

Liebe Leserinnen und Leser!

Damit Ihr Wunsch, ein stressfreies Leben zu führen, nicht wieder neuen Stress erzeugt, möchten wir an den Anfang unseres Buches gerne eine Botschaft stellen: Es ist völlig in Ordnung, Stress zu haben.

Dieser Satz hat nicht nur den angenehmen Nebeneffekt, für Entspannung zu sorgen, sondern er stimmt auch. Mehr noch, er enthält eine fundamentale wissenschaftliche Wahrheit. Ohne Stress wäre das Leben nicht nur um einiges langweiliger, es wäre schlicht unmöglich. Mehr noch: Es ist nicht nur in Ordnung, Stress zu haben, es ist überlebenswichtig.

Unser Stresssystem hat sich im Laufe der Evolution schon sehr früh entwickelt. Es macht uns wacher, aufmerksamer und leistungsfähiger; ansonsten wären wir den kleinsten Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen. Unsere wichtigsten Stressorgane sind die Nebennieren. Dort werden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol produziert.

An dieser Stelle kommt – wie immer in der Medizin – die Frage der Dosis ins Spiel. Wir alle wissen, wie es einem Menschen ergeht, der über län-

gere Zeit zu viel Cortison bekommt. Cortison ist ein naher Verwandter des Stresshormons Cortisol mit exakt den gleichen Wirkungen. Menschen unter einer hoch dosierten Cortison-Dauertherapie sehen nicht gesund aus und sind es auch nicht. Das gilt auch für Menschen, die dauerhaft zu viel Stress ausgesetzt sind.

Es geht nicht darum, den Stress auf Null herunterzufahren, sondern darum, ihn auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Dieses Buch will Sie dabei unterstützen. Sie werden danach gegriffen haben, weil Sie Entspannung, Loslassen und Achtsamkeit noch nicht wie ein buddhistischer Mönch beherrschen.

Gefühlt befinden Sie sich vielleicht irgendwo zwischen Dauerstress und Burn-out. Zumindest haben Sie die Angst, dorthin abzugleiten, wenn alles so weitergeht wie bisher. Chronischer Stress und Burn-out sind keine Modeerscheinungen, sondern sehr häufige und zudem gut messbare Zustände von Körper und Seele, die großes Krankheitspotenzial in sich tragen.

Zeit also, um zu handeln. Dabei geht es nicht – oder nicht nur – um die großen systematischen Lösungen, die einschneidenden Veränderungen, die Sie in Ihrem Leben vornehmen müssen. Stressreduktion (oder »Stressintelligenz«, wie wir das an anderer Stelle genannt haben) ist vor allem ein Konzept der kleinen Schritte. »Ein kleiner Schritt für Sie heute, ein großer Schritt

für Ihr ganzes Leben« könnte das Motto dieses Buches lauten.

Es geht um viele kleine, den Stress reduzierende Schritte. Jeder der 50 Stresskiller bringt eine spürbare Verbesserung Ihres Lebens mit sich. Vereint bewirken sie eine dauerhafte Reduktion Ihres Stressniveaus auf ein gesundes Maß.

Zu viel Stress ist kein Schicksal, sondern eine Herausforderung. Nehmen Sie diese Herausforderung an. Lesen Sie dieses Buch in aller Ruhe von vorne nach hinten durch. Oder schlagen Sie es an einer beliebigen Seite auf und wenden Sie den dort vorgestellten Stresskiller spontan an. Der Lohn wird nicht lange auf sich warten lassen: Sie werden sich umgehend besser fühlen. Wiederholt und in Kombination mit nur drei weiteren Stresskillern angewendet, wird dieser Effekt dauerhaft sein. Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass sich etwas verändert hat. Und zwar eindeutig zum Besseren.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein spannendes Leseerlebnis.

Hamburg, im August 2012

Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger
Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger