



Prof. Dr. Manfred Schedlowski
Gaby Miketta

REG DICH AB!

ENDLICH SCHLUSS
MIT ÄRGER, WUT
UND FRUST

IN 10 EINFACHEN SCHRITTEN
ZU MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG



PENGUIN VERLAG

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Copyright © 2026 by Penguin Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Lektorat: Silke Panten, Berlin
Grafik: May Schäflein, Essen
Umschlaggestaltung: zero-media.net
Umschlagabbildung: © FinePic®, München
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU
ISBN 978-3-328-11422-2
www.penguin-verlag.de

INHALT

Vorwort: Das Ende der kurzen Zündschnur	9
Eine Einführung ins Zeitalter der Aufregung	13
Teil 1 – Aufregung verstehen	25
Ohne ärgerliche Gefühlsausbrüche lebt es sich gesünder und zufriedener	27
Was im Körper passiert, wenn wir uns aufregen	28
Wie man der Hitzkopf-Manier entgegenwirken kann	33
Das transaktionale Stressmodell und die drei Bewertungsfilter	35
So wird Stress auf der Gedankenebene bewältigt	42
Wie sich der Körper dynamisch an Anforderungen anpasst	46
Was uns besonders belastet: Neuheit, Unvorhersehbarkeit und Unkontrollierbarkeit	50
Aufregung beginnt im Gehirn	55
Aktivierung des Stresssystems	59
Pure Aufregung: Die zwei Stressachsen	62
Was uns nervös macht	68

Teil 2 – Aufregung regulieren	71
Die 10 Schritte des Reg-dich-ab-Trainings	73
Für wen das Anti-Aufregungsprogramm besonders geeignet ist	74
Warum das Hirn genauso Training braucht wie Muskeln	80
Schritt 1 – Stressfühler entwickeln	85
Frühwarnsystem für den inneren Alarm	86
Schritt 2 – Auslöser analysieren	105
Den inneren Alarm verstehen	106
Schritt 3 – Spirale der Aufgeregtheit verstehen	125
Gedanken als Auslöser und Verstärker	126
Schritt 4 – Die Ursachen erforschen	143
Warum haben manche Menschen eine kürzere Zündschnur, andere eine längere?	144
Schritt 5 – Bewertungsfilter verändern	161
Wie Bewertungsfilter und Sprache unser Denken bestimmen	163
Schritt 6 – Im Kopf diskutieren	179
Was die innere Kommunikation bewirkt und wie sie geht	180
Schritt 7 – Anders denken	195
So gelingt das schwere »Umlernen«	199

Schritt 8 – Nervenzellen trainieren	213
Nutzen Sie die Kraft der Vorstellung	216
Schritt 9 – Hilfsmittel aufbauen	231
Ein Mantra entwickeln	232
Schritt 10 – Generalisieren und Muster erkennen	245
Wie wir der Ungeduld entgegenwirken können	248
Zum Abschluss – Verbündete finden	263
Wie Sie Ihr Umfeld einbeziehen können	264
Referenzen und weiterführende Literatur	275
Glossar	283

VORWORT

DAS ENDE DER KURZEN ZÜNDSCHNUR

»Man kann seine Aufregungskompetenz ähnlich gut trainieren wie einen Muskel.«

Manfred Schedlowski

»Reg dich doch nicht immer so auf!« Haben Sie diesen Satz schon oft gesagt oder gehört? Wahrscheinlich ja, denn Aufregung gehört zu unserem Alltag. Ob im Beruf, im Straßenverkehr oder im Familienleben: Immer wieder geraten wir an Punkte, an denen uns etwas aus der Fassung bringt.

Doch warum regen wir uns auf, obwohl wir wissen, dass es meist sinnlos ist und uns schadet? Warum gehen wir sofort an die Decke, wenn die Dinge mal nicht so laufen wie geplant? Warum ist die Zündschnur, bis wir vor Aufregung und Wut explodieren, oftmals so kurz?

Auf diese Fragen gibt es natürlich keine einfache, zufriedenstellende Antwort. Aber zwei Faktoren spielen fast

immer eine zentrale Rolle: Entweder haben wir nie gelernt, anders – besser – mit Stresssituationen umzugehen, oder wir wissen nicht, wie wir dieses aufbrausende Verhalten ändern könnten.

Dieses Buch *Reg dich ab!* gibt Ihnen eine praktische Anleitung an die Hand, wie Sie selbst alte Aufregungsmuster ablegen und neue Reaktionsmuster üben können. Endlich Schluss mit Ärger, Gereiztheit, Frust und Stress. Wäre es nicht schön, auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und sich nicht schwitzend und wut-schnaubend, aber hilflos, zu echauffieren?

Ja, das ist möglich, und es braucht dafür nur zehn einfache Schritte, in denen Sie sich Zeit für sich selbst nehmen. Das kann pro Schritt eine halbe oder auch mal eine ganze Stunde sein. Allemal ist es ein überschaubares Zeitinvestment für ein zufriedeneres und glücklicheres Leben. Es lohnt sich, das kann ich Ihnen als medizinischer Psychologe mit mehr 30-jähriger Erfahrung bestätigen.

Ich will natürlich nicht zu viel versprechen. Ihr Leben wird sich nach diesen zehn Übungsschritten nicht komplett um 180 Grad drehen, das braucht sicher noch etwas intensivere Übung und Motivation, sich langfristig mit sich selbst zu beschäftigen. Ich will auch nicht verschweigen, dass Ihnen manche Stunden persönlich schwerfallen können, denn ehe man Verhaltens- und Reaktionsmuster ändern kann, gilt es zu verstehen, woher die teilweise über Jahrzehnte antrainierten Muster kommen. Wo lie-

gen die Ursachen? Wo lauern die persönlichen Triggerpunkte, die uns schnell ausrasten lassen? Welche Übungen passen gut zu Ihnen, welche eher nicht? Dies alles herauszufinden, bedingt eine Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit, Lebensgeschichte und den aktuellen Stressfaktoren, also mit dem eigenen Ich. Und es erfordert oft Mut.

Noch eine Einschränkung möchte ich ansprechen: Sollten Sie unter Angststörungen, Depressionen oder einer Persönlichkeitsstörung leiden, sind eine ärztliche und psychotherapeutische Diagnose und eine fachlich begleitete Therapie vonnöten.

Wenn Sie gelassener, sicherer und innerlich ruhiger den täglichen Anforderungen des Lebens begegnen wollen, dann starten Sie jetzt. Gehen Sie mit Freude an dieses Übungsbuch. Es kann wirklich befriedigend sein und sogar Spaß machen, sich selbst zu beobachten, sich zu überprüfen und erste Erfolge in der emotionalen Impulskontrolle zu spüren. Sich ständig aufzuregen – meist wegen Nichtigkeiten –, verdirbt die Lebensfreude. Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Mehr Geduld, mehr Gelassenheit, weniger Aufregung machen das Leben leichter und vor allem auch gesünder.

Danken möchte ich meiner Frau Angela und meinen Kindern Josi und Max, die zumindest meine Bemühungen um mehr Gelassenheit in vielen Lebenssituationen anerkannt

und mich immer wieder mit ihren kritischen Rückmeldungen im »Trainingsprozess« gehalten haben.

Die Wissenschaftsjournalistin Gaby Miketta, die meine Forschungsaktivitäten und klinisch-therapeutische Tätigkeit seit mehr als 35 Jahren kennt und begleitet, hat dieses Buch initiiert und maßgeblich daran mitgewirkt. Danke für deine Beharrlichkeit, Gaby!

Manfred Schedlowski, Februar 2026

EINE EINFÜHRUNG INS ZEITALTER DER AUFREGUNG

*»Gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut,
Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag,
und gib mir die Weisheit, das eine vom
andern zu unterscheiden.«*

**Friedrich Oetinger (1702–1782),
deutscher lutherischer Theologe**

Wir regen uns auf – immer häufiger und über alles. Wir leben in wütenden Zeiten. Der Nachbar regt sich über die Politik auf, der Freund über die Chefin, die immer mehr von ihrem Team verlangt, die Freundin hat schon eine Angstattacke, wenn sie morgens die Nachrichtenlage sieht, die Brücke ist mal wieder gesperrt, weil marode, der Stau ist vorprogrammiert, die Bahn hat Verspätung, und nahezu täglich gehen Tausende Arbeitsplätze verloren, auch in sicher geglaubten Berufen und Branchen. Stress pur und Wut und Ärger – es ist zum Aus-der-Haut-Fahren. Katastrophen und Konflikte summieren sich und am

Ende regt einen »die Fliege an der Wand« auf. Die Auslöser warten buchstäblich an jeder Ecke. Das ist unser Alltag.

Wir leben in einer Zeit der Katastrophisierung, der allgemeinen Nervosität. Die Konfliktthemen sind vielfältig – politisch, gesellschaftlich und persönlich. Die Politik polarisiert immer stärker, zahlreiche Brennpunkte belasten, und privat werden die Anforderungen – gerade für Familien – immer größer. Krieg, Aufrüstung, Rezession, Unsicherheiten, Kontrollverlust umgeben uns überall. Wer regt sich da nicht auf – und zu Recht? Und die sozialen Medien machen es uns leicht, uns zu beschweren und andere Meinungen abzukanzeln. Gefühlt darf sich jeder aufregen, wie er oder sie will und alle gesellschaftlichen Gepflogenheiten im Umgang mit den Mitmenschen über Bord werfen, wenn sich sogar Politiker benehmen wie Elefanten im Porzellanladen. Vor allem US-Präsident Donald Trump hat den Impulskontrollverlust gesellschaftsfähig gemacht. Er schimpft und wütet gegen jeden und alles, je nach Lust und Laune – so die Wahrnehmung. Der Absolutheitsanspruch hat sich verstärkt (*»Ich habe recht!«*), unterschwellige Anfeindungen (*»Die anderen haben keine Ahnung!«*) und die Rigorosität (*»Wenn die nicht meiner Meinung sind, sind die für mich gestorben!«*), mit der die eigene Sichtweise verteidigt wird, ist erschreckend. Wo ist der gute respektvolle gesellschaftliche Diskurs geblieben?

Nach der schweren Corona-Zeit, nach einer hitzigen Impfdebatte, mit den Weltkrisenherden in der Ukraine und im Nahen Osten entwickelte sich eine neue Aufgeregtheit. Neben Ausbildung und Beruf sowie Klimakrise, Naturkatastrophen und Inflation sind es auch hohe Ansprüche an sich selbst, die die Menschen als stressig empfinden. Wir planen und wollen kontrollieren, aber die Unkontrollierbarkeit begleitet uns ständig. Unsicherheit und Kontrollverlust erzeugen Angst, Wut, Aggression und Frust. Ein neuer Bericht des Entwicklungsprogramms der Vereinten Nationen untersucht unterschiedliche Bedrohungen für die menschliche Sicherheit und dokumentiert in einem Sonderbericht 2022 die zunehmende Unsicherheit in der Bevölkerung in vielen Ländern der Welt. Insbesondere in Ländern mit hohem Wohlstandsniveau und gutem Gesundheits- und Bildungswesen ist die Verunsicherung größer als noch vor zehn Jahren. Wenn man abends ins Bett geht, weiß man nicht, welcher Systemkollaps einen am nächsten Morgen erwartet. Aber Verunsicherung macht intoleranter, weil man die bestehenden Werte schützen möchte.

Ist das gut? Ist das gesund? Nein. Aber was sollen wir tun?

Der schnelle Wandel löst Ängste aus

Angst und Unsicherheit erzeugen Stress. Wenn wir gestresst sind, werden wir Menschen schnell zu Egoisten. Radfahrer ärgern sich über die Autofahrer, die Autofahrer über Radfahrer und Fußgänger über alle anderen. Wenn wir gestresst sind, werden wir zu rechthaberischen engstirnigen Wesen ohne nennenswerte Toleranz.

Hinzukommt ein zunehmender Konsum von sozialen Netzwerken. Rund 77 Prozent der Gesamtbevölkerung sind auf Social Media vertreten. Doch mit einem Profil ist es laut Digital Report 2025 bei den knapp 65,5 Millionen Nutzern (Stand Januar 2025) selten getan: Sie verweilen im Monat durchschnittlich auf 5,5 Plattformen. Laut dem Report surfen Userinnen und User etwa fünf Stunden und 28 Minuten pro Tag im Netz – eine Stunde und 41 Minuten davon verbringen sie dabei auf sozialen Netzwerken.

Wissenschaftlich konnte belegt werden, dass zum Beispiel die Informationen in den sozialen Medien Bedenken und Ängste beeinflussen, denn an Negatives erinnern wir uns besser als an Positives und auch negative Ereignisse bewerten wir stärker als positive. Wenn etwas bedrohlich, gar gefährlich scheint, dann müssen wir uns das sehr gut merken. Das war in der Evolution sehr sinnvoll (und ist es sicher auch heute noch in Teilen), sodass wir zum Beispiel giftige Beeren fortan genießen haben, wenn unseren Vorfahren vor Zigtausenden

Jahren nach dem Verzehr übel wurde. Das ist ein guter Schutzmechanismus und bewahrt uns vor Erkrankungen. Nun lassen sich evolutionär verankerte Mechanismen kaum ändern. Sie halten sich über Hunderte von Generationen.

Wer wenig Erfahrung mit Online-Recherchen hat, glaubt vielleicht, dass die besten und informativsten Webseiten zu einem Thema ganz oben stehen. Oder dass die Zusammenfassung der künstlichen Intelligenz objektiv sei. Dabei erledigt das ein Algorithmus der Suchmaschine – und bezahlte Werbeseiten. Die Algorithmen der sozialen Medien spülen bevorzugt katastrophisierende Berichte nach oben, weil diese häufig angeklickt und gelikt werden. In den sozialen Medien wie bei YouTube, Facebook, Instagram oder TikTok kann sich jeder digital zu Wort melden. Je mehr Klicks, desto erfolgreicher – und meistens bedeutet dies: je skandalöser, je negativer, je aufregender, desto mehr Klicks. Das verschiebt unsere Wahrnehmung der Realität. Auch diese Gefahr beeinflusst unseren Stresslevel, in der Folge unseren Umgang mit den Anforderungen des Lebens und unser Aufregungspotenzial. Das Thema Belastungsbewältigung ist definitiv aktueller denn je.

Warum mehr Gelassenheit und innere Ruhe für unsere Gesellschaft wichtig sind

Für unsere freiheitlich orientierte Gesellschaft ist es entscheidend, den gesellschaftlichen Diskurs mit einer guten Impulskontrolle zu führen. Unkontrollierte Aufregung ist nicht zielführend. Hinzu kommt: Wir leben in einer vom Perfektionismus geprägten Zeit. Rollenbilder in den sozialen Medien zeigen uns, wie perfekt man sein kann – und sogar sollte. Oder? Keine Fehler machen, den höchsten Standards genügen, alle Erwartungen erfüllen – das ist die neue Maxime. Aber der starke Drang, alles gut und besser zu machen, bedeutet: Wir setzen uns unter Druck. Versagensängste und Stresssymptome wie Burnout, Depressionen oder Schlafstörungen sind die fatalen Anzeichen und Folgen.

Was heißt denn gelassen sein?

Wer gelassen ist, behält auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf. Das bedeutet: Man kann sich beherrschen, nicht aus der Haut zu fahren, obwohl man sich vielleicht ärgert oder gereizt ist. Auch in herausfordernden Situationen die Fähigkeit zu behalten, die eigenen Emotionen und Impulse zu kontrollieren, nennt man **Selbst- oder Impulskontrolle**. Man nimmt die Dinge, die geschehen, hin, ohne sich vom Stress und von der Unruhe überwältigen zu lassen. Vor allem bleiben gelassene

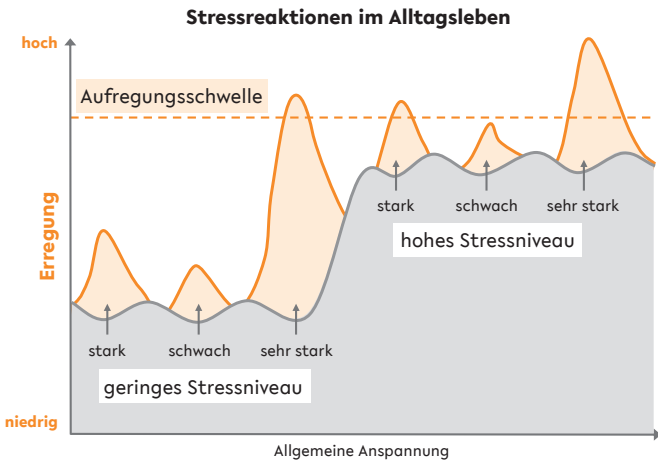
Menschen unvoreingenommen und befürchten nicht sofort eine Eskalation. Es ist eher eine abwartende Haltung, die eine ruhige Lösungssuche ermöglicht. **Wer gelassen ist, akzeptiert eher Situationen, die nicht zu ändern sind.** Wer Gelassenheit ausstrahlt, wirkt meist selbstbewusst und souverän.

Aktuelle Reports der Krankenkassen belegen eine deutliche Zunahme des Stressempfindens in der deutschen Bevölkerung und die Zunahme von psychischen Erkrankungen: Der Stressreport der Techniker Krankenkasse 2025 zeigt: 66 Prozent fühlen sich häufig oder manchmal gestresst, mehr als die Hälfte der Gestressten gibt an, durch politische und gesellschaftliche Probleme belastet zu sein. Der Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse berichtet, dass die Anzahl der Krankenschreibungen 2024 wegen psychischer und Verhaltensstörungen für die meisten Ausfalltage bei der Arbeit verantwortlich waren.

Diese psychischen Belastungen wie Burnout, Ängste, Depressionen oder chronische Erschöpfung sind auch die Folge eines unentspannten Environments. Körperlich wie mental sind die Gesundheitsschäden durch Stress zahlreich dokumentiert. Ebenso konnte eine Forschungsrichtung – die Psychoneuroimmunologie – die Zusammenhänge klar nachweisen: Psychische Belastungen können unser körpereigenes Abwehrsystem beeinträchtigen und

längerfristig zu Rückenschmerzen, Magenproblemen, Hautausschlag, Herzrasen, ja Herzrhythmusstörungen und vielen Störungen mehr führen.

Das emotionale Aktivierungsniveau ist irgendwann generell so erhöht, dass Ereignisse, die früher als Kleinigkeit abgetan wurden, wie ein Stau, nun zu einem Wutausbruch und zu Aggression führen. Es reichen kleine Ereignisse, die das Fass zum Überlaufen bringen, weil das Aktivierungsniveau bereits allgemein erhöht ist.



Ist das eigene Stress- und Anspannungsniveau eher gering ausgeprägt, führen nur sehr starke Belastungssituationen zu einem Überschreiten der Aufregungsschwelle und zu Ausbrüchen von Ärger und Wut. Ist das Stressniveau, wie oft in unserer heutigen Lebensrealität, generell hoch, kommt es auch bei weniger stark ausgeprägten Belastungen häufiger zu einem Überschreiten der Aufregungsschwelle und zu stärkeren »emotionalen« Entgleisungen.

Das Schwarz-Weiß-Denken ohne argumentativen Austausch greift um sich, ebenso wie die Schreckensszenarien der »Anonymen Apokalyptiker«. Aber: Diese permanente Aufregung macht uns krank, verdirbt uns die Freude am Leben und ändert vor allem an der Sachlage nichts. Die »kurze Zündschnur« bringt nichts als Unzufriedenheit, denn Aufregung ist kraftraubend und toxisch für Mitmenschen. Doch wie bleiben wir in diesem Umfeld mit Stress und Belastungen – psychisch wie physisch – gelassen? Wie finden wir zu innerer Ruhe? Wie lernen wir, negative Emotionen zu regulieren und zu kontrollieren?

Was wirkt gegen unnötige Aufregung?

Stressbewältigung ist die dritte Säule der Gesundheit, neben sportlicher Aktivität und richtiger Ernährung. Was nutzen stramme Muskeln und eine schlanke Taille, wenn man nachts keine Ruhe findet, sich ständig überfordert fühlt, einen depressiven Gedanken kaum mehr loslassen und die alltäglichen kleinen Stressfaktoren zu Nervosität, Leistungsverlust oder Krankheiten führen? Man flippt bei der geringsten Irritation aus, regt sich auf. Dann geht man mal zum Yoga-Kurs, verbringt ein Wochenende im Wellnesshotel oder lässt das Handy am Sonntag aus, doch das allein repariert nicht die tief verankerten Lernmuster in unserem Gehirn.

Deshalb haben wir hier ein Mental-Trainingsprogramm

zusammengestellt, mit dem Stressgeplagte selbst lernen können, stressfreier zu denken und zu leben und auch unaufgeregter den Herausforderungen im Alltag zu begegnen. Es geht darum, die Zündschnur, die einen explodieren lässt, zu verlängern.

Es ist leicht – und eine probate Strategie – immer andere verantwortlich zu machen. Unter dem Begriff Schuldumkehr verbirgt sich eine fatale Dynamik: Nicht wir sind das Problem, sondern die anderen. Letztendlich entscheidet jedoch die eigene Bewertung im Kopf über die Macht, die diese Faktoren auf unser Leben und die eigene Gesundheit haben. Im Laufe des Lebens entwickeln viele Menschen eine Art Not-Management, das ihnen viele Jahre weiterhilft. Jeder lernt von der Kindheit an Werte und Einstellungen, die helfen, uns in unserem gesellschaftlichen Kontext zurechtzufinden und zu bewähren. Aber in bestimmten Lebenssituationen, wenn Belastungen sich summieren oder im Alter die Ressourcen einfach nicht mehr ausreichen, droht das Werte- und Einstellungssystem zusammenzubrechen. Wir wissen dann nicht mehr ein noch aus und fühlen uns in einer bestimmten Situation gefangen. Zwei Überlegungen sind dann möglich:

1. Kann ich die Situation ändern?
2. Oder kann ich mein Wertesystem und meine gelernten Einstellungen ändern? Kann ich also das Mindset in der Familie, beim Partner, bei den Kindern und im Job für mich ändern?

Bewertung und Neubewertung von Situationen und Lebensumständen sind bewährte Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie. Regelmäßige Denkübungen helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen. Dazu sind bei den meisten Menschen weder eine mehrjährige Psychoanalyse noch mehrwöchige Kuraufenthalte oder Medikamente erforderlich, sondern ein verhältnismäßig kurzes angeleitetes Selbsttraining.

Gelassenheit und Emotionskontrolle entstehen in unserem Kopf. Natürlich erleben wir in unserem Leben alle einmal Schicksalsschläge wie Krankheit, Tod, Scheidung oder den Verlust des Arbeitsplatzes, die uns objektiv belasten, gar aus der Bahn werfen. Aber selbst da entscheidet die eigene Stresskompetenz, wie gut man mit diesen Schicksalsschlägen fertig wird. Selbstreflexion zu üben, ist gar nicht so schwer, unter der Bedingung, dass man offen ist für eine Veränderung und diese wirklich für sich anstrebt.

Auf geht's!

Im folgenden Kapitel erfahren Sie, warum und wie das 10-Schritte-Reg-dich-ab-Aufregungsprogramm wirkt. Sie benötigen nur einen Block Papier oder die Notizen-App Ihres Smartphones und einige Stunden Zeit – über zehn Wochen wie gesagt vielleicht jeweils eine Stunde pro Woche. Klingt machbar, oder?

Was Ihnen das Programm bringt? Die Aufregung zu kontrollieren lernen, die Impulse wie Ärger, Wut, Frust und Angst steuern können – also eine gute Emotionskontrolle –, macht das Leben stressfreier und bereichert durch mehr Gelassenheit und Gesundheit. Das Trainingsprogramm ist für jeden nachvollziehbar, weil Alltagsbeispiele die Identifizierung erleichtern. Schritt für Schritt werden Sie erkennen, wo Ihre Triggerfaktoren persönlich liegen und wie man sie reduziert. Sie trainieren, die sinnlose und kontraproduktive Aufgeregtheit abzulegen. Und vielleicht entdecken Sie dabei den wohltuenden Beginn neuer, herrlich unaufgeregter Zeiten.

TEIL 1

AUFREGUNG VERSTEHEN

OHNE ÄRGERLICHE GEFÜHLS- AUSBRÜCHE LEBT ES SICH GESÜNDER UND ZUFRIEDENER

»Nur zu wissen, wie man glücklich wird, reicht nicht. Man muss sein Leben auch strategisch danach ausrichten.«

**Arthur C. Brooks,
US-Sozialwissenschaftler und Buchautor**

Eigentlich dürfte es jedem sofort einleuchten: Sich dauernd aufzuregen, kann nicht gut sein. Und wie schädlich es wirklich ist, ist auf vielen unterschiedlichen Ebenen erkennbar. Die Sinnlos-Aufregung belastet das familiäre und berufliche Umfeld. Choleriker und Cholerikerinnen sind kaum gute Vorgesetzte und auch selten beliebt im Kollegium. Sie verbreiten Unsicherheit, weil man nie weiß, wann es zum nächsten »Ausraster« kommt. Auf der privaten Ebene hinterlässt ständige unangemessene Aufregung ebenfalls deutliche Spuren. In Partnerschaften und Familien führt sie zu Anspannung, Rückzug oder Gegenvorwürfen und Streit. Gespräche

werden vorsichtiger, Konflikte eskalieren schneller, Nähe geht verloren.

Stress, Überforderung und das Gefühl, dass einem gleich »der Kragen platzt«, besteht theoretisch sozusagen überall. Es betrifft jeden von uns – mal mehr mal weniger – und beeinflusst nahezu jeden Aspekt unseres Lebens. Niemand ist davor wirklich gefeit.

Was im Körper passiert, wenn wir uns aufregen

Die Literatur über den Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit ist immens. Aufregung, Gereiztheit, Misstrauen und Anspannung können durch physiologische Mechanismen direkt auf Gehirnzellen, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem einwirken: Das Stresshormon Kortisol, das bei häufigem Aufregen vermehrt produziert und bereitgestellt wird, wirkt an vielen Schaltstellen im Körper und hält den Organismus dauerhaft in einem Belastungszustand.

Nicht zu vernachlässigen sind auch die indirekten Effekte: Wer ständig angespannt ist, ernährt sich ungesünder, isst häufiger unkontrolliert fett- und zuckerhaltige Lebensmittel und konsumiert womöglich mehr Alkohol und Nikotin. All das kann zu Übergewicht und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinfarkt führen und

Krebserkrankungen begünstigen. Die möglichen Folgen sind:

- Der Blutdruck steigt.
- Die Gefäßwände werden längerfristig weniger elastisch, wodurch sich die Durchblutung verschlechtert und das Herz stärker belastet ist.
- Die Insulinproduktion steigt, was Diabetes begünstigt.
- Muskeln verspannen sich; Kopf- und Rückenschmerzen treten auf.
- Ein- und Durchschlafstörungen werden häufiger.
- Die Immunabwehr gegen Krankheitserreger ist reduziert, was zu häufigen Infekten führen kann.
- Konzentration und Gedächtnisleistungen sind gebremst.
- Verdauungsprobleme machen sich immer öfter bemerkbar.
- Die Sexualität ist beeinträchtigt.
- Die Sinnesorgane sind ebenfalls betroffen; so steigt etwa der Innendruck in den Augen und in den Ohren kann es zu Tinnitus oder Hörsturz kommen.
- Erschöpfungs- und Angstzustände treten auf.
- Depressive Episoden häufen sich.

Sie sehen, Aufregung ist purer Stress für uns. Wie schnell das geschieht, zeigt schon eine scheinbar harmlose Situation: Stellen Sie sich vor, Sie ärgern sich über eine lapidar dahingesagte Bemerkung der Chefin. Sie fühlen sich