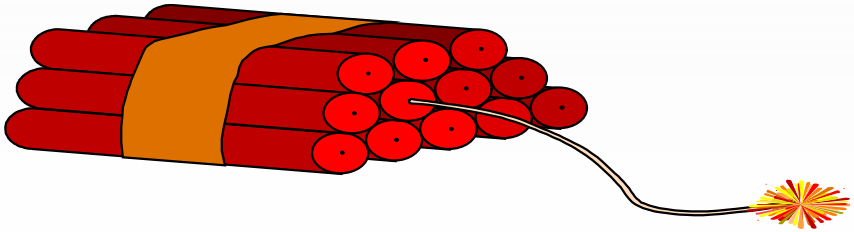
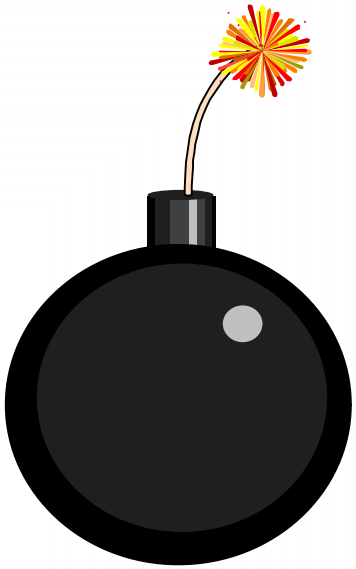
Stress



S T R E S S



© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

oder auch:

Was uns nicht umbringt, macht uns nur noch

H Ä R T E R !!!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

1. Schlaglichter

Nervi, der stille Verlierer !

a) Ich bin beruflich Chauffeur. Ständig den Zeitdruck meines Chefs im Nacken

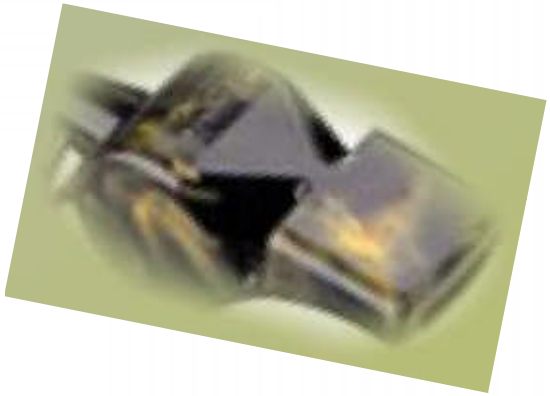
Die Tausenden von Idioten auf der Strasse, die den Führerschein im Lotto gewonnen haben, hoffe nicht zu spät zu kommen.

Privat seit 1987 aktiver Schiri, seit 2009 Zeitnehmer, 2013 - 15 Beisitzer im Bezirk Alster für das Lehrwesen zuständig, sowie offizieller Beobachter, Jungschiricoach und E-Learning Gestalter

Seit 2000 lebe ich glücklich mit meiner Frau zusammen, die mir immer wieder mal die Hölle heiß macht, wenn ich am Wochenende den Handball vorziehe, anstatt mich mit den Freunden zu treffen.

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Wenn ich dann nach einer langen Woche auf der nervigen Strasse mich dann endlich wieder auf der Platte mit der Pfeife in der Hand befinde, dann geht es mir wieder gut.
All den ganzen Stress von der Arbeit und die anderen Probleme sind in dem Moment wie weggeblasen



Und dann geschah es ...

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Ich pfiff als TSR einen 7-m-Wurf auf der Außenposition, weil der Abwehrspieler im Kreis stand, der vom 7-m betroffene Trainer – ein „Feuerkopf“, wie ich schon bemerkt hatte – schlug die Hände über dem Kopf zusammen und schrie etwas, was ich gar nicht richtig verstand ...

Ich, der ich die *Deeskalation* predige, rase hin und mache mit markigen Worten klar, wer hier entscheidet ...

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Dumm gelaufen!!!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

b) Wir haben mal wieder eine Doppelansetzung. Samstag Abend

Der Tabellenvorletzte gewinnt gegen den vermeintlich übermächtigen Favoriten, der Beobachter bestätigt eine gute bis sehr gute Leistung und wir sind zur Siegesfete eingeladen. Gegen Mitternacht schauen wir uns an;

wir wissen, dass es jetzt reicht ...

und machen weiter bis um 3.00 Uhr, ehe wir ins Bett wanken !!!

Unser letzter Gedanke gilt einem möglichen Beobachter am nächsten Tag: „Quatsch, da kommt doch keiner, die Runde ist noch lang!“

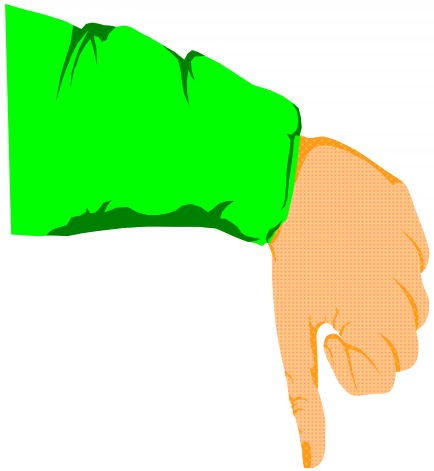
© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Der Rest ist schnell erzählt:

Wir kriegen das eigentlich leichte Spiel nicht in den Griff,

sind unkonzentriert, unzufrieden mit uns selbst,

und der Beobachter hat Mühe, uns noch eine ausreichende Leistung zu bestätigen.



Was uns nicht umbringt,
macht uns nur SCHLECHT!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

c) Der DAX fällt um 500 Punkte, meine Aktien rauschen in den Keller ...

d) Ein Idiot nimmt mir die Vorfahrt und zwingt mich zu einer Vollbremsung ...

e) Meine Partnerin hüllt sich seit Tagen in Schweigen, ich weiß nicht warum ...

f) Mein Gespannpartner pfeift zum x-ten Mal in meinen Verantwortungsbereich ...

g) ... h) ... i) ... j) ... k) ... l) ... m) ... n) ... o) ... p) ... q) ... r) ... s) ... t) ... u) ... v) ...

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Shit happens

every DAY !!!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

2. Stress ist allgegenwärtig

Und er scheint ständig zuzunehmen – der Preis für unsere Lebensweise. Sie ist geprägt von Tempo, undurchschaubaren Zusammenhängen, Unsicherheit, Konkurrenzdruck, Überreizung, aber auch

vom ständigen Streben nach mehr Erfolg, Geld, Genuss, G L Ü C K

Wer keinen Stress hat, scheint verdächtig.!!!

Aber:

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Stress raubt uns nicht nur die Seelenruhe, er ist auch eng mit den Killerkrankheiten - zu hohem Blutdruck, Herzinfarkt und Krebs – verbunden und gilt als mit verantwortlich für viele chronische Krankheiten wie Allergien, Diabetes oder Depression.

Übrigens: Stress und der „Rettungsring“ um den Bauch hängen oft ursächlich zusammen!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

3. Schädlicher Distress

Stress entsteht für uns vor allem dort, wo uns die Kontrolle entgleitet bzw. wir das Gefühl haben, dass uns die Kontrolle verloren geht. Wir werden unsicher und gerade deshalb autoritär, unruhig und hektisch, wo doch gerade Ruhe und Ausgeglichenheit angesagt wären ...

Wir erleben den schädlichen Distress ...

4. Unschädlicher Eustress

Wir klagen zwar über den Stress bei der Arbeit, den Ärger im Privatleben, den Regeltest, den Coopertest und die Beobachter, und doch sind wir – wenn alles gelingt – die glücklichsten Menschen der Welt ...

Wir erleben den unschädlichen Eustress ...

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Der Grat dazwischen ist schmal!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

5. Den Feind erkennen

Jeder kann lernen, dem Stress seine gefährliche Spitze zu nehmen und ihn in eine lustbetonte Herausforderung zu verwandeln. Stellen wir uns dazu 5 Fragen:

Was verursacht bei mir für eine längere Zeitspanne

Zornesausbrüche
Ärger
Verunsicherung
Niedergeschlagenheit
Mutlosigkeit

das Gefühl, überwältigt und „überfahren" zu werden?

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Welche Situationen lösen bei mir regelmäßige

Magenschmerzen
plötzliche, unerklärliche Erschöpfung
Nackenverspannungen

Herzrasen aus?

Schlafe ich

ausreichend
tief
erholsam

oder gibt es etwas, das mein Schlafmuster stört?

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Habe ich Probleme mit meiner Konzentrationsfähigkeit,

bei bestimmten Aufgaben
beim Gedanken an bestimmte Themen

schweife ich häufig ab und komme ich ins Grübeln?

Was hält mich von gesunden Gewohnheiten ab wie

regelmäßigem Sport
Entspannungsübungen

vernünftiger Ernährung?

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Bei der Antwort auf diese Fragen ist es hilfreich, sich einen typischen Tag, eine typische Woche vorzunehmen und die Beobachtungen zu notieren. Kennen wir auf diese Weise unsere wichtigsten Stressfaktoren, dann heißt es Luft holen,

nachdenken und Konsequenzen ziehen!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

6. Konsequenz Nr. 1

Benutzen wir unseren Kopf!

Wem ist es noch nicht so ergangen: Da hat man eine Super-Saison hingelegt, rechnet mit dem Aufstieg - und ausgerechnet die letzte Beobachtung versaut den Erfolg!

„Scheiße" möchte man brüllen, tut es auch, verflucht den Beobachter, die Beobachtung an sich, denkt ans Aufhören, will es „denen da oben" zeigen - und verschärft so nur den Stress. Noch größer wird der Stress, wenn wir uns zum Weitermachen entschlossen haben und nun nur noch für den Beobachter pfeifen!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

- Grübeleien bewirken nichts! Lenken wir uns ab – spielen wir Tennis, gehen wir ins Kino, spielen wir mit dem Kind, gehen wir mit der Partnerin/Familie groß aus!

- Erinnern wir uns an gut gelaufene Spiele, erfreuliche Begegnungen, glückliche Phasen unseres Lebens.

- Reden wir mit Menschen unseres Vertrauens, der Partnerin/Frau, dem Gespannpartner, dem Freund über unsere Probleme und/oder schreiben wir's auf!

- Besser ist, die eigenen Fehler zu analysieren und die kommende Saison als eine neue Chance zu begreifen!

Wir pfeifen nicht für den Beobachter, sondern weil es uns Spaß macht!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

7. Konsequenz Nr. 2:

Strengen wir uns ein bisschen an!

Für die meisten von uns gilt die Tatsache, dass wir den Stress als „Krieg der Köpfe" erleben. Während wir im Job körperlich immer weniger gefordert sind, wachsen die geistigen wie nervlichen Belastungen ins Unermessliche. Und wir sind weit von der Agrargesellschaft entfernt, in der Stress durch körperliche Arbeit auf dem Feld ausgeglichen wurde.

Unsere Vorfahren litten unter ihren diversen Ausbeutern, den Wetterbedingungen, Kriegen und Epidemien und fielen dennoch abends – nach getaner Arbeit – müde ins Bett/auf das Strohlager und schliefen dem nächsten Morgengrauen entgegen.

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Aus heutiger Sicht und elender Stresserfahrung möchte man meinen, dass diese eher armen Menschen es besser hatten als wir; sie verarbeiteten ihren Stress und hatten natürlich auch ganz andere Vorstellungen von

Erfolg, Geld, Genuss, Glück !

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Es gibt kein besseres Mittel gegen jede Art von Stress als leichte aerobische Aktivität:

Schnelles Gehen

langsames Joggen

Rad fahren

Schwimmen

Etwa 30 Minuten lang ausgeübt, reicht es aus, um die Balance des Körpers wieder herzustellen und Stresshormone abzubauen. Doch Vorsicht ist geboten - Es geht hier nicht um Rekorde, sondern einzig und allein um Stressabbau!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Als Faustregel gilt:

Bei allen o.a. Tätigkeiten sollen wir noch genug Puste behalten, um uns dabei unterhalten zu können. Läufst du alleine oder willst du es noch genauer wissen, dann merke dir die optimale Formel für die Herzschlagzone:

220 minus Lebensalter x 65 bis 80 %

Nehmen wir mein Beispiel:

Ich bin 46 Jahre alt, demnach ergibt sich die folgende Rechnung:

220 – 46 = 174 x 65 % = 113,1 bzw. 174 x 80 % = 139,2

Das heißt, dass ich bei einem 30-minütigen Jogging einen Puls von mindestens 113 und höchstens 139 haben darf, will ich mein Ziel erreichen.

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Beginne damit, dass du wenigstens 1 x pro Woche etwas tust und steigere dich allmählich über 2 x auf schließlich 3 x wöchentlich und gehe locker damit um!

Werde nicht zum Gefangenen deiner selbst und bürde dir auf gar keinen Fall ein neues Stresspaket auf !

Es gibt heute alle möglichen Pulsmesser, und wenn dein Job dich erst abends nach Hause kommen lässt, dann schaffe dir einen Rad – Hometrainer an, um mit dessen Hilfe deinen inneren Schweinehund zu besiegen.

Streng dich ein bisschen an!!!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

8. Konsequenz Nr. 3:

Lernen wir Gelassenheit!

Du erreichst viele Ziele leichter, wenn du lernst locker zu lassen, deinen Ehrgeiz zu zügeln und du einen gesunden Fatalismus praktizierst!

Du kannst nicht alles kontrollieren – weder die Motive noch die Leistung deiner Kollegen. Wenn du dich um alle Details kümmerst, nicht delegieren kannst, vergeudest du Kraft und Zeit. Kontrollwahn erzeugt immensen Stress, und gerade deshalb ist es die schwerste Übung für Ehrgeizige und Erfolgsbewusste, auf Kontrolle zu verzichten.

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Ein Mehr an Einsatz bedeutet durchaus nicht mehr Information und Wissen; Kreativität gedeiht in Zeiten der Muße, in der Distanz zu Zeit- und Leistungsdruck!

Macht es nicht nachdenklich, wenn ein so erfolgreicher und – zumindest im Hessenland – bekannter Schiedsrichter wie Alfred Mann anlässlich seines „Rückzugs“ in die neu gebildete Landesliga davon sprach, wie sehr er das Pfeifen genießt, seitdem er sich mit seinem Partner vom Druck des Cooper-Tests und der Beobachtungen befreit hat?

Im Schiedsrichterwesen – wie in der Gesellschaft – nehmen die Stressfaktoren zu: Konkurrenzdruck, Zeitdruck, Leistungsdruck! Mit Übereifer, Schleimerei, Mobbing anderer und übertriebener Härte gegen sich selbst hat noch keiner den langfristigen Erfolg erreicht.

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

In der Ruhe liegt die Kraft!

Don't worry - be happy !!!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

9. Konsequenz Nr. 4

Selbstkontrolle ist wichtig!

Schon die Chinesen wussten: „Der Zorn ist ein guter Motor, aber ein schlechtes Lenkrad!"

Wir reagieren auf viele Stressfaktoren mit Ärger, Zorn und Aggression. Wir flippen aus, weil uns jemand kritisiert, kränkt, beleidigt und gebrauchen böse Worte und/oder Gesten, die wir mitunter später bereuen; wir spielen Rollen – Christoph Daum lässt grüßen -, die keiner neutralen Überprüfung standhalten. Der aufgestiegene Zorn verleiht uns ungeahnte Kräfte, er putscht uns aber auch dermaßen auf, dass wir die Steuerung verlieren, und eben dies darf uns Schiedsrichtern, die wir das Spiel zu steuern haben, nicht passieren!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Mit unseren ungebremsten Emotionen überfluten wir unseren Körper mit Stresshormonen und lassen uns zu Handlungen hinreißen, die neuen Stress hervorbringen.

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Das Selbststeuerungsprogramm von *Redford Williams* basiert auf einer Abfolge von mentalen Schritten:

Williams fordert, zunächst die Ursachen des Ärgers zu hinterfragen, und zwar

Liege ich richtig mit der Einschätzung der Situation?

Reagiere ich angemessen und nicht selbstschädigend?

Kann ich die Situation so verändern, dass sich der Stress in Grenzen hält/sich auflöst?

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Danach gilt seine Aufmerksamkeit den Handlungsalternativen, nämlich

Was kann ich tun, wenn ich mich zu Recht ärgere, aber nicht Opfer der eigenen Emotion werden will?

Wie kann ich dem Stressverursacher ermöglichen, einen Fehler ohne Gesichtsverlust zu korrigieren?

Wie kann ich als Stressverursacher aus der Situation aussteigen, ohne mein Gesicht zu verlieren?

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Klar, solch ein Programm klappt nicht beim ersten Mal, es muss geübt werden, wobei Entspannungsübungen, Tiefenatmung und Meditation hilfreich sind, das Programm so in uns eingehen zu lassen, dass wir es im Stressfall immer leichter abrufen können.

Zurück zu den Chinesen:

Auch eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt !!!!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

10. Zusammenfassung

Wir haben jetzt viel über Stress gesprochen und so manchem dürfte der Kopf rauchen. Deshalb der Versuch, alles zusammen zu fassen und damit überschaubar werden zu lassen:

Stress ist ein Teil unseres Lebens, er ist allgegenwärtig.

Wichtig ist zu erkennen, dass Stress nicht nur von anderen gemacht, sondern auch von uns ausgelöst wird. Oder bilden wir uns ein, Spieler, Trainer, Offizielle und Beobachter hätten durch uns keinen Stress?

Stress kann extrem schädlich - DISTRESS

Stress kann extrem nützlich - EUSTRESS

sein; es kommt darauf an, was wir daraus machen!

Stellen wir deshalb 5 Fragen an unser Hobby und finden heraus, ob es für uns DISTRESS oder EUSTRESS ist:

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

a) Bringt meine Pfeiferei Zornesausbrüche, Ärger, Verunsicherung, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit mit sich?

b) Habe ich schon Magenschmerzen, Erschöpfungszustände, Nackenverspannungen, Herzrasen in Verbindung mit dem Pfeifen (gehabt)?

c) Treten bei mir Schlafstörungen vor bzw. nach spannenden Spielen auf?

d) Habe ich Konzentrationsprobleme, komme ich oft schon während des Spiels ins Grübeln?

e) Verleitet mich die Pfeiferei dazu, zu viel zu trinken, zu viel zu essen, ungesund zu leben?

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Hast du einige der Fragen mit JA beantwortet,
dann gilt es, Konsequenzen zu ziehen:

Analysiere eigene Fehler, rede über sie, erinnere dich an gut geleitete Spiele, denke nicht nur an Handball, lenke dich ab –

benutze deinen Verstand!

Besiege deinen inneren Schweinehund, gehe regelmäßig schnell, jogge regelmäßig langsam, fahre regelmäßig Rad, schwimme regelmäßig –

streng dich ein bisschen an!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

- Sieh ein, dass du nichts erzwingen kannst, zügle deinen Ehrgeiz, befreie dich vom Leistungsdruck –

werde gelassener!

Entspanne dich mit Dehnungsübungen, Atemübungen und/oder Meditation, hinterfrage immer wieder Ursachen von Ärger, Zorn und Aggression, entwickle Handlungsalternativen, auf die du zurückgreifst, wenn es wieder einmal brennt –

steuere dich selbst!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Du siehst, der Kampf gegen den Schiedsrichterstress – und nicht nur den – ist mit einer Maßnahme allein nicht zu gewinnen. Es kommt darauf an, alle aufgeführten Denkanstöße aufzugreifen, umzusetzen und zu verinnerlichen. Erst alle zusammen bilden sie einen Mix, mit dessen Hilfe du die Pfeiferei zu dem werden lässt, was sie eigentlich ist:

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Die schönste Nebensache der Welt!

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013

Literaturhinweis:

Heiko Ernst: Das Stressparadox. Psychologie Heute. Juli 2000

Kenneth H. Cooper: Can Stress Heal? Converting a Major Health Hazard in a Surprising Health Benefit. Thomas Nelson, Nashville 1997

Redford/Virginia Williams: Life Skills. Time Books, New York 1999

© Carlo Schulz , presented by Heiko Meischt, 25.09.2013