

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. Februar 2026

Kein Stress! Mit mehr Ruhe durch den Alltag

Kein Stress! Diese kleine Formel dient häufig als Antwort auf Entschuldigungen und will sagen: Mach dir keine Gedanken, das ist in Ordnung. „Ich komme etwas später.“ „Kein Stress!“ – „Ich habe vergessen, dich anzurufen.“ „Kein Stress!“ – „Ich schaff das nicht bis morgen.“ „Kein Stress!“ Was sich so leicht sagt, greift ein tiefliegendes Problem des Alltags auf: Immer mehr Menschen fühlen sich unter Zeit- und Leistungsdruck, selbst in der Freizeit, die ja schließlich nicht zu kurz kommen soll. Da ist „Kein Stress“ ein fernes Ziel. Aber mehr Ruhe in den Alltag zu bringen, das ist durchaus möglich.

Stress – erstmal eine gute Sache

Stress gab es schon immer. Denn im Notfall ist er überlebenswichtig. Stress hilft, in Bruchteilen von Sekunden alle Energien zu mobilisieren. Dafür wird der Körper schnell auf seine volle Leistungsfähigkeit gebracht: Atem- und Herzfrequenz werden beschleunigt, so dass mehr Sauerstoff in den Körper gepumpt wird. Aus der Leber wird Zucker freigesetzt und Fettsäuren gelangen ins Blut, sodass mehr Energie zur Verfügung steht. Gleichzeitig werden alle Funktionen gedrosselt, die in der Stresssituation nicht überlebensnotwendig sind, wie beispielsweise die Verdauung. Auch das Gehirn konzentriert sich auf alles, was mit der Gefahr zu tun hat, und lässt andere Wahrnehmungen außer Acht. In einer Gefahrensituation können wir beispielsweise eine Verletzung komplett ignorieren, da wir den Schmerz nicht wahrnehmen.

Die Dosis macht das Gift

Auch in unserem weniger gefährvollen Alltag brauchen wir Stress, um schwierige Situationen zu bewältigen. Ein kurzfristiger Arbeitsauftrag, eine Erkrankung in der Familie oder ein unerwarteter Besuch – in solchen Momenten müssen wir schnell viel Energie und Konzentration aufbringen, um Abläufe neu zu organisieren. Wenn es darauf ankommt, können wir sogar über uns hinauswachsen und Dinge leisten, die wir zuvor nicht für möglich gehalten haben. Solche Situationen zu meistern, ist ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung.

Tatsächlich ist das Maß an Stress, das uns guttut, stark persönlichkeitsabhängig. Während die einen bei einem vollen Terminkalender erst so richtig aufleben, sind für andere zwei Termine pro Woche schon zu viel. Während sich die einen auf eine schwierige Aufgabe freuen, geraten andere schon beim Gedanken daran ins Schwitzen. Und bei der nächsten Aufgabe kann es genau umgekehrt sein.

Das persönliche Maß finden

Um mit Stress gut umgehen zu können, ist es also wichtig, die Balance zwischen Unter- und Überforderung zu finden. Denn auch ein zu wenig fordernder Alltag kann Stress bedeuten. Das spüren Menschen in der Erwerbslosigkeit oft überdeutlich. Wenn das persönliche Stresslevel zu häufig nicht stimmt, macht dies krank und die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

Wird der Stress zu groß, läuft der Körper ständig auf Hochtouren. Die Dauerbelastung kann das Immunsystem schwächen und uns so anfällig für Krankheiten machen. Dazu kommt, dass wir unter Stress zu gesundheitsschädlichem Verhalten neigen. Viele greifen zu Zigaretten, um sich vermeintlich zu beruhigen. Oder sie trinken Alkohol, um den Stresspegel herunterzufahren. Für gesunde Ernährung bleiben weder Zeit noch Muße, für Bewegung fehlt die Energie.

Wege aus dem Stress

Wer das Gefühl hat, auf Dauer mit einem ungesunden Maß an Stress zu leben, sollte mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber sprechen. Die folgenden kleine Schritte können helfen, mit Stress besser umzugehen.

Schritt 1: Wissen, was uns Stress macht

Vor lauter Stress können wir oft gar nicht sagen, was ihn auslöst. Da ist es gut, die wichtigsten Stressfaktoren zu kennen und sie zu überprüfen:

Physische Auslöser sind beispielweise Lärm und Kälte, Schlafmangel, Hunger, Krankheit und Schmerz.

Psychische Auslöser sind zum Beispiel Leistungsdruck, Prüfungen, Angst, Streit, Konflikte, Mobbing im Beruf, Isolation sowie kritische Lebensereignisse wie Tod, Scheidung und Geburt.

Schritt 2: Den persönlichen Stress besser kennenlernen

Sind Sie eher unterfordert oder überfordert? Dies sind typische Gedanken

... **bei Unterforderung:** Ich fühle mich nicht wohl. Ich bin gelangweilt. Ich bin unmotiviert.

... **bei Überforderung:** Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll. Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll. Ich mache Fehler und bin ungeduldig.

... **wenn das Stresslevel stimmt:** Ich fühle mich wohl. Das Leben macht mir Spaß. Ich bin motiviert und gut drauf.

Schritt 3: Den Stress im Alltag entdecken

Um stressige Muster in Ihrem Tagesablauf zu erkennen, können Sie sich auf eine Gedankenreise durch den Tag begeben. Die [Audiotour gegen Stress](#) der LZG hilft, typische Situationen zu erkennen. Dazu können Sie sich auch folgende Fragen stellen:

- Wie sieht eine typische Stress-Situation für mich aus?
- Wo passiert das? Sind andere Personen an der Situation beteiligt? Was wird gesagt oder getan?
- Was spüre ich körperlich? Welche Gedanken und Gefühle habe ich?

Schritt 4: Dem Stress die Stirn bieten

Stress wird oft durch Faktoren ausgelöst, auf die wir wenig bis gar keinen Einfluss haben. Manchmal genügt es aber schon, Kleinigkeiten zu verändern, um den Stress aus einer Situation herauszunehmen.

- Wenn Sie der morgendliche Berufsverkehr stresst, könnten Sie etwas früher oder etwas später losfahren.
- Wenn Sie dazu neigen, alles auf den letzten Drücker zu erledigen, könnte Ihnen ein längerfristiger Zeitplan helfen.

Oft hilft es auch, eine Situation neu zu bewerten oder die eigene Einstellung zu ändern, um den Stress zumindest ein bisschen zu verringern. Ihr Projekt läuft nicht so gut, wie Sie es wollten? Wem außer Ihnen ist das überhaupt aufgefallen? Und wenn: Fehler sind menschlich. Vielleicht können Sie beim nächsten Mal die Verantwortung aufteilen. Sie müssen nicht alles selbst machen und Sie müssen schon gar nicht perfekt sein!

Schritt 5: Anti-Stress-Routinen einführen

Es gibt zahllose Methoden und Übungen, um dem Stress kurz- oder langfristig die Schärfe zu nehmen. Viele Krankenkassen, Volkshochschulen und Sportvereine bieten entsprechende Programme an. Aber auch hier gilt: kein Stress! Wenn das wöchentliche Yoga einer anderen Person geholfen hat, muss das noch lange nicht Ihr Mittel der Wahl sein. Die folgenden Methoden gelten als wirksam – suchen Sie sich aus, was zu Ihnen und Ihrem Stress passt.

Übungen in akuten Stress-Situationen

- Muskeln kurz anspannen und bewusst wieder lösen.
- Langsam ein- und ausatmen und dabei die Schultern locker und entspannt nach unten fallen lassen.
- Sich selbst Mut zusprechen: „Ich schaffe das.“ „Ich lasse mir Zeit.“ „Ich mache eins nach dem anderen.“
- Sich zur Entspannung räkeln und strecken.

Übungen zur langfristigen Entlastung

Diese Methoden sollten regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

- Fantasiereisen, auch in Kombination mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen
- Achtsamkeitstraining, z.B. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. MBSR-Kurse werden oft von den Krankenkassen bezuschusst.
- Achtsamkeit im Alltag, z.B. in Form einer Essmeditation, bewusste Ernährung
- Einschlafritual entwickeln
- Grübeln aktiv stoppen
- Positiv denken
- Kraftquellen (wieder-)entdecken und pflegen

Sie schaffen es heute nicht mehr, mit den Übungen zu beginnen? Kein Stress! Morgen reicht auch noch...

Weiterführende Links zum Thema:

Die Audiotour gegen Stress der LZG können Sie [hier](#) anhören

So können Sie Ihre seelische Gesundheit stärken: [Impulse für die Seele](#)

Ausführliche Informationen rund um das Thema Stress gibt es auf den Webseiten der meisten Krankenkassen, zum Beispiel bei der [AOK – Die Gesundheitskasse](#), der [BARMER](#), der [DAK](#), der [Techniker Krankenkasse](#) und vielen anderen. Versicherte der DAK können an einem Online [Anti-Stress-Coaching](#) teilnehmen.

Texte und Videos über Stress finden Sie auf der Website der [Stiftung Gesundheitswissen](#).