

## Stress bewältigen, mit dem Tiger tanzen

Psychologie Heute 04/ 2013 von: Anna Roming

**An Stress mangelt es wahrlich nicht in unserem Leben. Der Alltag ist voller Belastungen, und den meisten können wir nicht aus dem Weg gehen. Dennoch sind wir ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Wir haben einen großen Trumpf in der Hand: Wir sind in der Lage, dem Stress seine „Macht“ zu nehmen.**

„Ich bin im Stress“, sagen wir, wenn wir mal wieder zu viel auf einmal erledigen wollen. Wir klagen „Das stresst mich!“, wenn eine Prüfung ansteht oder ein schwieriges Gespräch. Und wir bezeichnen jemanden als „gestresst“, der ungeduldig oder unfreundlich auf uns reagiert. Stress und seine Symptome sind allgegenwärtig in unserem Alltag. Doch wissen wir eigentlich, wovon wir da reden? Ist wirklich alles Stress, was wir als solchen bezeichnen? Und wäre es möglicherweise hilfreich, wenn wir nicht alle Belastungen mit diesem Negativetikett belegen würden? Möglicherweise. Denn schon der Mediziner Hans Selye, der 1936 als Erster das Phänomen definierte, meinte, der Stress sei „zu bekannt und zu wenig verstanden“.

Was also ist Stress? Zunächst: Stress ist universal, er kommt in allen Kulturen der Welt vor und ist eine völlig normale und sinnvolle Reaktion des Körpers auf erschütternde oder unvorhergesehene Ereignisse. Wann immer wir das innere Gleichgewicht verlieren (oder zu verlieren drohen), versetzt unser Körper uns in einen Zustand der Bereitschaft, erklärt der Psychiater Jonathan S. Abramowitz, Direktor der Klinik für Angst- und Stresserkrankungen an der University of North Carolina in Chapel Hill. Die durch die Bedrohung automatisch ausgelöste Stressreaktion versorgt uns dann schnell und automatisch mit allem, was wir brauchen, um uns schützen oder verteidigen zu können. Gern verwiesen wird in diesem Zusammenhang auf die wichtige Funktion des Stresses für unsere Vorfahren. Er sorgte dafür, dass sie nicht arglos vor der Höhle sitzen blieben, wenn der gefährliche Tiger brüllte, sondern sich rechtzeitig in Sicherheit brachten oder flüchteten. Die sofortige Stressreaktion ihres Körpers sicherte ihnen und damit der Menschheit das Überleben.

Wilde Tiger, sprich: lebensbedrohliche Situationen, gibt es in unserem modernen Leben glücklicherweise nur selten. Doch auch in der „Wildnis“ unseres Alltags lauern Gefahren und Herausforderungen, die wir ohne die Stressreaktion unseres Körpers nicht bewältigen könnten: Ein heranrasender Autofahrer zwingt uns als Fußgänger zu einem schnellen Rückzug von der Fahrbahn, eine Prüfungssituation oder ein sportlicher Wettkampf fordern unser Bestes, ein Vortrag verlangt höchste Konzentration. Würden wir in solchen Situationen keinen Stress empfinden, könnten wir die gewünschte Leistung nicht erbringen. Wie die Harvard-Wissenschaftler Robert Yerkes und John Dodson herausfanden, erhöht ein gewisses Maß an Stress unsere Leistungsfähigkeit. Je mehr Stresshormone unser Körper ausschüttet, umso größer ist unsere Aufmerksamkeit. Allerdings kehrt sich dieser positive Zusammenhang in sein Gegenteil, wenn der Stress das optimale Maß übersteigt und nach der konkreten Belastungssituation keine Erholungsphase folgen kann. Dann sinken Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeit wieder rapide ab.

„Stress ist wie eine Gitarrensaite“, erklärt Jonathan S. Abramowitz. Ist sie zu lose gespannt, lassen sich mit ihr nur flache, tiefere Töne spielen. Fehlt die Spannung völlig, lässt sich mit dieser Seite gar kein Ton hervorbringen. Umgekehrt, wenn die Saite zu stark gespannt ist, gibt sie zu hohe, scharfe Töne von sich oder reißt gar, wenn die Spannung zu stark ist. Eine Gitarrensaite muss also die richtige Spannung haben, um die Musik zu erzeugen, die der Musizierende sich wünscht. Ähnlich

verhält es sich mit dem Stress: Ein gewisses Maß an Anspannung und Aufregung ist in vielen Lebenssituationen notwendig, damit wir die gewünschte Leistung und Reaktion abrufen können.

Bleibe unser Stresslevel innerhalb eines gesunden Rahmens, wäre Stress kein Problem. Dazu wird erst, wenn wir die für uns richtige Spannung nicht finden und eine eigentlich gute Reaktion unseres Körpers zu intensiv, zu häufig und zu dauerhaft ausgelöst wird. „Das Ziel kann nicht ein Leben ohne Stress sein“, erklärt der Neurobiologe Robert M. Sapolsky von der Stanford-Universität. „Es kommt darauf an, das richtige Ausmaß an Stress zu haben.“

Das klingt einfach, ist es aber nicht. Denn unser Körper ist „dumm“, wie der Stressforscher Abramowitz meint. Jede Situation, die uns aus dem Gleichgewicht bringt, werde vom Körper, genauer: vom Gehirn, unterschiedslos als eine Bedrohung gewertet, auf die er nur eine Antwort kenne: Ob die Gefahr von einem Tiger oder einem cholerischen Chef ausgeht, ob der Computer streikt, wir uns über eine Kollegin ärgern, mit dem Partner streiten oder einen Todesfall verkraften müssen – der Körper schlägt Alarm und löst eine Stressreaktion aus. Selbst positive Ereignisse wie die Geburt eines Kindes, die Hochzeit, ein neuer Job oder ein Lottogewinn werden von der „Stressleitstelle“ Gehirn als gefährliche Stressoren behandelt. So kämpft die Braut vor dem Altar unter Umständen mit ähnlichen Symptomen wie der Hochleistungssportler vor dem Wettkampf oder der Angestellte, der zur Chefin gerufen wird: Die Muskelspannung erhöht sich, der Atem geht schneller, das Herz rast, alle Sinne sind geschärft, die Gedanken kreisen, Angst macht sich breit. Je nach Situation möchte man angreifen oder den Rückzug antreten.

Diese mangelnde Differenzierungsfähigkeit unseres Körpers hat Folgen: Die Stressreaktion wird zu oft ausgelöst oder findet in manchen Fällen gar kein Ende. Das heißt: Auf die Anspannung erfolgt keine Entspannung mehr – der Stress wird chronisch. Eine zu intensive und zu lange anhaltende Spannung aber macht krank, und zwar aus folgenden Gründen, wie der Psychotherapeut und Gesundheitsexperte Gert Kaluza, Professor am GMK-Institut für Gesundheitspsychologie in Marburg, ausführt:

Jede Stressreaktion hat die Aufgabe, ausreichend Energie zur Verfügung zu stellen, mit der wir der konkreten Bedrohung angemessen begegnen können. Unter anderem sorgen Stresshormone für mehr Sauerstoff in den Lungen, und die Blutgefäße weiten sich, damit ausreichend sauerstoffreiches Blut an die Stellen fließen kann, an denen es für eine Flucht- oder Kampfreaktion benötigt wird: ins Gehirn und in die Muskeln. Das ist hilfreich, wenn die Situation einen solchen Energieschub erfordert, weil zum Beispiel ein Angreifer abgewehrt oder einer Gefahr reaktionsschnell ausgewichen werden muss. Doch in alltäglichen Stresssituationen ist das nur selten der Fall. „Körperliche Angriffe oder Fluchtversuche stellen in den seltensten Fällen eine angemessene Antwort auf die Belastungen des modernen Lebens dar“, so Kaluza. Der „Ruf zu den Waffen“ mache den Körper zum Kampf bereit, doch dieser finde in der Regel nicht statt. Die Folge: Der Körper kann die „Mobilmachung“ nicht einfach wieder einstellen, sondern bleibt in Habachtstellung – und diese kann langfristig die typischen Stresserkrankungen auslösen.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Stressreaktion im Grunde nur bei akuten, kurzfristigen Bedrohungen sinnvoll ist. Diese aber kommen im modernen Alltag eher selten vor. Die meisten Menschen sind meist einem anhaltenden Druck ausgesetzt und müssen mit anstrengenden Arbeitsbedingungen, langjährigen Konflikten in der Partnerschaft oder auch chronischen Krankheiten fertigwerden. Während auf eine akute Stressphase automatisch eine Entspannungsreaktion folgt (wenn die Gefahr vorbei ist, atmet man auf, entspannt die verkrampfte Muskulatur und beruhigt sich wieder), kommt es bei Dauerstressoren nicht von selbst zu dieser „Entwarnung“, im Gegenteil: Der Stresshormonspiegel bleibt permanent hoch, der Körper wird in ständiger Widerstandsbereitschaft gehalten. „Der Organismus versucht unter erheblichem

Energieaufwand, ein neues Gleichgewicht auf erhöhtem Niveau aufrechtzuerhalten", erklärt Kaluza. „Bei zu lange anhaltender Belastung bricht das Anpassungsvermögen des Organismus zusammen.“ Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, schmerzhaft Muskelverspannungen, ständige Infekte, chronische Müdigkeit, Tinnitus und andere stressbezogene Erkrankungen können daraus resultieren.

Neuere Forschungsergebnisse haben zudem gezeigt, dass Dauerstress nicht zwangsläufig zu einem erhöhten Stresshormonspiegel führen muss. Unter Umständen kann er auch den gegenteiligen Effekt haben: Die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol wird gehemmt. Das hat ebenfalls negative Folgen für die Gesundheit, so Gert Kaluza. Wird die Produktion von Kortisol gehemmt, „kann dies zu einer überschießenden Immunaktivität führen, die dann mit dem Auftreten von Entzündungen, allergischen Reaktionen bis hin zu Autoimmunerkrankungen verbunden sein kann“.

Für kurzfristige bedrohliche oder herausfordernde Situationen ist die Stressreaktion unseres Körpers also sinnvoll. Doch zur Bewältigung des normalen Alltagsstress scheint sie kontraproduktiv zu sein. Unser Gehirn löst lauten Alarm aus, wo ein leiser Warnton ausreichen würde. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute: Wir haben darauf einen Einfluss. Wir können unserem in diesem Punkt „dummen“ Gehirn beibringen, zwischen wirklich bedrohlichen und weniger oder gar nicht bedrohlichen Stressoren zu unterscheiden. Wir sind in der Lage, ihm klarzumachen, dass nicht alles, was uns belastet, ärgert und aufregt eine Stressreaktion notwendig macht. Denn die uns belastenden Situationen sind nur zu einem geringen Teil für die Auslösung der Stressreaktion verantwortlich. Etwa 10 Prozent unseres „Gestresstseins“ gehen auf ihr Konto, der große Rest von 90 Prozent der Belastung ist darauf zurückzuführen, wie wir einen Stressor bewerten und wahrnehmen. Das bedeutet: Wir haben mehr Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten auf den Stress in unserem Leben, als wir bislang für möglich gehalten haben.

„Lange hat man geglaubt, dass alle Menschen auf gleiche Stressoren gleich reagieren“, sagt Jonathan Abramowitz. „Aber nach einer langen Reihe von Forschungen weiß man heute, dass das nicht stimmt. Zwei Menschen können in der gleichen Situation sein, aber ihr Stresslevel kann sich deutlich unterscheiden.“ Oder, wie Gert Kaluza meint: „Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen kalt.“ Der Grund dafür liegt in erster Linie darin, wie ein Stressor wahrgenommen wird und welche Gedanken und Schlussfolgerungen er auslöst. Kaluza unterscheidet dabei zwei mögliche Vorgänge: die primäre und die sekundäre Bewertung.

Bei der primären Bewertung entscheidet die betroffene Person, ob eine Situation für sie bedeutsam ist, ob „wichtige Lebensbereiche, Bedürfnisse, Motive und Ziele bedroht ... werden“. Fürchtet jemand beispielsweise, durch eine anstehende schwierige Operation seine Gesundheit dauerhaft zu verlieren, hat er Angst vor Kündigung oder einer Scheidung, kommt es zu einer „Soll-Ist-Diskrepanz“ (Kaluza), und der Betreffende gerät unter starken Stress. Entscheidend ist dann die sekundäre Bewertung, sie betrifft die Frage des Selbstbildes. Wer Fragen wie „Kann ich mit der Situation angemessen umgehen, habe ich ausreichend Kompetenzen, traue ich mir die Lösung und Bewältigung der Situation zu?“ eher negativ beantwortet, wird eine Soll-Ist-Diskrepanz als belastender erleben als jemand, der überzeugt ist: „Ich schaff das schon!“

Psychologische Stresskonzepte setzen daher an den Bewertungen, den Gedanken und Wahrnehmungen an. Denn es ist ein großer Unterschied, ob ein Mensch sich von Ereignissen bedroht fühlt oder ob er sie als Herausforderung ansehen kann, der er sich aufgrund seiner Kompetenzen gewachsen fühlt.

Eine aktuelle Studie der Harvard-Psychologen Jeremy P. Jamieson, Matthew K. Nock und Wendy Berry Mendes von der University of California in San Francisco zeigt, dass bereits die Neubewertung physiologischer Reaktionen offenbar dem Stressgeschehen seine gesundheitsgefährdende Wirkung nehmen kann. Je nachdem, wie man ein heftig klopfendes Herz oder den schneller gehenden Atem interpretiert, empfindet man die stressauslösende Situation entweder als etwas Bedrohliches oder als eine zu bewältigende Herausforderung.

In dieser Studie wurden Versuchspersonen für physiologische Messungen verkabelt. Dann durfte ein Teil der Gruppe einen Artikel lesen, der davon handelte, wie physiologische Reaktionen auf Stress die Leistung fördern. Eine andere Gruppe erhielt Informationen darüber, wie man Stress am besten ignoriert, und eine dritte Gruppe bekam keinerlei Instruktionen. Anschließend sollten alle Teilnehmer vor zwei „Prüfern“ eine fünfminütige Rede halten, die auf Video aufgezeichnet wurde. Alle Probanden erhielten während ihres Vortrags negatives Feedback: Die „Prüfer“ zogen die Augenbrauen hoch, runzelten die Stirn oder verschränkten kritisch die Arme.

Sowohl die physiologischen Messungen wie auch die Antworten, die die Probanden in einem anschließend auszufüllenden Stressfragebogen gaben, zeigten eindeutig: Die Gruppe, die über die positive Funktion von physiologischen Stresssymptomen informiert worden war, empfand die Rede als weniger belastend, war zuversichtlicher, was die eigenen Kompetenzen anging, und auch ihre physiologischen Messwerte waren unauffälliger als bei den anderen Gruppen. Für das Forschungsteam sind diese Ergebnisse ein Beweis dafür, dass wir über unsere Gedanken das Stressgeschehen unter Kontrolle bekommen können.

Die Umbewertung physiologischer Stressreaktionen ist dabei nur eine Möglichkeit unter vielen, um stressfördernde Denkmuster zu verändern (siehe Kasten Seite 22). Wenn es uns gelingt, nicht in Schwarz-Weiß-Denken zu verfallen, wenn wir uns von der Erwartung trennen können, dass die Dinge immer so laufen, wie wir es erwarten, wenn wir das Gute an schwierigen Situationen erkennen, dann nutzen wir, was der Psychologe William James als „die größte Waffe gegen Stress“ bezeichnet hat: unsere Fähigkeit, einen Gedanken einem anderen vorzuziehen.

## Literatur

- Jonathan S. Abramowitz: The stressless workbook. The Guilford Press, New York, London 2012
- Gert Kaluza: Stressbewältigung. Springer, Berlin, Heidelberg, New York 2011 (2., vollst. überarbeitete Auflage)
- Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch – Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Springer, Berlin, Heidelberg, New York 2012
- Jeremy P. Jamieson, Matthew K. Nock, Wendy Berry Mendes: Mind over matter: Reappraising arousal improves cardiovascular and cognitive responses to stress. Journal of Experimental Psychology, 2011. DOI: 10.1037/a0025719

## Strategien gegen den Stress

Was man tun kann, um sich schwierigen Situationen weniger ausgeliefert zu fühlen

Man steht im Stau, das Kind bringt schlechte Noten nach Hause, die Waschmaschine geht kaputt – unser Alltag ist voller kleiner Stressanlässe, die für sich genommen nicht sonderlich belastend sind. Und doch können auch sie zu einer gesundheitlichen Zeitbombe werden. Eine amerikanische Forschergruppe hat erstmals Mitte der 1990er Jahre und nach zehn Jahren erneut den Alltagsstress von 435 Erwachsenen erfragt und sich für ihren Umgang mit den täglichen Ärgernissen und ihren Gesundheitszustand interessiert. Das beunruhigende Ergebnis: Auch die täglichen kleinen Stressereignisse können Jahre später für chronische Gesundheitsprobleme wie Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma oder Magen-Darm-Probleme verantwortlich sein. Gefährdet sind dabei jene Menschen, die an ihrem Stress „kleben“ bleiben, sich gedanklich nicht vom Geschehen lösen können. Geschützt dagegen sind die „Teflontypen“, an denen Unangenehmes nicht haften bleibt.

Wer eher zu den „Klebetypen“ gehört und dazu neigt, die Dinge allzu schwer zu nehmen, der kann einen gesünderen Umgang mit Stresssituationen erlernen. Gert Kaluza, der ein „Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung“ entwickelt hat, nennt folgende mentale Bausteine eines wirksamen Stressmanagements:

- Perfektionismus verringern, Ansprüche an sich selbst und die eigene Leistung überprüfen. Wer häufig „ich muss“ oder „ich sollte“ denkt und von sich verlangt, immer alles unter Kontrolle zu haben, gerät schneller unter Stress als ein Mensch, der seine eigenen Grenzen (und die anderer) akzeptieren kann.
- Wenn Schwierigkeiten auftauchen, diese als zu bewältigende Herausforderung betrachten und sich nicht von ihnen bedrohen lassen. Gedanken wie „Welche Schwierigkeiten habe ich in meinem Leben schon gemeistert?“, „Wo war ich erfolgreich?“ sind dabei hilfreich.
- Eine größere innere Distanz zum Stressereignis kann vermeiden, dass man das Geschehen zu persönlich nimmt. Hilfreiche Fragen sind unter anderem: „Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?“, oder: „Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?“ Die Antworten, die man sich darauf gibt, können das Stressereignis relativieren.
- Sich vor Schwarz-Weiß-Denken schützen und in belastenden Situationen den Blick auf das richten, was funktioniert und trotz allem noch schön ist.
- Versuchen, einen Sinn in einem zunächst sinnlos erscheinenden Geschehen zu erkennen: Wer prüft, ob es vielleicht auch etwas Gutes an der Situation geben oder ob er etwas Wichtiges daraus lernen könnte, fühlt sich weniger ausgeliefert.
- Nicht katastrophisieren und die Zukunft schwarzmalen. Sondern sich stattdessen vorstellen, wie es sein wird, wenn die Schwierigkeit gemeistert und vorüber ist. Hilfreich kann auch sein, sich zu fragen: „Was wird im schlimmsten Fall passieren?“ Und: „Wie schlimm ist das Schlimmste wirklich für mich?“

*Jennifer R. Piazza u.a.: Affective reactivity to daily stressors and long-term risk of reporting a chronic physical health condition. Annals of Behavioral Medicine, 10/2012. DOI: 10.1007/s12160-012-9423-0*

## Den Stress wegatmen

Die Bauchatmung ist der einfachste Weg, die Stressreaktion des Körpers mit einer Entspannungsreaktion zu beantworten

Neben der Um- und Neubewertung stressiger Situationen gibt es noch eine zweite wichtige Antistressstrategie: die richtige Atmung. Sie ist ein einfacher und wirkungsvoller Weg, um die Stressreaktion des Körpers zu mindern und den Kopf wieder freizubekommen. Tiefe Atemzüge senden eine Botschaft an das Gehirn und setzen eine Entspannungsreaktion in Gang, die der Körper – anders als die Stressreaktion – nicht automatisch auslösen kann. Um diesen Effekt zu erzielen, muss man von der üblichen Brustkorbatmung auf die Bauchatmung umschalten. Bei dieser weitet sich mit jedem Atemzug der Bauchraum (und nicht der Brustkorb) und schafft Platz für das Zwerchfell, das die Aufgabe hat, Luft in die Lunge zu pumpen. Beim Ausatmen entspannen sich Bauch und Zwerchfell. Diese Art der Atmung ist tiefer, langsamer, rhythmischer und entspannender als die Brustkorbatmung, und sie sorgt dafür, dass Muskeln, Organe und das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Zudem unterstützt sie die Entsorgung von Kohlendioxid oder anderen Abfallprodukten des Körpers. Je häufiger man die Bauchatmung praktiziert, umso schneller normalisiert sich der Herzschlag, die Muskelspannung lässt nach, und auch das Denken wird klarer.

So funktioniert die Bauchatmung:

Eine Hand auf den Bauch, die andere auf die Brust legen. Durch die Nase einatmen und den Bauch nach außen aufblähen. Die Hand, die auf dem Bauch liegt, hebt sich, die Hand auf der Brust sollte sich gar nicht bewegen.

Ausatmen durch den Mund und dabei so viel Luft wie möglich „loswerden“. Dabei den Bauch nach innen ziehen. Wenn man es richtig macht, senkt sich die Hand auf dem Bauch ebenfalls, und die Hand auf der Brust bleibt wieder möglichst unbeweglich.

Dieses Ein- und Ausatmen mit dem Bauch dreimal täglich für etwa 10 Minuten praktizieren – und der Stress wird Mühe haben, seine destruktive Wirkung zu entfalten.

## Test

Wie gestresst fühlen Sie sich?

Die nachfolgenden 10 Fragen befassen sich mit Ihren Gefühlen und Gedanken während des vergangenen Monats. Kreuzen Sie die Antwort an, die für Sie stimmig ist

0 = Nie    1 = Fast nie    2 = Manchmal    3 = Ziemlich oft    4 = Sehr oft

1 Wie oft haben Sie sich im vergangenen Monat über ein unvorhersehbares Ereignis aufgeregt?

2 Wie oft hatten Sie im letzten Monat das Gefühl, wichtige Sachen in Ihrem Leben nicht im Griff zu haben?

3 Wie häufig fühlten Sie sich in den letzten Wochen nervös und gestresst?

4 Wie oft fühlten Sie sich im letzten Monat fähig genug, selbstbewusst mit Ihren persönlichen Problemen umzugehen?

5 Wie oft hatten Sie im vergangenen Monat das Gefühl, dass die Dinge für Sie richtig gut laufen?

6 Wie oft hatten Sie das Gefühl, Ihre Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können?

7 Wie oft konnten Sie in den vergangenen vier Wochen Ihre Verärgerung unter Kontrolle halten?

8 Wie oft hatten Sie das Gefühl, Ihre Aufgaben gut meistern zu können?

9 Wie oft haben Sie sich über Dinge geärgert, auf die Sie keinen Einfluss hatten?

10 Wie oft hatten Sie das Gefühl, dass die Probleme Ihnen über den Kopf wachsen und dass Sie nicht mehr in der Lage sind, sie zu lösen?

## Auswertung

Nehmen Sie Ihre Antworten auf die Fragen 4, 5, 7 und 8 und drehen Sie jede Antwortnummer um. Beispiel: Die 0 wird dann zur 4, die 1 wird zur 3, die 2 bleibt 2, die 3 zur 1 und die 4 zur 0. Addieren Sie nun die umgedrehten Werte.

Addieren Sie Ihre Antworten auf die Fragen: 1, 2, 3, 6, 9, 10.

Addieren Sie nun die zwei Ergebnisse. So erhalten Sie die Gesamtpunktzahl. Je höher Ihre Punktzahl ausfällt, umso gestresster fühlen Sie sich: 0–10 = wenig Stress; 11–20 = mäßiger Stress; 21–30 = viel Stress; 31–40 = extrem viel Stress

## Quelle:

- S. Cohen u.a.: A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 1983, zit. nach: Jonathan S. Abramowitz: *The stressless workbook*. The Guilford Press, New York, London 2012