



# Stress erkennen, abbauen und vorbeugen

---

Quelle: Preissmann, C. (2018). Asperger. Leben in zwei Welten. Betroffene berichten: das hilft mir in Beruf, Partnerschaft & Alltag. TRIAS

Das Gehirn eines jeden Menschen hat nur begrenzt Energie zur Verfügung. Sein Gewicht beträgt lediglich 2% des Körpergewichts, gleichzeitig aber benötigt es etwa 20% der Energie des gesamten Organismus. Daher arbeitet es nahezu ständig an seiner Kapazitätsgrenze und gilt als besonders störanfällig (Schirmer, 2010, 102).

Da Menschen im Autismus-Spektrum nur unzureichend Zusammenhänge und (soziale Regeln erkennen können, sind sie auch seltener als andere Menschen in der Lage, Möglichkeiten der energiesparenden Verknüpfungen von Daten zu nutzen.

## **Hier ein paar Tipps, die hilfreich bei der Stressbewältigung und Prävention sein können:**

### Routine und Rituale

Routine entlastet, da weniger Hirnenergie in Form von Kognitionen für neue Abläufe benötigt wird. Rituale geben ebenfalls Sicherheit mittels Vorhersehbarkeit.

Rituale und Routine in den Tagesablauf einbauen wirkt vor allem in anstrengenden Zeiten dem Stress präventiv entgegenzuwirken und abzubauen. Es ist energieschonend und lässt subjektiv wahrgenommenes Wohlbefinden zu.

### Stress-Situationen erkennen und vermeiden

Das Stressempfinden ist individuell verschieden und ebenso die Stressbewältigungsstrategien. Dennoch können ein paar Grundsätze beachtet werden, die sich positiv auf die Bewältigung von Stress auswirken:

- Was verursacht mir Stress? In welchen Situationen und unter welchen Umständen habe ich Stress?
- Was kann an der Situation verändert werden?



## Multitasking

Mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen, benötigt viel Energie für jeden, insbesondere für Menschen im Autismus-Spektrum bedingt durch die Detailwahrnehmung und die Kontextblindheit sowie der beeinträchtigten exekutiven Funktionen.

**Hilfreich:** Aufgaben priorisieren und in überschaubare, zeitlich definierte Arbeitsportionen einteilen und im konkreten Tages- und Wochenplan terminieren. Dies wirkt sich zudem positiv auf die Motivation, überhaupt mit einer Aufgabe anzufangen.

## Perfektionismus

Beinahe alles kann noch etwas besser gestaltet werden!

Mit dieser Einstellung wird nicht nur die eigene Arbeitszufriedenheit sabotiert, sondern sie betreibt auch noch Raubbau an den eigenen Ressourcen.

**Hilfreich:** Zuerst wird eine gute Zwischenlösung definiert nach dem Motto „das Zweitbeste ist vorerst mal ausreichend“. Dies nimmt Druck aus der Situation und es bleibt mehr Energie zur Verfügung, die eigentliche Aufgabe zu erledigen, statt sich auf ein perfektes Resultat zu konzentrieren.

## Zeitdruck

Den Anfang beim Erledigen einer Aufgabe kann sich oftmals schwierig gestalten – vor allem, wenn der Auftrag unklar definiert ist. Dadurch wird viel Zeit (und Energie) für das Eruiere des Vorgehens verschwendet. Es kann dadurch Zeitdruck entstehen.

Hilfreich: Sich folgende Fragen stellen:

- Was soll mit der Aufgabe erreicht werden? (qualitativ und quantitativ)
- Wann muss das Resultat vorhanden sein? (Aufgaben terminieren)
- Welche Einzelschritte sind zum Erledigen der Aufgabe notwendig? (Priorisierung)
- Wieviel Zeit benötige ich für die einzelnen Schritte? (überschaubare Dauer der Teilaufgaben)
- Den Beginn der ersten Teilaufgabe (und der nötigen folgenden Teilaufgaben) konkret terminieren, inklusive der Zeit für allfällige Vorbereitungen des Arbeitsplatzes.
- Können Teilaufgaben delegiert werden?



## **Stress abbauen, entspannen und auftanken:**

So individuell Stressoren wahrgenommen werden können, so individuell sind Strategien, um Stress abbauen zu können, sich zu entspannen und neue Energie aufzutanken. Hier ein paar Ideen im Sinne eines Ansporns, um eigene Strategien finden zu können:

- Tätigkeiten, bei denen Routine vorhanden ist, wie beispielsweise bestimmte Haushaltsarbeiten oder Gartenarbeiten.
- Aktivitäten im Freien: zum Beispiel spazieren, joggen, schwimmen, Velo fahren.
- Sportliche Aktivitäten: zum Beispiel Fitness, Konditionstraining, Mannschaftssport.
- Treffen mit vertrauten Personen.
- Sich zurückziehen und Ruhe geniessen und an schöne Dinge denken.
- Ein interessantes Buch lesen oder ein Hörbuch anhören.
- Musik hören oder selber singen oder musizieren.
- Ein Bad nehmen und die Wärme oder den Duft des Badewassers bewusst wahrnehmen.
- Bewusst eine Tasse Tee oder Kaffee geniessen.

Die Liste ist nicht abschliessend. Es geht hier viel mehr darum, dass jedes Individuum für sich herausfinden darf, was für sie oder ihn passend als Entspannung sein kann.

## **Wichtig dabei ist, dass alles, was das Gehirn fokussiert, sowohl Körper als auch Geist entspannt.**

Das sind Tätigkeiten, welche die Gedanken derart bündeln, dass die Welt um sie herum zu verschwinden scheint und Sie ganz in ihrer eigenen Welt sein können. Dieser Zustand wird auch als „Flow“ beschrieben. Übersetzt heisst das soviel wie „im Fluss sein mit sich und dem Leben“.

