

## Männer oder Frauen – Wer ist stressresistenter?

Um diese Frage zu beantworten haben Züricher Psychobiologen ein Bewerbungsgespräch simuliert und ihre Probanden aufgefordert, in 17er Schritten von der Zahl 1043 ausgehend rückwärts zu zählen. Der Stressgrad wurde dabei über eine Messung des Cortisols im Speichel ermittelt. Zusätzlich sollten sich die Probandinnen und Probanden in einem Fragebogen über ihren subjektiv erlebten Stress äußern. Das Ergebnis ist erstaunlich: Obwohl die Männer höhere objektive Stresswerte zeigten, gaben die Frauen an, mehr Stress empfunden zu haben.

Solange sich Frauen im gebärfähigen Alter befinden, seien sie durch das Östrogen sehr gut gegen Stress geschützt, erklärt Prof. Ulrike Ehlert (Zürich). Im Gegensatz zu Männern weisen Frauen deshalb unter Belastungsbedingungen einen geringeren Anstieg des Cortisols auf. Obwohl die Männer biologisch stärker auf den Stressor reagieren, geben sie nicht an, stark belastet zu sein. Ob dieses Ergebnis auf ein angeborenes bzw. erlerntes Rollenverständnis des Mannes zurückzuführen ist, müssen Verhaltensforscher klären. Für unsere Belange, der konkreten Stressbewältigung im Sinne eines positiven Lifestyles, ist von Bedeutung, dass Männer den Stress offenbar nicht so deutlich wie Frauen spüren. Egal, ob sie ihn nicht spüren wollen oder können – in jedem Fall sind die Männer einmal mehr gefährdet, unmerklich Opfer zu spät erkannter Stress-Zustände zu werden. Um dem vorzubeugen, habe ich in Anlehnung an Helmut Brenner einen Dis-Stress-Fragebogen formuliert. Hier erhalten Sie die Möglichkeit abzuschätzen, ob Dis-Stress ein Thema für Sie ist.

## Dis-Stress-Fragebogen

Welche Fragen beantworten Sie mit „ja“?

1. Ich bin schnell ungeduldig und gereizt.
2. Für Erholung und Freizeitaktivitäten bleibt mir keine Zeit.
3. Ich versuche oft, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.
4. Mir fällt es schwer „nein“ zu sagen.
5. Kritik verkrafte ich schlecht.
6. Ich bin ehrgeizig.
7. Ich grübele häufig über Dinge, die nicht gut gelaufen sind.
8. Am Feierabend finde ich keine Ruhe.
9. Ich fühle mich überlastet.
10. Negative Umstände, die ich nicht ändern kann (z. B. im Arbeitsumfeld), und/oder familiäre Schwierigkeiten belasten mich.
11. Freunde sagen, dass ich zu viel arbeite.
12. Mein Tages-Arbeitspensum erscheint mir oft kaum zu bewältigen.
13. Ich will allen alles recht machen.
14. Ich bin ein Perfektionist.
15. Ich fühle mich oft unter Druck.

Wenn Sie mehr als 50% der Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie sich ernsthaft um Anti-Stress-Strategien bemühen. Am besten lesen Sie bei „Mental- und Entspannungstraining“ (Seite 189) nach und probieren selbst, welche Strategie sich für Ihren Typ gut eignet. Eine alternative Möglichkeit, sich über den erlebten Stress klar zu werden, ist folgende Form der Selbstbeobachtung: Halten Sie Ihre erlebte Anspannung und Ihre Gefühle in einem „Stresstagebuch“ fest. Durch die regelmäßige Dokumentation können Sie andauernde Belastungen besser überblicken bzw. einschätzen.

Wenn Sie wissen wollen, ob die chronische Stressbelastung bei Ihnen bereits körperliche oder vegetative Symptome verursacht, fahren Sie mit dem Spannungs-Fragebogen fort.