



# Stressmanagement für Männer

---

Johannes Vennen

Psychologische Praxis,  
Rendsburg und Kiel

# Stressmanagement für Männer

---

[www.donothingfor2minutes.com](http://www.donothingfor2minutes.com)

# Eine Frage vorweg:

---

- Warum eigentlich ein Stress-Kurs nur für Männer?

# Weil...

---

- Männer andere Stress-Themen haben
- sie mit Stress anders umgehen – sowohl adaptiv als auch maladaptiv
- Weil sie ein anderes Stressmanagement benötigen

# Zweite Frage:

---

- Was verbinden Sie mit Stress?

# Definition Stress:

---

- Ziel
- Hindernisse
- Psychophysiologische Reaktion=Stress

# Ist Stress per se schädlich?

---

- Stress hat viele positive Effekte
- Verbessert die Immunabwehr
- Beschleunigt Heilung von Verletzungen
- Verzögert Alterungsprozesse

# Ist Stress per se schädlich?

---

- Stress macht uns....
- Wacher
- Schärft die Sinne
- Verbessert die Reaktionsbereitschaft
- und stellt uns Energien zur Verfügung

# Also alles gut?

---

- Auch wiederum nicht:
- Stress führt zu
- Depressionen
- Muskelverspannungen
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Libidoverlust

# Und nun?

---

- Woran liegt's, ob Stress schädlich oder gesund für den Organismus wirkt?
- Dauer des Stresses ist entscheidend
- kurzfristig vs. langfristig
- Intensität des Stressors
- Toxisch wirken daily hassles

# Wie Stress wirkt...

---

- ...hängt auch von der subjektiven Bewertung ab.
- Im Sessel sitzen, Musik hören und Kekse knabbern. Das wirkt wie?
- Entspannung!
- Gleiche Situation im Auto im Stau?

# Wie Stress wirkt...

---

- Studie der Uni Wisconsin:
- Menschen mit viel Stress, die dies gesundheitlich unbedenklich hielten...
- ...hatten ein 43% geringeres Sterberisiko (8 Jahre später)
- Sterberisiko noch niedriger als bei den Personen mit weniger Stress

# Nächste Frage:

---

- Wer würde von sich behaupten, dass er vielbeschäftigt ist?
- Positiv oder negativ?
- Positiv, weil...
- Besseres Selbstwertgefühl,
- Effizienz höher
- Weniger Grübeln
- Prokrastination

# Allerdings:

---

- Menschen mit Erschöpfungsdepressionen (Burningout) sind auch vielbeschäftigt.
- Woran liegt's?
- Entscheidend ist das Kontrollgefühl
- Führungskräfte erleiden seltener Erschöpfungsdepressionen

# Studie aus Großbritannien:

---

- 30 000 Mitarbeitern im öffentlichen Dienst
- Je rangniedriger die Position, desto mehr Stress
- Sterblichkeitsrate bei den rangniedrigsten Mitarbeitern doppelt so hoch wie bei den ranghöchsten

# Zwischenfazit:

---

- Ob Stress krank macht oder positiv ist, hängt ab...
- von der Dauer des Stressses
- Intensität des Stressors
- der subjektiven Bewertung und
- vom Kontrollerleben

# Was stresst Männer?

---

- Arbeit stresst!
- Lebenssituation ist zu berücksichtigen:
- Über 90 % der Männer arbeitet Vollzeit.
- Sie leisten mehr Überstunden jährlich

# Arbeitsstress?

---

- Arbeitsverdichtung
- Berufliche Gratifikationskrisen
- Arbeitslosigkeit
- Berentung/Pensionierung

# Was stresst Männer?

---

- Frauen?
- Chronische Partnerschaftskonflikte
- Trennung/Scheidung oder
- Wenn sie alleinlebend sind
- Frage: warum stresst dies Männer mehr als Frauen?

# Frauen-Stress

---

- Eine Hypothese: Männer sind von ihren Frauen abhängiger als umgekehrt
- Netzwerkpflege wird an Partner delegiert
- Selbstfürsorge wird an Frauen delegiert

# Was stresst Männer?

---

- Homosexualität
- Chronische Erkrankungen

# Männliche Bewältigung

---

- Wie gehen Männer mit Stress um?
- Aushalten – 'die Zähne zusammenbeißen'
- Schweigen
- Alkoholkonsum
- Verhaltensexzesse: zu viel TV-, PC-, Sport

# Stressmanagement

---

- Fokus: Arbeitsstress
- Arbeitsverdichtung führt zu ‚unmöglichen‘ Arbeitsanforderungen
- Ggf. Klärung mit Vorgesetzten oder Arbeitgeber
- Verbündete suchen

# Stressmanagement

---

- Selbstbewusst mit ‚unmöglichen Anforderungen‘ umgehen!
- sich trauen, eigene Leistungsstandards zu entwickeln
- Ausbalanciertes Leben entwickeln
- Work-Life-Balance



# Urlaubsmanagement

---

- Urlaubserfahrung möglichst konträr zu Arbeitsbedingungen
- Reisen erholt mehr als Urlaub zuhause
- Besonders wirksam: Etwas Neues lernen
- Lieber über's Jahr verteilt mehrere Kurzurlaube

# Stressmanagement

---

- Aber: keine erhöhten Erwartungen:
- Wie lange hält der Urlaubseffekt an?
- Nicht länger als eine Woche
- Wichtig für die Bewältigung des Arbeitsstresses ist das...
- Pausenmanagement

# Pausenmanagement

---

- Bei VZ eine Stunde Pause täglich.
- Ideale Verteilung: 30min Mittag, vor- und nachmittag 15min, stündlich 5min.
- Mittagspause: nicht verdeckt weiterarbeiten
- 15min-Pausen: Arbeitsplatz verlassen, Frischluft?

# Pausenmanagement

---

- 5min-Pausen: einfach mal nichts tun
- Pausenerfahrung konträr zur Arbeit

# Was hilft gegen Stress?

---

- Was auch gegen Arbeitsstress hilft:



# Ausdauersport

---

- 3xWoche für ca. 30min.
- Sport wirkt...
- Antidepressiv
- Angstlösend
- Verbessert die Resilienz
- Verhindert oder verzögert Altersgebrechen

# Was hilft gegen Stress?

---

- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren
- Egal ob Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

# Was hilft gegen Stress?

---

- Aktive Entspannungsreaktion
- Meditation
- Nach Dr. Herbert Benson
- Meditation=Konzentration auf einen neutralen Reiz
- Atmung, Bewegungen oder
- Mantra

# Was hilft gegen Stress?

---

- Mantra=sinnlose Silbe, Atmung oder Sinnspruch
- Bei Ablenkung: Wahrnehmen ohne zu bewerten und zurück zum Mantra
- 2 x Tag für 20min
- Optimal: morgens und abends.

# Was hilft gegen Stress?

---

- Folgende Effekte:
- Bluthochdruck sinkt
- Geringere chronische Schmerzen
- Besserung von Angstzuständen und Depressionen
- Weniger Migräneanfälle
- Schlafqualität verbessert sich

# Achtsamkeits-App



# Was hilft gegen Stress?

---

- Sie können aber auch....





# Was hilft gegen Stress?

---

- Gehen Sie regelmäßig in die Natur
- Bereits eine fünfminütige Aktivität in der Natur entspannt und verbessert das Wohlbefinden
- Vor allem in der Nähe eines Gewässers
- Reduziert Stresserleben und Entspannung

# Was hilft gegen Stress?

---

- Konzentration und Problemlösefähigkeit verbessern sich
- Quelle: Biophilia-Effekt
- Wanderforschung

# Was hilft?

---

- Wie lautet das Hauptargument von gestressten Männern, etwas gegen Stress zu unternehmen?
- Keine Zeit!!

# Keine Zeit?

---

- Reduzieren Sie Ihren Medienkonsum
- Smartphones, TV, Computer(spiele)
- Ideal: ein medienfreier Tag/Abend in der Woche
- Machen Sie einen Termin in der Woche...
- nur mit sich

# Männlicher Fallstrick:

---

- Zu schnell zu viel!
- Fangen Sie so an, wie Sie's können
- Statt 3xWoche 30min Ausdauersport mit 3xWoche 10min beginnen
- Statt täglich 2x20min Achtsamkeit, 4-5x 5min-Einheiten.

# Motivationstipps

---

- Meine Stressbewältigung verbessere ich, indem ich mir wirksame Ziele setze.
- Wirksame Ziele sind
- konkret-positiv,
- realistisch
- attraktiv formuliert

# Motivationstipps

---

- Erhöhen Sie das Commitment
- Commitment meint die Verbundenheit mit einem Ziel
- Also vor allem: öffentlich machen
- Konkret bedeutet das:

# Motivationstipps

---

- Ich suche mir Verbündete
- Ich rede über meine Vorhaben
- Oder wer sich dadurch unter Druck gesetzt fühlt:
- Ich schreibe mein Ziel auf.



**WICHTIG!**

# Statt Zusammenfassung

---

- Wir Männer haben großes Glück!
- Vielleicht nicht alles, so doch vieles was wir über's Stressmanagement wissen sollten, lehrt uns.....



# Was wir vom Schwanz lernen können:

---

- Er ist ein ziemlich entspannter Typ
- Er ‚hängt‘ den ganzen Tag herum
- Er treibt Ausdauer- und Kraftsport: nachts bis zu 4-5 Erektionen (je 15-40min).
- Er kann zur Höchstleistung auflaufen
- Aber nur wenn SIE entspannen

# Mit anderen Worten:

---

- Das Wichtigste:
- Einfach mal: Nichts tun!!
- Owe Wikström: „Weise sind nicht zu beschäftigt und wer zu beschäftigt ist, ist nicht weise“.
- Stefan Schütz: „In der Unruhe lügt die Kraft“.

# Und jetzt sind Sie dran:

---

- Welches Fazit ziehen Sie?
- Was ist Ihre Take-Home-Message?
- Was möchten Sie verändern?

- 
- Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!