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was man sich eigentlich vorgenommen hatte.

Achtsamkeit bedeutet hierbei in erster Linie, das wahrzunehmen, was gerade ist, und diese Wahrnehmung zu beschreiben – ohne sie zu bewerten. Wenn Sie also jetzt gerade wahrnehmen, dass Sie angespannt oder gestresst sind,

bleiben Sie einfach bei dieser Wahrnehmung, ohne sie als negativ zu bewerten oder verändern zu wollen.

Sie könnten zum Beispiel zu sich sagen: „Ah, da ist Anspannung.“ Und wenn Sie sich doch über Ihre Anspannung ärgern, nehmen Sie auch dies einfach nur wahr: „Ah, da ist Ärger. Meine Muskeln sind angespannt und ich spüre einen Druck im Bauch.“

Und wenn Sie das getan haben, können Sie versuchen, Ihre Aufmerksamkeit zur Wahrnehmung Ihres Atems zu lenken. Jedes Mal, wenn die Anspannung, der Ärger oder ein störendes Geräusch zurückkehrt, können Sie das wahrnehmen und erkennen: „Ah, abgelenkt.“ Und Ihre Aufmerksamkeit wieder ausschließlich zum Atem lenken.

Der Kern der Übung besteht zunächst darin, die Aufmerksamkeit geduldig immer wieder zum Atem zurückzu-

lenken – unabhängig davon, was auftaucht. Mehr nicht. Jedes Mal, wenn Sie bemerken, dass Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht mehr beim Atem sind, – war das ein achtsamer Moment. Nutzen Sie diesen, um wieder zur Wahrnehmung des Atems zurückzukehren.

Um sich nicht zu überfordern, sollten Menschen mit ADHS lieber mit kürzeren Einheiten (ca. fünf Minuten) anfangen.



# Eine Geschichte über das Glück

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister. »Herr«, fragten sie, »was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.«

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.«

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: »Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?«

Es kam die gleiche Antwort: »Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.«

Der Meister spürte die Unruhe und den Unmut der Suchenden und fügte nach einer Weile hinzu: »Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet aber das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.«

## Sport



Regelmäßiger moderater Ausdauersport hat sich bei Stress bewährt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Bundesministerium für Gesundheit empfehlen 150 Minuten pro Woche. Hierbei kann geschwommen, Rad gefahren oder auch gejoggt werden. Auch Yoga oder Kampfsportarten können hilfreich sein, weil sie die Achtsamkeit und Fokussierung fördern.

### Aktivitäten, auf die Sie sich freuen:

An was haben Sie Spaß?  
Was machen Sie gerne?

Welche Aktivitäten empfinden Sie  
als angenehm?

In welcher Gemeinschaft  
fühlen Sie sich wohl?

Welchen Freizeitaktivitäten  
sind Sie früher nachgegangen?

Was hat Ihnen früher gutgetan?

Bei welchen Aktivitäten konnten  
Sie richtig abschalten?

## Erholung: Basis der Gesundheit

Ungeachtet der Tatsache, dass der Stress positiv oder negativ ist – regelmäßige Erholungsphasen sind nötig, um gesund zu bleiben.

Kurze Pausen in regelmäßigen Abständen sind dazu besser geeignet als wenige lange Pausen. Letztere sorgen zwar auch für Entspannung, diese hält jedoch nicht lange genug an.

In vielen Gesundheitsbereichen ist die eigene Fürsorge schon selbstverständlich: das Zähneputzen beispielsweise. Niemand käme auf die Idee, auf den Schmerz zu warten, um erst danach die Zähne zu putzen. Man agiert tagtäglich vorausschauend. Genauso sollte man auf seine Erholung achten. Ein ausgewogener Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hilft, übermäßigen Stress zu vermeiden.



Wie merken Sie, dass eine Erholung vonnöten ist? Welche Bedürfnisse bleiben unerfüllt? Und mit welchen Strategien könnten Sie gegensteuern?

### Signal:

→ unruhig, aufgedreht, nervös und übermäßig gereizt

→ übellaunig, frustriert, unglücklich, einseitig beansprucht

→ unausgefüllt, gelangweilt, unterfordert

→ erschöpft, ausgelaugt, am Ende

### Erholung:

Ruhe finden; sich durch angenehme Aktivitäten entspannen

brachliegende Interessen sowie Fähigkeiten entdecken und pflegen

neue Herausforderungen und Themenfelder

ausruhen, Kraft schöpfen, Auszeit gönnen

- Systematische Entspannungsübungen
- Spaziergänge in freier Natur
- Orte der Stille, um die Reizüberflutung einzudämmen
- Regelmäßige Ausdaueraktivitäten mit gleichmäßigem Rhythmus
- Entspanntes, geselliges Beisammensein

- Für „Kopfarbeiter“: körperliche Aktivitäten
- Für körperlich stark Geforderte: geistige Aktivitäten

- Neues lernen, z. B. Sport, Fotografie, Malen, Sprachen
- Ehrenamt

- Vollbad
- Sonnenbad
- Sauna

Modifiziert nach Kaluza, 2004

## Entdecken Sie den Genießer in sich

### Genuss braucht Zeit

Nehmen Sie sich Zeit, um sich Ihre ganz persönlichen Freiräume für Genuss zu schaffen. Ein anhaltend positives Gefühl lässt sich nicht wie ein Lichtschalter anknipsen.

### Gönnen Sie sich den Genuss

Ein genussvolles Leben wurde manchmal bereits in der Erziehung unterdrückt. Daraus resultieren oft Defizite und Hemmungen. Gönnen Sie sich den Genuss. Erst wenn es Ihnen selbst gut geht, fällt es Ihnen auch leicht, ein angenehmer Mitmensch zu sein.

### Genuss ist keine Nebensächlichkeit

Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf den Genussmoment. Lassen Sie sich nicht von anderem ablenken.

### Sie wissen am besten, was Ihnen guttut

Vorlieben und Leidenschaften sind etwas ganz Persönliches. Sie hängen u. a. vom Umfeld und vom Alter ab. Über Vorlieben kann man nicht streiten, denn sie sind individuell.

### Weniger ist mehr

Vom Schönen kann man nie genug haben, glaubt man. Besitzt man jedoch das Schöne im Überfluss, bleibt der Genuss auf der Strecke. Denn Sättigung schließt Genuss aus. Die Qualität verliert durch Quantität ihren Wert.

### Erfahren Sie Genuss

Gourmets können ein Sterne-Menü mit exzellenten Weinen krönen und so den Genussmoment vervollständigen. Unterschiedliche Nuancen beim Schmecken, Riechen oder Tasten zu erkennen muss erlernt werden. Nur den wenigsten wurde dies in die Wiege gelegt.



### Genuss ist keine Rarität

An jedem gewöhnlichen Tag erwarten einen genussvolle Momente. Man muss sich nur darauf einlassen und sie erkennen. Ein schöner Sonnenaufgang, der Duft einer Blumenwiese oder auch ein gutes Buch am Abend, auf das man sich den ganzen Tag gefreut hat, können wundervolle Genussmomente sein. So wichtig wie das allmorgendliche Zähneputzen.

### Verzicht kann Genuss steigern

Die Brotzeit schmeckt nach einer ausgiebigen Wanderung am besten. Verknüpft man sich Süßigkeiten zwischendurch, mundet das Stück Kuchen am Nachmittag noch mal so gut. Nach einem langen Arbeitstag fühlt sich die Entspannung auf der Couch viel besser an als an einem verträdelten Urlaubstag.

### Ideen für Genussmomente

Wir streben nach der ultimativen Entspannung, wir sehnen die Urlaubsreise herbei und übersehen leicht, dass sich Wohlbefinden am ehesten in einer Vielzahl besonderer Augenblicke einstellt, die wir fast täglich erleben können. Sollten Sie auf der Suche nach Ihren persönlichen Genussmomenten sein, dann nehmen Sie sich etwas Zeit, um herauszufinden, was Ihre Sinne anregt und für Ihr alltägliches Wohlbefinden wichtig sein könnte.

## Erholsamer Schlaf

**Gesunder Schlaf stellt eine wichtige Quelle der Erholung dar – besonders wenn man einen stressigen Tag hatte.**

Versuchen Sie, regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten einzuhalten. Gerade wenn Sie schlecht schlafen, ist es wichtig, nicht tagsüber zu schlafen, sondern sich stattdessen aktiv durch Bewegung oder Entspannungsübungen im Sitzen zu erholen. Ähnlich wie die Körperhygiene sollte die Schlafhygiene zu einem festen und selbstverständlichen Teil Ihres Alltags werden.

- ➔ Bett nur zum Schlafen nutzen
- ➔ Angenehme Schlafumgebung
  - Bequemes Bett in einem dunklen Zimmer
  - Der Raum sollte kühl, aber nicht kalt, und frisch gelüftet sein
- ➔ Regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeiten
  - Abweichungen von höchstens 30 Minuten
- ➔ Höchstens 30 Minuten schlaflos im Bett verbringen, ansonsten aufstehen
- ➔ Beim Einschlafen nicht auf den Wecker schauen



- ➔ Auf die eigene Körpermüdigkeit hören – den Schlaf nicht erzwingen
- ➔ Tagesschlaf sollte höchstens 20 Minuten betragen (Power-Napping)
- ➔ Keine koffeinhaltigen Getränke (Kaffee, Cola, schwarzer Tee) nach 17 Uhr
- ➔ Weder Alkohol noch Nikotin vor dem Schlafengehen
  - Alkohol hilft kurzfristig beim Einschlafen, verringert jedoch die Erholsamkeit; Nikotin wirkt aufputschend
- ➔ Keine anspannenden Tätigkeiten vor dem Schlafengehen
  - Z. B. Fernsehen, Partnerstreit, arbeitsbezogene Aufgaben, Sport
- ➔ Aufschreiben von wichtigen Themen auf einen Block

- ➔ Keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
  - Große Mahlzeiten 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen essen; als „Betthupferl“ eignen sich Milchprodukte oder Bananen
- ➔ Regelmäßige körperliche Aktivität am Tag fördert den Schlaf
- ➔ Ein persönliches Einschlafritual erstellen
  - Hilfreich sind ein warmes Bad, eine Tasse Tee, entspannende Musik oder leichte Lektüre
- ➔ Tageslicht am Morgen wirkt förderlich auf das Wachwerden

## Denkmuster durchbrechen

**Beim Erleben von Stress spielen im Laufe unseres Lebens erlernte Denkmuster häufig eine entscheidende Rolle.**

Wenn wir der Überzeugung sind, dass die Ursachen für den Stress nicht zu bewältigen sind, blockieren wir uns gedanklich selbst und sind nicht imstande, auf unsere Ressourcen zur Stressbewältigung zurückzugreifen.

Zuerst einmal muss der Stressauslöser oder -verstärker als solcher angenommen werden. Die Akzeptanz der Situation fördert die Stresstoleranz. Dies bedeutet nicht, dass man die Situation gutheißt – man sollte vielmehr versuchen, die Situation ohne Wertung wahrzunehmen.

Es bringt Sie weiter, Grundannahmen aufzudecken, die Sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben, sie abzuwägen und bezüglich ihrer Gültigkeit im Hier und Jetzt infrage zu stellen.



Ein möglicher Weg, eigene Denkfehler oder Stressverstärker zu erkennen, ist, sich eine belastende Situation aus den letzten Tagen noch einmal mit allen Sinnen zu vergegenwärtigen.

Lesen Sie sich die Anleitung einmal in Ruhe durch und versuchen Sie dann, die einzelnen Schritte, am besten mit geschlossenen Augen, nachzuvollziehen.

Atmen Sie dreimal tief ein und aus und nehmen Sie wahr, wie Sie jetzt gerade auf Ihrer Unterlage sitzen. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit von außen nach innen. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge eine Situation aus den letzten Tagen auftauchen, die belastend für Sie war, in der sie nicht genau wussten, wie Sie sich verhalten sollten, und die Sie vielleicht bis heute noch beschäftigt. Achten Sie darauf, für den Anfang eine Situation zu wählen, die Sie nicht überflutet, sondern lediglich etwas stressig oder belastend war.

Vergegenwärtigen Sie sich die Situation dann mit allen Details. Wer war beteiligt? Wie ist die Situation abgelaufen? Was haben Sie wahrgenommen – gesehen oder gehört? Wie fühlt es sich im Körper an? Wie genau haben Sie sich verhalten? Was ist Ihnen zuerst durch den Kopf gegangen? Und wie haben Sie gedanklich darauf reagiert? Lassen Sie die Szene wieder verblassen. Nehmen Sie für einige Atemzüge wieder Ihren Atem wahr, wie er gerade kommt und geht. Spüren Sie dann wieder den Kontakt der Füße zum Boden, öffnen Sie Ihre Augen und orientieren Sie sich im Raum. Wenn Sie möchten, nehmen Sie sich noch einen Moment Zeit und notieren Sie Ihre Beobachtungen.

**Hier finden Sie einige Beispiele, die Menschen in solchen Situationen durch den Kopf gehen können. Erkennen Sie sich wieder?**

**Gedanken in der Situation**

- Ich bin überfordert, habe Angst
- Ich werde nicht verstanden
- Ich möchte der Situation entfliehen
- Ich fühle mich persönlich angegriffen oder in eine Ecke gedrängt
- Ich kann und will nicht mehr!
- Ich finde keine Worte
- Ich frage mich: Warum trifft das gerade wieder mich?

**Gedanken nach der Situation:**

- Ich schaffe es wieder nicht
- In Zukunft muss ich Nein sagen
- Jetzt bin ich auch schlauer

**Gedanken in Bezug auf andere**

Oft fällt es uns leichter, Unterstützung für andere zu sein. Dies können Sie im nächsten Teil der Übung probieren:

Schließen Sie wieder die Augen und gehen Sie noch einmal zurück zu der Stresssituation, die Sie sich eben vorgestellt haben. Bitte konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Was würden Sie anschließend denken und tun? Wie sind Sie nach der Situation mit sich selbst umgegangen? Was haben Sie über Ihre Reaktion gedacht und zu sich gesagt? Bitte stellen Sie sich nun vor, dass ein Freund oder eine Freundin die eben vorgestellte belastende Situation erlebt hat und zu Ihnen kommt und Sie um Unterstützung bittet.

- ➔ Was ist Ihre erste spontane Reaktion?
- ➔ Welches Gefühl taucht auf?
- ➔ Was denken Sie anschließend und wie gehen Sie mit Ihrem Freund oder Ihrer Freundin um?
- ➔ Was sagen Sie zum ihm oder ihr?

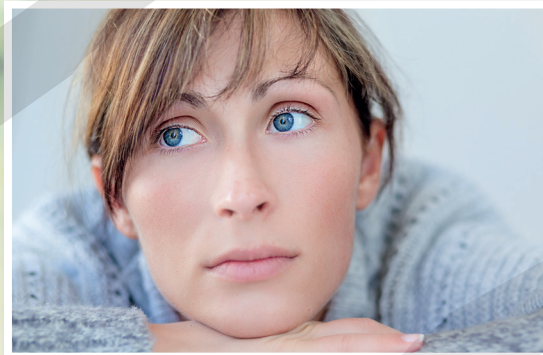
Um die Übung zu beenden, atmen Sie einmal tief durch und öffnen Sie dann wieder Ihre Augen.



**Beispielhafte Ratschläge für andere**

- Erst mal hinsetzen – das kriegen wir hin
- Plan erstellen
- Sachlich bleiben
- Was könnte schlimmstenfalls sein?
- Gefühlvoll trösten, ermutigen, beruhigen

## Welche wichtigen Grundannahmen gibt es, die man hinterfragen sollte?



### Ich muss perfekt sein!

Versagen, Fehler eingestehen oder Misserfolge verbuchen – all dies vermeiden Personen unter allen Umständen, die nach diesem Kredo handeln. Stets wollen sie sich selbst optimieren, um Höchstleistung zu erbringen. Eigenes Versagen sorgt für Frustration. Besonders unglücklich ist eine Kopplung des Leistungsmotivs mit dem Anerkennungsmotiv.

### Ich muss bei allen Menschen beliebt sein!

Folgen Sie dieser Grundannahme, geht es Ihnen wahrscheinlich um Anerkennung. Es ist Ihnen wichtig, es allen recht zu machen und von allen gemocht zu werden. Dies führt dazu, dass Sie Ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse zurückstellen und diese nicht ausreichend erfüllt werden.

Von Natur aus strebt der Mensch nach einem ruhigen Leben und dem Glücklichen. Übertreibt man es mit dieser Vorstellung, kann auch dies Folgen haben:

### Ich kann das nicht!

Personen mit diesem Motiv gehen Situationen gerne aus dem Weg oder schieben Entscheidungen auf die lange Bank, um Anstrengung oder Frustration zu umgehen. Sie übernehmen lieber die Rolle des Hilflosen und sehen sich damit überfordert, das tägliche Leben zu bewältigen. Besonders wenn Anforderungen in der Vergangenheit mit Misserfolgen verbunden waren.

### Sei vorsichtig!

Personen mit diesem Motiv besitzen den ausgeprägten Wunsch nach Sicherheit und das Bedürfnis nach Kontrolle des eigenen Lebens. Diesen Personen fällt das Abgeben von Aufgaben schwer und sie tendieren dazu, sich Sorgen über Gefahren und Risiken in allen möglichen Situationen zu machen. Dadurch haben sie Probleme, Entscheidungen zu treffen sowie Vertrauen aufzubauen.

### Auch gegensätzliche Beispiele lassen sich finden:

### Ich kann das allein!

Von klein auf strebt der Mensch nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Dies kann im Laufe des Lebens dazu führen, Schwierigkeiten, Sorgen und Ängste stets allein angehen und lösen zu wollen. Es fällt schwer, um Unterstützung zu bitten, aber ein Bild von Stärke und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten.

### Ich kann allein nicht überleben!

Personen mit dieser Haltung glauben, immer eine stärkere Person zu benötigen, auf die sie sich verlassen können. Sie treffen ungern selbstständig Entscheidungen und benötigen stets die Rückmeldung anderer. Auf lange Sicht führt diese Haltung zu Abhängigkeit und völliger Untergrabung eigener Bedürfnisse und Interessen.

## Achtsame Problemlösungsstrategie

**1.** Objektiv wahrnehmen

Innehalten und achtsames Wahrnehmen der Situation

**2.** Abstand gewinnen

Sich sammeln, einen klaren Kopf bekommen, wieder zur Mitte finden

Das kann ich tun, um Abstand zu gewinnen:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3.** Analysieren

**Ist meine Sichtweise richtig?**

(Prüfen der Realität, alternative Sichtweisen, Nützlichkeit meiner Sichtweise, Begründungen, Chancen, positive Konsequenzen)

Nein > **Situation neu bewerten**

Ja

**Kann ich momentan etwas ändern?**

Nein > **Ablenkung:**

Ja

**Ist es mir die Sache wert?**

Nein > .....

Ja

**4.** Handlung

## Typische Denkfehler-Brillen

### Extreme-Brille

- Schwarz-Weiß-Denken  
(Entweder – oder!)
- Imperative  
(Ich darf nicht. Ich muss. Ich soll. ...)
- Übertreibung  
(Mein Handeln war unerträglich!)
- Personalisierung  
(Alles liegt allein an mir!)
- Sozialer Vergleich  
(Person X ist wesentlich geschickter und erfolgreicher als ich!)

### Beweis-Brille

- Emotionaler Beweis  
(Ich fühle so, also ist es so!)
- Etikettierung  
(Ich bin ein vollständiger Versager.)
- Übergeneralisierung  
(Was einmal so passiert, passiert immer so!)

### Apokalypsen-Brille

- Katastrophisierung  
(Alles ist eine Katastrophe!)
- Voreilige Schlussfolgerung  
(Das wird schrecklich enden!)
- Falsche Vorhersagen  
(Und dann wird noch ...!)
- Gedankenlesen  
(Er denkt sicher, dass ich ein totaler Versager bin!)

### Alternativlos-Brille

- Positives wird abgewertet/  
ausgeschlossen (An dieser Situation ist alles nur schlecht!)
- Bagatellisierung  
(Du willst doch das, was ich besitze, nicht als Fähigkeit bezeichnen!)
- Realitätsverzerrung  
(Frühere positive Erfahrungen haben damit nichts zu tun!)
- Mentaler Filter  
(In diesem Bereich habe ich einen großen Fehler gemacht! Das heißt, ich kann das nicht!)
- Tunnelblick  
(Hier ist einfach nichts zu machen!)



Zur Auflösung und Veränderung solcher Grundannahmen und den daraus resultierenden Denkfehlern eignen sich die Fragen auf den nächsten Seiten.

## Fragen zur Verhinderung der Stressentstehung

Die folgenden zwei Fragebereiche sind zunächst die wichtigsten, um eine Stressentstehung zu verhindern:

### Entspricht der Gedanke der Realität?

Viele Gedanken und Bewertungen fühlen sich zwar wahr und vertraut an, entsprechen aber nicht der Realität.

- ➔ Erstellen Sie eine Pro- und Contra-Liste: Was spricht für den Gedanken, was dagegen?
- ➔ Beschreiben Sie die Realität oder sind Ihre Interpretationen weit davon entfernt?
- ➔ Betrachten Sie etwa nur Einzelheiten, die aus dem Zusammenhang gerissen sind? Konzentrieren Sie sich nur auf einzelne Aspekte?
- ➔ Messen Sie der Situation eine zu große Bedeutung bei?

### Ist der Gedanke hilfreich?

Unser Verstand ist ständig damit beschäftigt, Situationen und Begegnungen zu bewerten. Aber nicht jeder Gedanke ist hilfreich, um die Situation gut zu bewältigen.

- ➔ Hilft mir der Gedanke, mein Leben so zu gestalten, wie ich das möchte?
- ➔ Ist es nützlich, so zu denken?
- ➔ Trägt der Gedanke dazu bei, mein Problem zu lösen?
- ➔ Was würde ich einem guten Freund in der Situation sagen?



Anschließend tragen folgende Fragen zum Perspektivenwechsel bei:

### Ziel ist es, extreme Gedanken zu identifizieren und infrage zu stellen.

Sie erkennen diese an der Verwendung von Begriffen wie „immer“, „nie“, „muss“, „sollte“, „jedes Mal“ und Superlativen.

- ➔ Muss ich wirklich alles tun, was mein Chef von mir verlangt?
- ➔ Passieren diese Dinge wirklich „immer nur mir“?
- ➔ Ist der Vergleich mit anderen fair gewählt? Kann ich wirklich nichts?

### Ziel ist es, katastrophisierendes Denken zu unterbrechen und wieder handlungsfähig zu werden.

- ➔ Was kann schlimmstenfalls tatsächlich passieren?
- ➔ Verwechsle ich eine geringe mit einer hohen Wahrscheinlichkeit?
- ➔ Wie werde ich in zehn Jahren über die Situation denken?
- ➔ Wie bedrohlich ist die Situation tatsächlich, gemessen an wirklichen Lebensgefahren?



Neben der Möglichkeit, Gedanken infrage zu stellen, kann es helfen, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

#### Könnte man der Situation auch etwas Positives abgewinnen?

In allem Schlechten steckt auch etwas Gutes. Wenn ich es geschafft habe, diese Situation zu bewältigen:

- ➔ Was lerne ich gerade über mich und andere?
- ➔ Welche Fähigkeit könnte ich entwickeln oder verbessern?
- ➔ Jemand, der sich dieser Herausforderung gewachsen fühlen würde, wie würde er die Situation bewerten?

#### Und wenn ich es geschafft habe?

Hier geht es um die möglichen Folgen, die die Bewältigung des Stressors für Ihre Zukunft haben kann.

- ➔ Wie werde ich mich fühlen, wenn ich die Situation bewältigt habe? Stolz? Erleichtert?
- ➔ Wie wird sich diese Situation auf meine Zukunft auswirken?
- ➔ Was kann ich Positives aus dieser Situation mitnehmen?

## Positive Emotionen stärken



Bitte besorgen Sie sich ein kleines Notizbuch, das Ihnen gefällt und das Sie ausschließlich für diese Übung nutzen. Ihre Aufgabe ist es, immer dann innezuhalten, wenn Sie etwas Angenehmes wahrnehmen, und diesen Moment mit allen Qualitäten ganz bewusst wahrzunehmen.

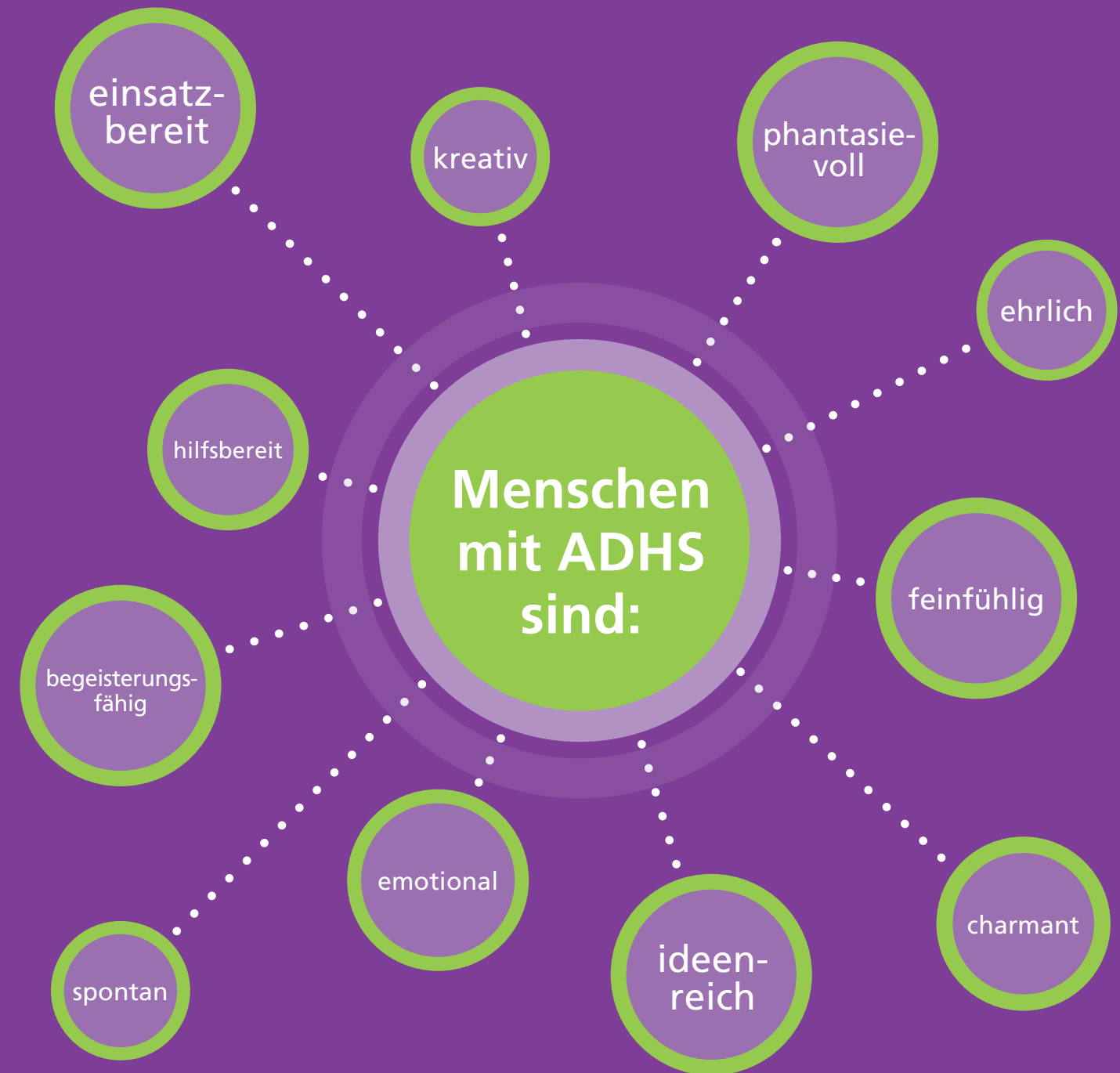
Gönnen Sie sich jeden Abend ein bisschen Zeit, um den Tag noch mal gedanklich vorüberziehen zu lassen. Achten Sie ausschließlich auf schöne Momente, für die Sie dankbar sein können. Schreiben Sie mindestens drei dieser Momente auf. Wenn Sie möchten, ergänzen Sie noch, wie Sie zu diesen Momenten beigetragen haben.

**Beispiel:** Freude über schönes Wetter. **Dazu beigetragen:** morgens Kaffee auf dem Balkon getrunken und Sonne auf der Haut gespürt.

Stärken von Menschen mit ADHS



- ... sie sind häufig Querdenker und Erfinder
- ... sind oft unkonventionelle, mutige und streiterfahrene Weltverbesserer
- ... bleiben bei ihrem Standpunkt, wenn sie davon überzeugt sind
- ... arbeiten sehr hartnäckig an einer Sache, wenn sie dafür brennen
- ... haben meist eine besonders genaue Wahrnehmung
- ... sind oft besonders kreativ und intuitiv
- ... sind häufig Literaten oder Künstler
- ... sind besonders ehrlich und tragen ihr Herz auf der Zunge





**WELCHE  
VORSORGE-  
MASSNAHMEN  
KANN ICH  
TREFFEN?**

## So lässt sich Stress abbauen

**Sie haben erfahren, welche psychischen und körperlichen Folgen Stress haben kann und dass die Wahrscheinlichkeit dieser negativen Stressfolgen durch ADHS noch deutlich erhöht wird. Aber es gibt Licht am Ende des Tunnels. Mittlerweile konnten einige Studien zeigen, welche Verhaltensweisen das Risiko einer Stresserkrankung senken.**

Von allen Vorsorgemaßnahmen scheint **Sport** den größten Effekt zu haben. Die genauen Mechanismen sind zwar noch nicht vollständig geklärt, aber es gibt Befunde, die zeigen, dass Sport günstige Effekte auf das Gehirn, das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel hat. Sport kann darüber hinaus das Risiko senken, eine Depression zu entwickeln, oder bei der Bewältigung depressiver Zustände helfen.

So wurde gezeigt, dass sportlich aktive Menschen ein um 45 % geringeres Risiko haben, an einer Depression zu erkranken. Je mehr Sport sie trieben, desto weniger litten sie an depressiven Symptomen. Selbst bei Patienten mit einer leichten Depression zeigte Sport eine Verbesserung der Symptomatik, wobei Sport selbstverständlich kein Ersatz für eine leitliniengerechte Therapie mit Antidepressiva und Psychotherapie darstellt. Auch bei Burn-out, Angst und Demenz wurden förderliche Effekte von Sport beobachtet.



Gute Belege liegen mittlerweile auch für **soziale Unterstützung** vor. Es wurde gezeigt, dass Kontakt mit Freunden, Familienangehörigen oder Mitarbeitern des Gesundheitswesens die Stressbelastung senken und gesundheitsförderliches Verhalten stärken konnte.

Sich in einer **natürlichen Umgebung** aufzuhalten kann auch vorbeugende Effekte haben. Es wurde zum Beispiel beobachtet, dass ein Aufenthalt im Wald eine depressive und feindliche Stimmung deutlich reduziert. Zudem senken sich Herzfrequenz, Blutdruck und Stresshormone.

Einen entscheidenden Einfluss auf unsere Widerstandsfähigkeit und psychische Gesundheit hat die Art der **Ernährung**.

Die traditionelle mediterrane Kost, bestehend aus viel Gemüse, Früchten, Nüssen, Zerealien und Olivenöl, einem moderaten Konsum von Fisch und Geflügel und einem geringen Konsum von Zucker, rotem und verarbeitetem Fleisch sowie geringem Weinkonsum, senkt nicht nur das Risiko für Herzkrankungen, sondern auch das Risiko, depressiv zu werden, um etwa 30 %.

Eine Analyse, die mehrere Studien zusammenfasst, konnte zeigen, dass der Konsum von Fisch und von mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Fischen mit einem niedrigeren Depressionsrisiko einhergeht. Zudem wurde beobachtet, dass ein Konsum von Omega-3-Fettsäuren bei depressiven Patienten die Therapie mit Antidepressiva und Psychotherapie unterstützen kann.