Du liest die Mail an die Chefin zum dritten Mal – „Das muss perfekt werden." Und als die Kollegin fragt, ob du noch etwas übernimmst, sagst du Ja, obwohl du nicht kannst. Beim Entschärfen der Stressverstärker aus der kognitiven Verhaltenstherapie (Fachbegriff: **kognitive Umstrukturierung**) findest du den Satz in deinem Kopf, der aus einer Aufgabe Druck macht, prüfst ihn und ersetzt ihn durch einen, der stimmt.

Warum der Satz Stress macht

Dieselbe Situation stresst nicht jeden gleich. Sätze, die Druck dazugeben, heißen beim Psychologen Gert Kaluza **Stressverstärker**: Sie machen aus einer Aufgabe eine Prüfung. Hohe Ansprüche sind nicht das Problem – belastend wird die Sorge, Fehler zu machen. Und der Satz hält sich, weil er kurz hilft: Fünfmal lesen fühlt sich sicherer an.

Die fünf Stressverstärker

Stressverstärker	So klingt er	Förderlicher Satz (Beispiel)
Sei perfekt	„Ich darf keine Fehler machen."	„Gut ist gut genug."
Sei beliebt	„Ich muss es allen recht machen."	„Nein sagen ist erlaubt."
Sei stark	„Ich schaffe alles allein."	„Ich darf um Hilfe bitten."
Behalte die Kontrolle	„Ich muss alles im Griff haben."	„Manches darf ich anderen überlassen."
Ich halte das nicht aus	„Das ist zu viel für mich."	„Es ist unangenehm – und ich halte es aus."

So geht es

1. In einer Stresssituation den **Gedanken wörtlich** aufschreiben.
2. **Welcher Verstärker** steckt dahinter?
3. **Prüfen:** Stimmt das immer? Was kostet mich der Satz? Was würde ich einer Freundin sagen?
4. Einen **förderlichen, realistischen Satz** formulieren.
5. **Ein kleines Experiment:** einmal danach handeln (Mail nach einmal Lesen abschicken) und notieren, was passiert.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den neuen Satz nicht? Er muss nur stimmen – dann hilft das Experiment. Du findest den Gedanken nicht? Frag: Was hätte schlimmstenfalls passieren können? Der Satz kommt immer wieder? Normal, er ist alt – jedes Bemerken zählt. Gib dir mehr als ein paar Tage.

Kein „Denk positiv". Es geht um einen Satz, der stimmt: „Alles wird super!" glaubt dir dein Kopf nicht – „Gut ist gut genug, Tippfehler passieren allen" schon. Würde eine gute Freundin den Satz unterschreiben?

Stress oder Warnzeichen? Die Übung ist für den Stress, den du kennst – volle Wochen, Druck, Konflikte. Ist am Körper etwas neu, geht es nicht weg oder fühlt es sich anders an als sonst: kein Fall für eine Übung, sondern für die Ärztin oder den Arzt.

Wichtig: Stress ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen, auch im Urlaub nicht besser? Sehr harte Selbstkritik? → Episode 10. Dazu: Episode 1 Problemlösen · Episode 2 Zeitmanagement.

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?	3	2	2
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?	2	2	1
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag: Welcher Stressverstärker klingt nach dir?

Kreuz an, was zu dir passt – es dürfen auch zwei oder mehr sein.

☑ **Sei perfekt** keine Fehler ☑ **Sei beliebt** allen recht machen ☐ **Sei stark** alles allein

☐ **Behalte die Kontrolle** ☐ **Ich halte das nicht aus**

2 · Jeden Tag eine Zeile – nach einer Situation, die dich gestresst hat

Prüfen: Stimmt das immer? · Was kostet mich der Satz? · Was würde ich einer Freundin sagen?

Tag	Situation	Gedanke wörtlich	Verstärker	Stress 0–10	Was kostet mich der Satz?	Förderlicher Satz	danach 0–10
1	Mail an die Chefin, 3× gelesen	„Das muss perfekt werden."	perfekt	7	40 Min. für 5 Zeilen	Gut ist gut genug – Tippfehler passieren allen.	4
2	Kollegin: noch eine Aufgabe?	„Wenn ich Nein sage, ist sie sauer."	beliebt	8	Ja gesagt, Abend weg	Ich darf Nein sagen und trotzdem gemocht werden.	5
3	Präsentation schon morgen	„Das muss ich allein schaffen."	stark	8	bis 22 Uhr allein dran	Ich darf um Hilfe bitten.	5
4	Vermieter wieder nicht erreicht	„Ich halte das nicht mehr aus."	nicht aushalten	7	ganzer Abend gereizt	Es nervt – und ich halte es aus. Morgen früh anrufen.	5
5	Kollege macht Teil der Präsentation	„Wenn ich nicht prüfe, geht's schief."	Kontrolle	6	alles doppelt gemacht	Er kann das. Ich schau einmal drüber.	3
6	Angebot für einen Kunden	„Da darf kein Fehler drin sein."	perfekt	5	Mittagspause gestrichen	Einmal prüfen reicht.	3
7	Familienfest am Sonntag	„Alle erwarten, dass ich koche."	beliebt	5	Wochenende verplant	Ich darf etwas abgeben.	3

3 · Ab Tag 5: dein kleines Experiment

Tag	**Mein kleines Experiment** (einmal nach dem neuen Satz handeln)	**Was ist passiert?**
5	Mail nach einmal Lesen abgeschickt	niemand hat etwas gemerkt
6	einmal freundlich Nein gesagt	Kollegin: „Kein Problem."
7	Kollegen um Hilfe bei den Zahlen gebeten	in 20 Minuten erledigt

4 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Verstärker kam am häufigsten?

„Sei perfekt" – dicht gefolgt von „Sei beliebt"

Mein Satz für die nächste Woche:

„Gut ist gut genug." als Zettel an den Bildschirm

BEISPIEL

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?			
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?			
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?			
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?			
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag: Welcher Stressverstärker klingt nach dir?

Kreuz an, was zu dir passt – es dürfen auch zwei oder mehr sein.

☐ **Sei perfekt** keine Fehler ☐ **Sei beliebt** allen recht machen ☐ **Sei stark** alles allein

☐ **Behalte die Kontrolle** ☐ **Ich halte das nicht aus**

2 · Jeden Tag eine Zeile – nach einer Situation, die dich gestresst hat

Prüfen: Stimmt das immer? · Was kostet mich der Satz? · Was würde ich einer Freundin sagen?

Tag	**Situation**	**Gedanke wörtlich**	**Verstärker**	**Stress** 0–10	**Was kostet mich der Satz?**	**Förderlicher Satz**	**danach** 0–10
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Ab Tag 5: dein kleines Experiment

Tag	**Mein kleines Experiment** (einmal nach dem neuen Satz handeln)	**Was ist passiert?**
5		
6		
7		

4 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Verstärker kam am häufigsten?

Mein Satz für die nächste Woche: