

Inhalt

Entspannung für die Ohren	9
Vorwort	10
Für wen ist dieses Buch geschrieben?	12
ROME: Unser Erfolgsprogramm gegen Stress	14
Stress – vom Lebensretter zum Krankmacher	14
1. Blitzstress – die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse ...	15
2. Dauerstress – die Hypothalamus-Hypophysen-Neben-	
nierenrinden-Achse	16
Stress ist messbar	18
Dauerstress macht krank	19
Erkennen Sie Ihr individuelles Stressprofil	20
Das ROME-System als Kompetenzmodell gegen Stress	23
Bestimmen Sie Ihr eigenes ROME-Profil	27
Der ROME-Fragebogen	27
Veränderungen – mit kleinen Schritten beginnen	32
Relaxation: Ruhig und gelassen wie ein Buddha	35
Entspannungstechniken	38
Warum Entspannung tatsächlich wirkt	38
Grundvoraussetzungen	41
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	43
Meditation – die Kraft der Stille	48
Atementspannung	54

Schlaf – die große Pause	56
Was beim Schlafen passiert	56
Erholsam und gesund schlafen	58
Powernap – die kleine Pause	61
Wenn der Schlaf gestört ist	63
Pausen – einfach mal nichts tun	65
Sozialer Rückhalt	71
Das soziale Netz als Ressourcenschatz	73
Das soziale Netz will gepflegt sein	74
Special: Genießen und einen Tag nichts tun	77
Organisation: Mit System zu mehr Zeit und Ruhe	79
Ausrichtung auf das Wesentliche	80
Prioritäten setzen	80
Konzentration auf weniges	83
Stärken stärken	85
Arbeitsbedingungen	86
Kaizen – der stete Weg zum Besseren	86
„Man muss halt reden mit den Leuten!“	87
Unterbrechungen vermeiden	89
Richtig umgehen mit Handy, E-Mail und Co	90
Eigene Regeln aufstellen	92
Zeitmanagement	93
Chronobiologie – Leben und Arbeiten in Zyklen	94
Zeit-Planungstipps	98
„Systematische Müllabfuhr“	103
Die Job-Familie-Übergangsroutine	105
Berufliche Kompetenz und Weiterbildung	105
Jeden Tag dazulernen	107
Special: Komplexitätsmanagement	108

Mentale Kompetenz: Eine Frage der Einstellung und des Blickwinkels	111
Die Frage nach dem Sinn	114
Motivation, die von innen kommt	115
Achtsamkeit	118
Bewusst im Hier und Jetzt	120
Stressverstärkende Verhaltensmuster	124
Mangelnde Abgrenzung: „Ich will immer beliebt sein“	125
Perfektionismus: „Ich will alles perfekt machen“	128
Übertriebene Vorsicht: „Ich bin stets vorsichtig“	130
Übertriebene Selbsterwartung: „Ich muss immer stark sein“	133
Emotionales Management	136
Acht Techniken, um den inneren Zustand zu verbessern	137
Special: Mentales Tagebuch	155
Lernen mit neuronalen Netzwerken	155
Energetisierung: Vitaler Körper – vitaler Geist	163
Ernährung nach dem ROME-System	165
Insulinkarenz zwischen den Mahlzeiten	166
Mit Nahrungsmitteln die Energie beeinflussen	169
Bewegung und Sport	181
Regelmäßiger Ausdauersport	182
Bewegter Alltag	189
Regelmäßige Kraftübungen	190
Aktive Energetisierung	191
Yoga	192
Qigong	193
Akupressur	197

Passive Energetisierung	201
Reiki	202
Tuina	203
Shiatsu	203
Kraftorte aufsuchen	204
Energiehilfen	205
Special: Vitalisierungs- und Anti-Aging-Tipps	206
Was macht uns alt?	207
Mit gesundem Essen das Altern verlangsamen	209
Das ROME-System im Alltag: Umsetzungstipps	214
Sich erinnern	215
Den inneren Schweinehund überwinden	216
Entspannung für die Ohren – die Audiodateien	221
Anhang	223
Lesetipps	223

Entspannung für die Ohren

Dieses Buch wird von einem Audio-Workshop begleitet. Sie finden in vielen Kapiteln einen Kasten mit einem QR-Code (QR = Quick Response) und einen Link zu unserer Webseite www.romesystem.de, auf der Sie weitere Informationen und vor allem MP3-Dateien finden werden:



www.romesystem.de

Über diesen QR-Code und Link kommen Sie auf die mobile Webseite zum Buch. Dort finden Sie viele Audio-Workshops, die Sie gratis nutzen können.

Wie funktioniert das Ganze? Ganz einfach: Sie können den Link in das Browserfenster Ihres PCs oder Notebooks eingeben, um sich die Audiodateien anzuhören. Wenn Sie sich das Tippen sparen und sich alles über Ihr internetfähiges Kamera-Handy oder Smartphone anhören möchten, können Sie den QR-Code nutzen.

Dazu halten Sie das Display Ihres Smartphones über den Code, fotografieren/scannen diesen und schon erscheint die Internetseite. (Zum Scannen der QR-Codes ist auf den meisten Smartphones die Reader-Software bereits vorinstalliert, andernfalls können Sie sich diese aus dem Internet herunterladen; siehe Herstellerangaben. Für iPhone und iPad z. B. unter <http://itunes.apple.com/de/app/scan/id411206394?mt=8>.)

Sollte Ihr Handy nicht standardmäßig über einen QR-Code-Reader verfügen, finden Sie unter anderem auf www.neoreader.com oder www.i-nigma.com kostenlose Reader-Software. Achtung: Nicht für alle Handymodelle ist ein geeigneter QR-Code-Reader verfügbar.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Leistungsdruck und Stress bestimmen zunehmend unsere Gesellschaft. Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt, müde und ausgebrannt. Wir fügen uns den täglichen Aufgaben, merken aber langsam, wie es uns anstrengt.

Wer kennt dieses Gefühl nicht? Kaum haben wir eine Sache geschafft, kommt schon die nächste. Viele von uns fragen sich zu Recht: Hat das je ein Ende? Wie komme ich aus dieser Mühle endlich heraus? Und zwar dauerhaft, nicht nur im Urlaub! Ist das überhaupt möglich, ohne gleichzeitig weniger Leistung zu bringen?

In unserer langjährigen Erfahrung als Arzt beziehungsweise Mentalcoach sind wir in unserer eigenen Praxis und bei zahlreichen Firmenkunden vielen sehr interessanten Menschen begegnet, die sich diese und ähnliche Fragen gestellt haben.

Die meisten kamen mit dem Wunsch nach Veränderung zu uns. Sie suchten nach einem Weg, um dem Stress die Stirn zu bieten. Vor allem suchten sie effektive Methoden, die im Alltag wirklich umsetzbar sind.

Von der individuellen Arbeit mit diesen Menschen konnten wir viel lernen. Diese Erfahrungen haben wir gesammelt, diskutiert und in das ROME-System integriert.

Das ROME-System ist eine einfache und strukturierte Methodik, die wir entwickelt haben, um den Umgang mit Stress zu erleichtern. Wir haben festgestellt, dass diese Methode funktioniert, und uns deshalb entschlossen, ein Buch darüber zu schreiben. Dieses soll Ihnen die

wichtigsten Aspekte aufzeigen, mit denen Sie sich besser gegen Stress und Druck wappnen können.

Dabei ist die praktische Umsetzbarkeit gesichert. Wir beschreiben ausschließlich Techniken, die sich bei unseren Klienten bewährt haben und für jedermann erlernbar sind. Die verwendeten Fallbeispiele stammen aus unserer täglichen Arbeit. Natürlich sind alle Beispiele anonym gehalten. Trotzdem haben wir von unseren Klienten vor der Veröffentlichung des Buches eine Erlaubnis für die Nennung dieser Beispiele eingeholt. Da dies sehr unkompliziert war, möchten wir uns an dieser Stelle bei unseren Klienten bedanken, die uns in unserer Arbeit inspirieren. Genauso danken wir unseren Familien und Freunden, die uns stets mit Rat und Tat zur Seite standen und uns bei der Ausarbeitung dieses Buches intensiv unterstützt haben.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen und erhoffen uns, dass jeder, der dieses Buch in die Hand nimmt, seinen eigenen schönen und (ent-)spannenden Weg der Veränderung gehen wird.

Dr. med. Philip Janda
Herbert Forster

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Dieses Buch spricht diejenigen Menschen an, die in ihrem Leben etwas verändern wollen. Die hierfür aber nicht besonders viel Zeit haben. Und die auch nicht ihr Leben komplett umkrempeln können. Es orientiert sich an der Realität unseres Alltags. Es zeigt, dass jeder es schaffen kann, ein ausgeglichenes, glückliches und gesundes Leben zu führen, ohne andauernd gestresst zu sein. Und dabei trotzdem erfolgreich in seinem Beruf zu agieren und Zeit für seine Familie und seine Interessen zu haben.

Vielleicht haben auch Sie sich schon des Öfteren folgende Fragen gestellt: „Müssen wir uns das wirklich jeden Tag antun? Gibt es da nicht etwas anderes, das uns glücklich machen könnte?“

Die Antwort hierauf lautet eindeutig „Ja“, auch ohne dass wir unser normales Leben vollständig aufgeben müssen. Wir sind nicht genötigt, unseren Job zu kündigen und unser Land zu verlassen, um das Glück irgendwo in der Ferne zu suchen. Unsere Zivilisation schreibt nun einmal bestimmte Muster vor, die wir ohne Verluste nicht so leicht durchbrechen und hinter uns lassen können. Allerdings müssen wir das auch gar nicht, denn diese Muster sind gar nicht so unsinnig, wie wir denken, sondern häufig sogar von Vorteil.

Erfüllt einen wirklich die Strandbar in der Ferne, die man irgendwann eröffnet und von der viele Menschen träumen, wenn sie aus dem täglichen Leben ausbrechen wollen? Machen einen belanglose Gespräche und betrunkene Touristen auf die Dauer glücklich? Findet man durch einen monatelangen Aufenthalt in einem buddhistischen Kloster tatsächlich seine Bestimmung, obwohl man mit dieser Philosophie nicht aufgewachsen ist und vieles nicht einmal im Ansatz versteht?

Glück und Ausgeglichenheit zu finden ist viel leichter, als wir glauben, denn sie stecken in uns drin. Sie müssen nur von uns selbst gesucht, gefunden und aktiviert werden. Ob wir glücklich sind, liegt also allein in unserer Hand und kann von uns beeinflusst werden. Den Schlüssel hierfür liefern wir Ihnen mit dem in diesem Buch beschriebenen ROME-System.

ROME: Unser Erfolgsprogramm gegen Stress

Stress kann unseren Körper und unsere Seele krank machen – die Bandbreite reicht von Gereiztheit bis hin zum Burn-out-Syndrom. Die Lösung liegt jetzt aber nicht darin, den Stress abzuschaffen, denn Stress werden wir immer haben. Doch wir können lernen, wirkungsvoll damit umzugehen und unsere persönlichen Ressourcen sinnvoll zu nutzen.

Stress – vom Lebensretter zum Krankmacher

Stress diente in Urzeiten dazu, in einer Gefahrensituation die richtige Entscheidung zu treffen und, wenn nötig, in einen Kampf mit einem bedrohlichen Tier zu treten oder aber schnellstens zu fliehen. In so einem Zustand produzierte der Körper sehr rasch eine Kaskade von Stresshormonen (Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol), die der überlebenswichtigen Aktivierung unterschiedlicher Körperfunktionen diente. Auf diese Art und Weise konnte Stress Leben retten.

Obwohl wir in unserer Zivilisation heute meist keinen vergleichbaren Gefahrensituationen mehr ausgesetzt sind, haben wir diese entwicklungsphysiologischen Mechanismen beibehalten und zeigen in Stresssituationen noch immer die gleichen heftigen Reaktionen. Auslöser sind oft unsere vielen Termine und Aufgaben, die wir in kürzester Zeit erledigen müssen. Anders als der Urzeitmensch, der seinen Stress durch Kampf oder Flucht abbauen konnte, leben wir in beengten Räumen und bewegen uns in der Regel zu wenig. So sammelt sich Stress im wahrsten Sinne im Körper an und wird damit vom Lebensretter

zum Krankmacher. Doch was genau geschieht in unserem Körper, wenn wir unter Stress stehen?

Im menschlichen Körper gibt es zwei physiologische Achsen, die bei Stress aktiviert werden und durch die unsere typischen Reaktionen in Drucksituationen erklärt werden können.

1. Blitzstress – die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (SNM-Achse)

Die Auswirkung dieser physiologischen Reaktion bemerken wir vor allem dann, wenn wir ein Ereignis erleben, das uns unmittelbar bedrohlich erscheint. Dies kann beispielsweise ein drohender Unfall sein, ein Vortrag vor einem wichtigen Kunden, ein Zwiesgespräch mit dem Vorgesetzten etc. Dann spüren wir den typischen „Adrenalin-Schock“, wie der Volksmund sagt. Der Körper wird in einen Alarmzustand versetzt und der im Gehirn liegende Mandelkern (*Amygdala*) wird aktiviert. Dieser schüttet den Botenstoff Glutamat aus und erregt den blauen Kern (*Locus coeruleus*). Hierdurch werden emotionale Gefühle wie Wut und Angst hervorgerufen, während gleichzeitig der Sympathikus des vegetativen Nervensystems eine Ausschüttung der Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin an den Nervenendigungen und im Nebennierenmark bewirkt. Wir werden blitzschnell aktiviert, unsere Energie im Körper steigt an und wir sind zum Kampf oder zur Flucht bereit. Die Muskelkraft und -dehnbarkeit erhöhen sich, das Herz beginnt schneller zu schlagen („es schlägt bis zum Hals“), der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller („es bleibt einem die Luft weg“), es wird einem warm, man fängt an zu schwitzen und der Mund wird trocken („es bleibt einem die Spucke weg“). Weiterhin wird auch die Blutgerinnung nach oben reguliert, damit man bei einer eventuellen Verletzung nicht so schnell verblutet. Das Immunsys-

tem wird kurzfristig gestützt, denn Krankheit kann man sich in einer bedrohlichen Situation nicht erlauben.

All das passiert blitzschnell in Bruchteilen einer Sekunde! Während diese Vorgänge in wirklichen Gefahrensituationen zum Teil überlebensnotwendig sind, werden sie häufig auch in Situationen in Gang gesetzt, wenn unser Leben nicht bedroht ist. „Unnötige“ Auslöser hierfür können eine Flut von E-Mails und Telefonanrufen, die immer mehr Arbeit bringen, soziale Konflikte oder auch nur unsere eigenen Gedanken und Sorgen sein.

Nach einer solchen Stressphase benötigen wir eigentlich Ruhepausen, die uns von dem hohen Energieniveau wieder herunterbringen. Der Urzeitmensch hat durch Kampf oder Flucht seine aufgestaute Energie wieder abgebaut und sich erholt. Aber wie sieht es mit uns aus? Wir fressen alles in uns hinein und geben dadurch dem Körper das Signal, dass der Stress wohl noch für längere Zeit anhalten wird.

Die Aktivierung des Mandelkerns im Gehirn wird dadurch aufrechterhalten und dieser bildet weiterhin aktivierende Botenstoffe (Glutamat), die nun andere Hirnareale wie den Hypothalamus, das limbische System und die Großhirnrinde erreichen und erregen. Die Situation erscheint für den Betroffenen nicht mehr kontrollierbar und parallel wird die zweite Stressachse aktiviert.

2. Dauerstress – die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHNR-Achse)

Durch die Aktivierung des Hypothalamus wird eine ganze Reihe von hormonellen Ausschüttungen in Gang gesetzt. Das im Hypothalamus gebildete Corticotropin-releasing Hormon (CRH) gelangt über das

Blut zur Hypophyse, die wiederum das Adrenocorticotrope Hormon (ACTH) freisetzt. Dieses flutet dann über die Blutbahn zur Nebenniere an, wo das Signal zur Bildung von Kortisol gegeben wird. Der Körper wird auf eine länger anhaltende Stressphase eingestellt, die durch das Kortisol kompensiert werden kann.

Kortisol besitzt eine entzündungshemmende und immunmodulierende Wirkung und ist überdies ein sehr wichtiger Energielieferant. Durch die Regulierung des Blutzuckerspiegels stellt es die notwendige Versorgung der Körperzellen sicher. In sehr stressigen Zeiten benötigen wir viel Energie. Deshalb wird das Kortisol über eine längere Zeit hochreguliert und wir erhalten einen natürlichen Antrieb. Die Nebennierenrinde muss dann deutlich mehr arbeiten. Die höchsten Spiegel produziert der Körper am Morgen gegen 6 Uhr und im Laufe des Tages sinkt der Wert dann ab, sodass der niedrigste Wert in der Regel in der Nacht gemessen wird. Dadurch kommen wir am Morgen gut aus dem Bett und zeigen am Abend eine eher geringere Aktivität.

Die Kortisolwerte sind daher ein sehr wichtiger medizinischer Parameter, der im Blut oder Speichel gemessen werden kann. Sehr gestresste Menschen zeigen anfangs häufig über den Tag verteilt deutlich erhöhte Kortisolwerte, da sich der Körper an die Stresssituation anpasst und versucht, dies auszugleichen. Nach einer sehr langen Zeit der Verausgabung und Kompensation kann es passieren, dass die Nebennierenrinde plötzlich die Produktion des Kortisols drastisch reduziert und im Extremfall fast gar nichts mehr ausschüttet. Der Antrieb fällt weg, der Patient rutscht in eine Erschöpfung und manchmal sogar in ein Burn-out. Die Nebennieren sind regelrecht ausgebrannt und das bekommt der Mensch deutlich zu spüren. Weiterhin unterliegt die Kortisolbildung einem sogenannten Memory-Effekt, was bedeutet, dass die Werte über einen Zeitraum von ca. zwei Monaten relativ konstant bleiben. Deshalb sind diese Werte sehr aussagekräftig und spiegeln einen längeren Zeitraum der Belastung wider.

Stress ist messbar

Bei allen unseren Klienten und Patienten führen wir grundsätzlich eine Bestimmung der Stressparameter im Blut oder Speichel und Urin durch. Hierbei messen wir die Botenstoffe und Hormone der ersten und zweiten Stressachse und zusätzlich auch noch „Kompensationsstoffe“ wie das Serotonin. Serotonin gleicht den Menschen aus, gibt ihm ein Glücksgefühl und kann in sehr stressigen Zeiten als Reserve oder Puffer vom Körper herangezogen werden.

Somit können wir bestimmen, wie der Körper des Patienten die aktuelle Belastungssituation wahrnimmt (z. B. starke Anspannung, Erschöpfung etc.) und wie hoch seine Ausgleichsmechanismen sind. Dies ist sehr wichtig, denn häufig schätzen die Klienten ihre aktuelle Situation und die Reaktion ihres Körpers falsch ein. Viele meinen, dass sie zwar Stress haben, ihr Körper aber noch nichts davon bemerke. Und genau hier täuschen sich die meisten! Denn der Körper reagiert schon viel früher auf Belastungssituationen, als man gemeinhin glaubt. Es besteht die Gefahr, die Balance zu verlieren. Durch Kenntnis dieser Werte wird es also im Sinne der Prävention schon frühzeitig möglich, darauf zu reagieren, und nicht erst, wenn „das Kind in den Brunnen gefallen ist“.

Weiterhin lassen sich durch Kenntnis der Messwerte auch die Arten des vorhandenen Stresses unterscheiden. Denn Stress ist nicht gleich Stress! Es kann sogar sein, dass zwei Menschen subjektiv das gleiche Stressgefühl beschreiben, aber komplett unterschiedliche Messwerte aufweisen. Hierbei kann sich der eine beispielsweise auf einem sehr hohen Aktivitätsniveau befinden und der andere in der Erschöpfung.

Darauf aufbauend können die richtige medizinische Hilfe sowie die passenden Maßnahmen des ROME-Systems eingeleitet werden.

Dieser Hormon- und Neurotransmittertest kann bei einem auf Stressmedizin spezialisierten Arzt durchgeführt werden. Informationen hierzu erhalten Sie auch unter www.fitfirm.de.

Dauerstress macht krank

Diese physiologischen Reaktionen sind absolut normal und an sich nicht krankhaft. Sie werden es allerdings, wenn sich Dauerstress einstellt und man es nicht mehr schafft, zwischendurch Erholung zu finden und abzuschalten.

Dauerstress kann zu ernsthaften Erkrankungen führen wie:

- Herzinfarkt
- hoher Blutdruck
- Hauterkrankungen (Neurodermitis)
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Hörsturz
- Rückenprobleme
- Unfruchtbarkeit
- Depressionen
- Angststörungen
- Burn-out

Dies zeigen statistische Zahlen aus ganz Europa. Bereits 60 Prozent der Fehltage gehen auf das Konto von Stress und jeder zweite Manager zeigt eine wohl stressbedingte Erhöhung des Blutdrucks. Weiterhin sind die seelischen Leiden am Arbeitsplatz (meist stressbedingt) in den letzten Jahren signifikant angestiegen. Damit ist dieses Phänomen bereits zu einer Volkskrankheit geworden und stellt mit jährlichen Ausgaben in Milliardenhöhe eine volkswirtschaftlich wichtige Größe dar.

Das Burn-out-Syndrom

Das Burn-out-Syndrom bezeichnet einen Zustand der absoluten Erschöpfung, in dem man seelisch und körperlich „ausgebrannt“ ist. Die Betroffenen fühlen sich leer und müde und sehen keinen Sinn mehr in ihrer Arbeit und ihrem Leben. Sie haben keinen Antrieb mehr und ziehen sich aus der Gesellschaft zurück. Häufig ist diesem Zustand eine sehr lange und chronische Stressbelastung vorausgegangen. Das Burn-out-Syndrom gleicht von seinen Symptomen her einer Depression und wird deshalb häufig als Synonym hierfür verwendet.

In den Medien und der Arbeitswelt taucht der Begriff aus unterschiedlichen Gründen derzeit immer häufiger auf. Zum einen steigt die Arbeitslast und damit Belastung des Einzelnen im Beruf tatsächlich deutlich an. Wir sind durch Medien wie Handy und E-Mail dauernd erreichbar und können nur noch schwer abschalten. Viele können dem Druck nicht standhalten und entwickeln seelische Erkrankungen.

Zum anderen avanciert der Begriff Burn-out derzeit zu einem Modewort. Man hat das Gefühl, dass es viele Betroffene einfach schicker und gesellschaftsfähiger finden zuzugeben, dass sie ein Burn-out haben statt einer Depression. Tatsächlich gibt es derzeit noch keine offizielle medizinische Hauptdiagnose für das Burn-out. Studien müssen erst bestätigen, ob sich ein Burn-out von den Symptomen und Messparametern überhaupt von einer Depression unterscheiden lässt.

Wie dem auch sei, ein Mensch mit einem Burn-out muss sehr gründlich und intensiv behandelt werden, damit er irgendwann wieder in sein normales Leben und die Arbeit eingegliedert werden kann. Meist muss er mehrere Monate krankgeschrieben werden. Auch anschließend braucht er regelmäßige ärztliche und psychologische Betreuung.

Erkennen Sie Ihr individuelles Stressprofil

Definitionsgemäß bezeichnet Stress einen subjektiven Zustand, der daraus entsteht, dass man sich nicht in der Lage sieht, eine zeitlich nahe, lang andauernde und unangenehme Situation zu meistern. Man findet keinen Ausweg und befürchtet somit, die Kontrolle über die

Dinge zu verlieren. Durch diese entstehende Bedrohung werden die oben beschriebenen physiologischen Abläufe in Gang gesetzt.

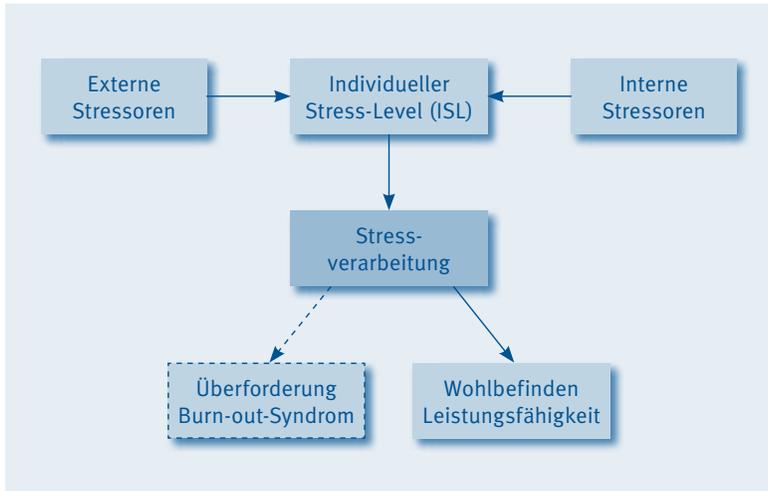


Abb. 1: Das Individuelle Stress-Profil (ISP)

Wie Abbildung 1 veranschaulicht, entsteht Stress durch unterschiedliche Einflussfaktoren. So wirken einerseits externe (äußere) Stressoren wie Zeitmangel, mangelhafte Organisation und aufreibende Arbeitsplatzbedingungen auf uns ein. Andererseits kämpfen wir mit internen (inneren) Stressoren, welche durch Anforderungen an uns selbst entstehen und stressverstärkende Denkmuster hervorrufen. Dadurch werden Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zu absoluten Forderungen erhoben und ein „Muss-Denken“ entwickelt. Typisch hierfür sind beispielsweise die Tausendprozentigkeit („sei perfekt“), der Wunsch, von allen geliebt zu werden („sei beliebt“), und der Anspruch, keine Schwächen zu zeigen („sei stark“).

Das Maß aller externen und internen Stressoren bestimmt die Höhe des individuellen Stress-Levels (ISL).

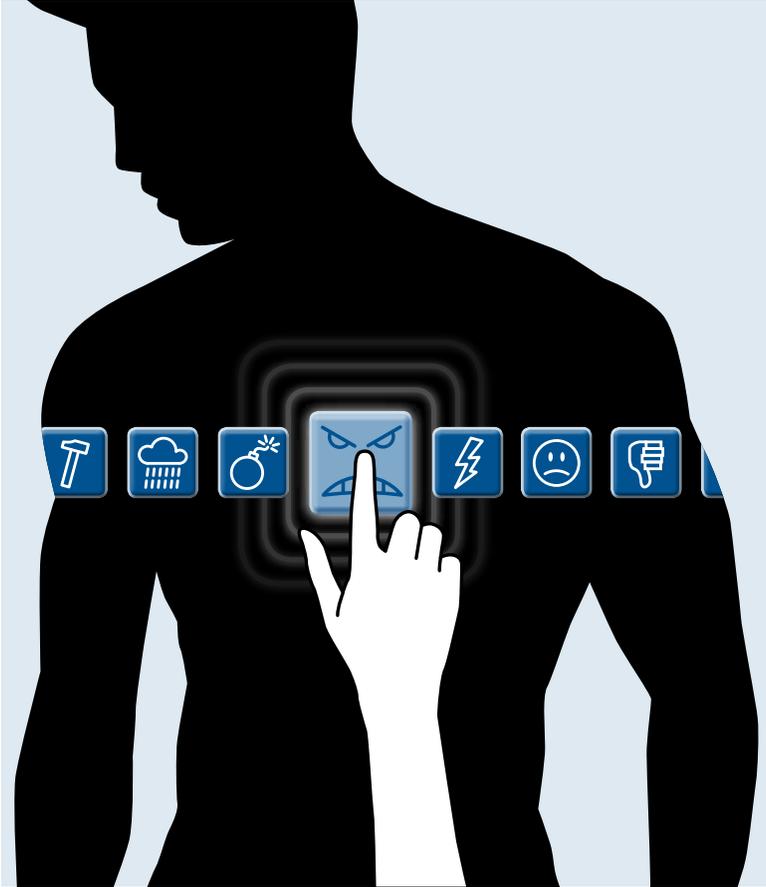


Abb. 2: Externe und interne Stressoren und ihre Interaktion im Menschen

Dabei können wir uns die internen Stressoren als Knöpfe vorstellen, die wir in uns tragen. Die externen Stressoren repräsentieren alle Situationen oder Impulse, die diese Knöpfe drücken und dadurch Stress auslösen. Das heißt, je mehr Knöpfe wir haben und je größer diese sind, desto leichter können die „Knöpfchendrucker“ (= externe Stressoren) treffen und Stress auslösen.

Die herausfordernde Aufgabe jedes Einzelnen ist es, seinen individuellen Stress-Level möglichst erfolgreich zu verarbeiten. Idealerweise sollte jeder Mensch darauf achten, seinen ISL möglichst gering zu halten. Denn je mehr hier anfällt, desto anspruchsvoller wird der innere Verarbeitungsprozess.

Für diese Aufarbeitung verfügt jeder Mensch über Kompetenzen und Reaktionsweisen, die oftmals sehr unterschiedlich ausgeprägt sind. Sind diese individuellen Mechanismen effektiv, dann kann der entstandene und angehäufte Stress (ISL) positiv genutzt beziehungsweise vollständig verarbeitet werden. In diesem Fall fühlen wir uns wohl und sind leistungsfähig. Funktionieren diese verarbeitenden Kompetenzen jedoch nicht ausreichend, dann kommt es zu Überforderung, starken Stressreaktionen und im Extremfall zu einem Zusammenbruch im Sinne eines Burn-out-Syndroms.

Das ROME-System als Kompetenzmodell gegen Stress

Auf dem Stressmodell (siehe Abbildung 1 auf Seite 21) erkennen Sie leicht, dass die Leistungsfähigkeit sowie das körperliche und geistige Wohlbefinden des Menschen einerseits von der Höhe der anfallenden Stressoren (externe und interne Stressoren = Individuelles Stress-Level, ISL) und andererseits von seinen Fähigkeiten zur Verarbeitung dieser Stressoren abhängt. Die Philosophie des ROME-Systems verfolgt das Ziel, die persönlichen Stellschrauben zu optimieren. Es besteht aus den vier Bereichen:

- Relaxation (Entspannung)
- Organisation
- Mentale Kompetenz
- Energie

Hat beziehungsweise entwickelt man in diesen Bereichen entsprechende Kompetenzen, begegnet man vielen Situationen ausgeglichener, ist leistungsbereiter und hat das Gefühl, die Dinge im Griff zu haben.

Wesentliche Grundlage des ROME-Systems sind Erkenntnisse aus den Naturwissenschaften, der klassischen Schulmedizin, den traditionellen Ansichten aus dem Buddhismus und den uralten indischen Veden, der ayurvedischen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Viele dieser Lehren beschäftigen sich vor allem mit dem aufmerksamen und aktiven Wahrnehmen des eigenen Körpers und unserer Umgebung. Diese wichtigen Eigenschaften sind uns in der heutigen sehr hektischen Welt oft verloren gegangen. Meistens haben wir keine Zeit mehr, wirklich wahrzunehmen, wie wir uns fühlen, was um uns herum passiert und welche Gedanken uns treiben. So nehmen wir beispielsweise bei Kopfschmerzen oftmals sofort ein Schmerzmittel ein, ohne darüber nachzudenken, dass der Schmerz eigentlich ein Zeichen des Körpers ist, dass im Moment etwas nicht stimmt und wir etwas ändern sollten. Die Gabe, in sich hineinzuhorchen und auf die Signale von Körper und Seele zu reagieren, ist weitgehend verloren gegangen. Dabei wäre sie so essenziell für unsere Gesundheit und Zufriedenheit. Auch der Buddhismus beschreibt dies immer wieder in seiner Lehre der Achtsamkeit, auf die wir später genauer eingehen.

Darüber hinaus fließen in das ROME-System auch moderne Elemente aus der Psycho- und Verhaltenstherapie ein. Viele Stress- und Verspannungszustände resultieren aus verborgenen Ängsten und sozialen Spannungen, die zwangsläufig in unserer meist sehr engen Zivilisation entstehen. Entwicklungsphysiologisch ist der Mensch es nicht gewöhnt, mit so vielen anderen Menschen und auf so engem Raum zu leben und zu arbeiten. Zahlreiche Konfliktsituationen sind hier vorprogrammiert und der Mensch muss lernen, sich selber und seinen Alltag zu organisieren.

Diese Kombination aus seit Tausenden von Jahren überlieferten Traditionen und modernen, wissenschaftlich bestätigten Methoden, bilden somit die Basis des ROME-Systems. Eingegliedert in dieses System zeigen wir Ihnen Techniken auf, die Sie im Alltag leicht umsetzen können und die jedem Menschen helfen, sich auf körperlicher und seelischer Ebene mit den Anforderungen unserer Zeit zurechtzufinden.

Abbildung 3 veranschaulicht, wie die Bereiche des ROME-Systems (**R**elaxation, **O**rganisation, **M**entale Kompetenz, **E**nergie) sowohl bei den stressverursachenden (externen und internen) Faktoren als auch bei der Stressverarbeitung ansetzen.

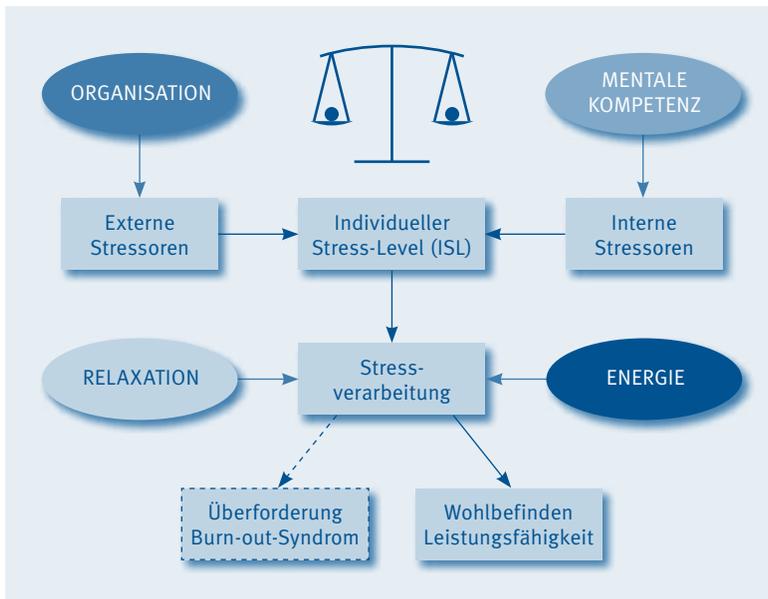


Abb. 3: Das Individuelle Stress-Profil (ISP) mit dem eingreifenden ROME-System

So bewirken beispielsweise Kompetenzen im Bereich der Organisation (Ausrichtung auf das Wesentliche, Arbeitsbedingungen, Zeitmanagement, Lernen, berufliche Kompetenzen und Weiterbildung) eine Minderung der externen Stressoren, während die internen Stressoren mit Übungen der Mentalen Kompetenz (Sinn, Achtsamkeit, Sichbefreien von stressverstärkenden Verhaltensmustern, emotionales Management) eingedämmt werden. Dadurch kann bereits der individuelle Stress-Level (ISL) minimiert werden.

Auf eine Unterstützung der nachgelagerten Stressverarbeitung zielen Fähigkeiten der Relaxation und Energetisierung ab. Durch diese lernen Sie, auch in Drucksituationen gelassen zu reagieren und Stress vollständig abzubauen. Diese Bereiche beschäftigen sich vor allem mit unterschiedlichen Entspannungstechniken, Schlaf, Pausen, sozialem Rückhalt, Ernährung, Bewegung, Sport und Energetisierungstechniken.

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz stellt das ROME-System eine ideale Lösung zur Erhöhung des Wohlbefindens und der persönlichen Wirksamkeit dar. Es eignet sich hervorragend zur Vorbeugung und Therapie von Stress und stressbedingten Beschwerden.

Beim Lesen dieses Buches werden Sie die vier Bereiche des ROME-Systems mit ihren jeweils vier Unterbereichen (4 x 4) näher kennenlernen und wichtige sowie einfach zu praktizierende Techniken erlernen. Damit können Sie Ihr Leben dauerhaft im Gleichgewicht halten.

Bestimmen Sie Ihr eigenes ROME-Profil

Um zu bestimmen, wie widerstandsfähig unsere Klienten gegenüber Stress sind (sogenannte Stressresilienz), verwenden wir den ROME-Kompetenzfragebogen. Eine Kurzversion dieses Fragebogens wollen wir Ihnen auch in diesem Buch präsentieren. Er steht ab Seite 28 für Sie zum Ausfüllen bereit (siehe Tabelle 1). Die Langversion ist erhältlich unter www.fitfirm.de.

Mithilfe dieses Fragebogens können Sie sich einen guten Überblick verschaffen, in welchen Bereichen des ROME-Systems Sie schon gute Kompetenzen entwickelt haben und wo Sie noch an sich selbst arbeiten können.

In diesem Buch finden Sie spezifische Übungen und Verhaltensweisen zu jedem dieser ROME-Bereiche.

Der ROME-Fragebogen

Der ROME-Fragebogen bezieht sich auf die letzten vier Wochen (Urlaub ausgenommen). Lesen Sie die nachstehenden Fragen in Ruhe durch und kreuzen Sie in den rechten Spalten das für Sie stimmige Ergebnis an. Je ehrlicher Sie dabei sind, desto mehr Nutzen werden Sie daraus ziehen. Die Skala liegt zwischen 4 für „trifft völlig zu“ und 0 für „trifft überhaupt nicht zu“.

Tabelle 1: ROME-Kompetenzfragebogen (Kurzversion)

In den letzten 4 Wochen (Urlaub ausgenommen) ...		Trifft völlig zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teils/teils zu	Trifft überwiegend nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu	Punkte
1	... verfügte ich über wirksame Techniken, um nach stressigen Ereignissen wieder schnell herunterzukommen.						
2	... habe ich stets auf eine gute Ernährung geachtet.						
3	... hatte ich das Gefühl, perfekt für meinen Job ausgebildet zu sein.						
4	... war ich mit meinem Leben stets glücklich und zufrieden.						
5	... konnte ich am Feierabend komplett von der Arbeit abschalten.						
6	... habe ich regelmäßig ein Hobby betrieben, das mir Spaß macht.						
7	... hatte ich nie das Gefühl, in Zeitnot zu sein.						
8	... fiel es mir immer leicht, mich auf eine Sache zu konzentrieren.						
9	... praktizierte ich 2-mal oder öfter pro Woche aktive Entspannungstechniken (z.B. autogenes Training, Meditation, PMR nach Jacobson, Yoga, Qi Gong etc.).						
10	... habe ich 2-mal oder öfter pro Woche Ausdauersport (Walken, Joggen, Fahrradfahren etc.) betrieben.						
11	... konnte ich meine Aufgaben stets ohne Unterbrechungen erledigen.						
12	... fiel es mir leicht, auch im Alltag zwischendurch abzuschalten.						

In den letzten 4 Wochen (Urlaub ausgenommen) ...		Trifft völlig zu	Trifft überwiegend zu	Trifft teils/ teils zu	Trifft überwiegend nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu	Punkte
13	... war stets jemand für mich da, wenn ich ein Problem hatte.						
14	... achtete ich bewusst auf die Zusammensetzung meiner Nahrungsmittel.						
15	... waren meine Arbeitsplatzbedingungen dafür geeignet, dass ich meine Arbeit gut erledigen konnte.						
16	... würde ich mich selbst als Optimisten bezeichnen.						
17	... konnte ich stets gut ein- und durchschlafen.						
18	... konnte ich in meiner Freizeit ausreichend entspannen.						
19	... konnte ich meine Termine immer ohne Stress einhalten.						
20	... habe ich meine Meinung immer vertreten, auch wenn ich mich dadurch unbeliebt gemacht habe.						
21	... konnte ich mich 100-prozentig auf den Rückhalt meiner Familie verlassen.						
22	... war ich im Alltag darauf bedacht, mich viel zu bewegen (mind. 10 000 Schritte täglich).						
23	... hatte ich abends stets das Gefühl, die Arbeit erledigt zu haben, die ich mir für den Tag vorgenommen hatte.						
24	... konnte ich in stressigen Situationen problemlos ruhig bleiben.						
Punkteverteilung		4	3	2	1	0	

Auswertung

Für jede angekreuzte Antwort bekommen Sie zwischen 0 und 4 Punkte (siehe Tabelle 2). Wenn Sie beispielsweise für eine Frage die Antwort „Trifft völlig zu“ gewählt haben, dann geben Sie sich 4 Punkte hierfür, und wenn Sie bei der nächsten Frage „Trifft teils/teils zu“ als Ergebnis haben, dann erhalten Sie 2 Punkte etc. Die Punktezahl je Frage können Sie dann in der äußersten rechten Spalte notieren.

Tabelle 2: Punkteverteilung je Antwort

Antwort	Punkte
Trifft völlig zu	4
Trifft überwiegend zu	3
Trifft teils/teils zu	2
Trifft überwiegend nicht zu	1
Trifft überhaupt nicht zu	0

Zählen Sie nun Ihre Punkte aus den unterschiedlichen Fragen nach dem Muster in Tabelle 3 zusammen. Sie erhalten damit eine Gesamtsumme für einen jeweiligen Bereich aus dem ROME-System. Wenn Sie beispielsweise die Punkte aus den Fragen 1, 5, 9, 13, 17 und 21 zusammenzählen, dann zeigt Ihnen die Höhe der Punktzahl Ihre Kompetenz im Bereich Relaxation an. Pro Bereich können Sie maximal 24 Punkte erreichen; je höher die Punktzahl, desto stärker ausgeprägt sind Ihre Kompetenzen in diesem Bereich. Was dieses Ergebnis konkret bedeutet, können Sie in Tabelle 4 einsehen.

Tabelle 3: Auswertung

ROME-Bereich	Summe aus folgenden Fragen	Punkte
Relaxation	$1 + 5 + 9 + 13 + 17 + 21 =$	
Organisation	$3 + 7 + 11 + 15 + 19 + 23 =$	
Mentale Kompetenz	$4 + 8 + 12 + 16 + 20 + 24 =$	
Energie	$2 + 6 + 10 + 14 + 18 + 22 =$	

Tabelle 4: Bedeutung der Punkte in den ROME-Bereichen

Punkte je ROME-Bereich	Bedeutung
0–4	Diese Ressource ist bei Ihnen praktisch nicht vorhanden. Es besteht dringender und sofortiger Handlungsbedarf, falls nötig mit externer Hilfe!
5–9	Diese Ressource ist bei Ihnen nur mangelhaft ausgebildet. Sie müssen hier aktiv werden, um ernsthafte gesundheitliche Schäden zu vermeiden!
10–14	Grundlagenkompetenzen sind bei Ihnen vorhanden. Es besteht jedoch die Gefahr von negativen Stressfolgen. Beginnen Sie in diesem Bereich regelmäßig an sich zu arbeiten.
15–19	Sie haben durchschnittliche bis gute Fähigkeiten in diesem Bereich. Um Ihre volle Leistungsfähigkeit zu erreichen, sollten Sie dieser Kompetenz noch mehr Aufmerksamkeit schenken.
20–24	Ihre Kompetenzen in diesem Bereich sind sehr gut ausgebildet. Üben Sie regelmäßig weiter! Sie sind auf dem richtigen Weg!

Um einen guten Überblick über Ihre Verteilung der Kompetenzen in den ROME-Bereichen zu erhalten, tragen Sie nun in Tabelle 5 Ihre Ergebnisse auf den horizontalen Linien ein. Nehmen Sie hierzu die Punktezahl aus den jeweiligen Bereichen (Tabelle 3) und machen das Kreuz in der Höhe des Feldes Relaxation = R, Organisation = O usw. und verbinden Sie die Kreuze mit Linien. Sie werden sehr schnell erkennen, wo Sie bereits Stärken haben und in welchen Bereichen

noch Optimierungsbedarf besteht. Auf den folgenden Seiten können Sie gezielt damit beginnen, den ersten Schritt auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit zu beschreiten.

Tabelle 5: Ihr persönliches Ergebnis

24			
19			
14			
9			
4			
	R	O	M

Veränderungen – mit kleinen Schritten beginnen

„Jede lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Chinesisches Sprichwort

Wir neigen sehr häufig dazu, in Extremen zu leben. Entweder beschäftigen wir uns voll und ganz mit einer Aktivität, wie z. B. einem Hobby, oder wir lassen sie in Perioden mit Zeitmangel und Druck vollständig links liegen. Ein „Dazwischen“ gibt es komischerweise nur selten. Nach einer gewissen Zeit bereuen wir dann unser Verhalten, denn

eigentlich hätten wir hin und wieder schon die Möglichkeit gehabt, unser Hobby weiterzuführen. Irgendwie war aber keine Energie vorhanden und der innere Schweinehund war auch nur schwer zu bändigen!

Leider gehen wir in dieser Weise auch sehr häufig mit Aktivitäten um, die unserem Körper guttun. Entweder machen wir sehr viel Sport und rappeln uns sogar bei Wind und Wetter jeden Morgen auf, um laufen zu gehen, oder wir machen dann in anderen Phasen komischerweise überhaupt nichts mehr. Warum ist das so? Warum können wir nicht kontinuierlich weitermachen und immer sportlich sein? Natürlich liegt das auch an den Phasen, in denen unser Leben einfach anstrengender ist und nicht so viel Zeit und Energie für Freizeit und Körper übrig bleibt. Außerdem gaukelt uns die Gesellschaft vor, dass es wichtig ist, in Extremen und perfekten Situationen zu leben. Die hohen Ansprüche aus dem Job übertragen sich auf unsere Freizeit. Wir versuchen in allem perfekt zu sein und wollen unseren Mitmenschen imponieren. Deshalb fangen manche Menschen plötzlich an, wie wild zu trainieren. Sie bereiten sich auf extreme Wettkämpfe wie einen Marathonlauf vor, obwohl sie zuvor fast nie Sport gemacht haben. Von einem Extrem ins andere!

Das ist sehr anstrengend, stressig und kraftraubend, da dies ja alles noch neben Arbeit, Haushalt und Familie stattfinden muss. Deshalb halten diese Trainingsvorhaben nur wenige Menschen durch, während die anderen nach einer gewissen Zeit wieder in ihren alten Trott zurückfallen und plötzlich wieder gar nichts machen. Nicht einmal einen kleinen Lauf pro Woche!

Das heißt natürlich nicht, dass es grundsätzlich schlecht ist, hohe Ziele zu haben. Ziele sind im Gegenteil sehr wichtig. Aber sie sollten realistisch und erreichbar sein, denn sonst können sie sogar das Gegenteil bewirken – nämlich Stress erzeugen –, wenn sie nie erreicht werden.

Tipp: Der Minimalansatz

Um einen Veränderungsprozess in Gang zu bringen, empfiehlt es sich, den Minimalansatz zu verfolgen. Dies bedeutet, dass Sie am Anfang den Umfang Ihrer Aktivitäten (wie Sport, Entspannungstechniken, Hobbys etc.) erst einmal dosiert in Ihren Tagesablauf einbauen. Nehmen Sie hierfür als Maßstab eine sehr stressige Woche und überlegen Sie, wie Sie trotzdem noch viele der Tätigkeiten einbetten können, die Sie sich vorgenommen haben. Dies gewährleistet, dass Sie Ihre Ziele nicht zu hoch ansetzen, nur um diese dann in Zeiten von mehr Druck und Zeitmangel wieder zu verlieren. Das führt dann nämlich zu Frustration und dazu, dass Sie Ihr Vorhaben ganz aufgeben.

Beginnen Sie also am besten mit kleinen Maßnahmen wie z.B. zweimal pro Woche eine Entspannungstechnik für nur zehn Minuten. Solche kleinen Maßnahmen können Sie sehr gut in Ihren Wochenplan einbauen und dann erst einmal wirken lassen. Das macht keinen Druck und Sie können sie einfach genießen. Schaffen Sie auch in Zukunft neben Ihren Tätigkeiten nicht mehr als diese zehn Minuten, dann ist das immer noch tausendmal besser, als gar keine Entspannungstechnik zu üben. Schon die kleinen Schritte bewirken zum Teil extrem viel in unserem Körper.

Ziel ist es, dass Sie nach dem Lesen dieses Buches die aufgeführten ROME-Techniken langsam und mit Regelmäßigkeit in Ihr Leben einbauen. Diese sollten nach einiger Zeit dann so selbstverständlich wie Zähneputzen werden und Ihnen einfach Freude und ein gutes Gefühl beim Üben vermitteln.