



BERUF & KARRIERE
 Die Eingliederung von Menschen mit Behinderung in den ersten Arbeitsmarkt macht dank des Engagements Einzelner kleine Fortschritte.

Seite V2



IMMOBILIEN
 Die eigenen vier Wände bleiben vor allem in Großstädten wie Stuttgart für die meisten Menschen ein unbezahlbarer Traum.

Seite V7



AUTO & MOTOR
 Volvo will in der Oberklasse mit zwei neuen Modellen die deutsche Konkurrenz ärgern: mit dem Kombi V90 und der Limousine S90.

Seite V14



Stress entsteht im Kopf. Deshalb ist es wichtig zu lernen, mit einer positiven Einstellung an die Arbeit zu gehen.

Foto: Fotolia

Spannende Trainingseinheit

Ratgeber. Eine Aufgabe nicht als Problem, sondern wie eine sportliche Herausforderung anzugehen, kann Stress reduzieren. Mentale Stressbewältigung wird immer wichtiger.

Stress ist ein Dauerthema. In Beruf, Schule, Familie, gar in der Freizeit fühlen sich Menschen „gestresst“. Jeder erlebt Stress anders und in anderen Situationen. Geprägt hat den Begriff Stress in den 1930er Jahren Hans Selye. Der Mediziner unterschied zwischen einer positiv erlebten Aktivierung, wenn eine Herausforderung zu guten Leistungen anspornt, die mit Freude und Zufriedenheit einhergeht, und Dauerstress, der zum Gesundheitsrisiko wird.

Chronischer Stress kann unter anderem zu Bluthochdruck, Magenproblemen und Rückenschmerzen führen. Auch ein erhöhtes Infarktisiko, Schlafstörungen und Angstzustände können die Folge von ständigem Stress sein. Die Wahrnehmung der Betroffenen konzentriert sich einseitig auf Emotionen wie Angst und Wut. Ihre Gedanken kreisen nur noch um Probleme, und weil sie sich mit ihren Kräften am Ende fühlen, empfinden sie sich so mancher Situation hilflos ausgeliefert. Der DAK-Gesundheitsreport 2016 führt die psychischen Erkrankungen hinsichtlich ihrer Bedeutung für den Krankenstand – mit rund 16,2 Prozent – an dritter Stelle auf. Auf Platz eins sind Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems, gefolgt von Atemwegserkrankungen.

„Die Möglichkeiten der ‚mentalen Stressbewältigungen‘ werden sehr unter-

schätzt, dabei sind sie gerade heute immer wichtiger!“, sagt Jürgen Walter. Aus 25 Jahren Beratungspraxis zur Arbeits- und Organisationspsychologie sowie auch dem betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz weiß er, dass die Menschen zum „Katastrophisieren“ neigen. „Stress entsteht im Kopf“, erklärt der Diplom-Psychologe. Nicht das Ereignis mache den Stress, sondern die Bewertung, die der Mensch bei den Konsequenzen vornehme. Ein entscheidender Punkt der Stressreduktion sei daher, zwischen objektiven Tatsachen und Vermutungen unterscheiden zu lernen. In den meisten Fällen lässt nämlich nur die eigene Vermutung ein Ereignis zur Katastrophe werden.

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Positive Gedanken lassen den Stress schrumpfen, eine positive Einstellung macht vieles leichter. Eine Aufgabe, sagt Walter, könne man als großes Problem sehen, das einer Bedrohung gleichkomme. „Man kann die Aufgabe aber auch als eine Herausforderung wahrnehmen, als eine riesige Chance“ – und schon gehe man die Arbeit ganz anders an. Positiv denken, das bedeutet auch, sich nicht an den eigenen Defiziten oder Schwächen zu orientieren, sondern den Blick auf die eigenen Stärken zu richten. Die Frage: Was kann ich, und wie kann ich mein Können einbringen?, sollte in die-

sem Fall in den Fokus rücken. Und es gebe eine Tabufrage: Welche Konsequenzen ergeben sich für mich, wenn es nicht klappen sollte? „Das dürfen Sie sich nicht fragen“, mahnt der Experte. Aus seiner Tätigkeit als Sportpsychologe weiß er: Sportler, die mit dieser Frage im Hinterkopf in einen Wettkampf gehen, haben diesen schon so gut wie verloren – und das lasse sich auf alle alltäglichen Herausforderungen und Arbeiten übertragen. Die positiv formulierte – erlaubte – Frage lautet daher: Was kann ich gewinnen, welche meiner Kompetenzen kann ich erweitern, wenn ich mich dem Problem stelle, die Aufgabe anpacke?

Um die Macht der Gedanken und deren Einfluss auf körperliche Prozesse möglichst eindrucksvoll zu verdeutlichen, nutzt Walter den Pendelversuch. „Keine schwarze Magie“, wehrt er ab. Eine Person wird dabei gebeten, einen rund 30 Zentimeter langen Faden, an dessen Ende ein Ring hängt, fest zwischen Daumen- und Zeigefingerspitze zu halten. Sobald sich der Ring nicht mehr bewegt, soll sie sich in Gedanken vorstellen, wie der Ring hin und her schwingt oder einen Kreis beschreibt. „In 80 Prozent der Fälle klappt das gleich“, sagt der Berater. „Durch die Gedanken kommt es zu unbewussten minimalen Bewegungen der Muskulatur, der Ring bewegt sich – und die Leute sind schwer beeindruckt.“

Statt von Stress beispielsweise von Trainingseinheiten reden, auch das helfe, löst doch schon allein die Nennung des Begriffs eine Reaktion aus. Und wer sich vielleicht sogar „spannenden Trainingseinheiten“

gegenübersehe, merkt der Psychologe Walter an, wecke den „Sportsgeist“, und die Umformulierung habe ihr Ziel erreicht. Die anstehende Aufgabe werde mit weniger Druck und Anspannung, im optimalen Fall gar mit einer gewissen Spielfreude angegangen. *Julia Alber*

Anzeige

OBJEKT DER WOCHE: STUTTGART CITY-WOHNUNGEN.

Originalaufnahme: Aussicht STUTTGART CITY-WOHNUNGEN

Außergewöhnliche Grundrisse, überhohe Decken und spektakuläre Ausblicke durch große Fenster - das sind die CITY-WOHNUNGEN by STRENGER mitten im Herzen der Stuttgarter Innenstadt. Fertigstellung Sommer 2016.

Objekt im Bau. Erstmals Besichtigung der Ausstattungslinien Loft, Natur und Urban am So., 19.06., 13-14 Uhr in der Vordernbergstraße 16 in Stuttgart.

EG	143 m ²	693.400 €
3. OG	97 m ²	699.500 €

STRENGER
 VIER WÄNDE. FÜNF STERNE.

STRENGER Bauen und Wohnen GmbH
 Myliusstraße 15, 71638 Ludwigsburg
 07141 / 4777 0, STRENGER.DE

Mehr Stauraum durch Dachboxen

Dachboxen. Ihre Montage ist einfach. Einige Punkte sollte man aber vor Kauf und Nutzung beachten.

Bei der Urlaubsfahrt mit der Familie können selbst der längste Kombi und der größte Van zu klein werden. Dann hilft kein Quetschen und kein Drücken mehr, sondern nur mehr Stauraum. Den können Dachboxen bieten. Doch was ist dabei zu beachten? „Vor dem Kauf sollten Interessenten in die Bedienungsanleitung ihres Autos schauen“, rät Philipp Schreiber vom TÜV Süd. Dort steht, ob das Auto überhaupt für eine Dachlast zugelassen ist und wie hoch sie sein darf. In der Regel beträgt sie zwischen 50 und 100 Kilogramm. „Auf den meisten Autos, ausgenommen Cabrios, lässt sich eine Dachbox montieren“, sagt Schreiber.

Hat man sich für Größe, Volumen und Form entschieden, muss die Befestigung

geklärt werden. „Es gibt Befestigungsmöglichkeiten mittels Montage an der Dachrinne, an der Regenrinne oder an vom Autohersteller angebrachten Befestigungspunkten“, sagt Thomas Caasmann von der GTÜ. Bei modernen Fahrzeugen sind die Befestigungspunkte meist vorgegeben. Dann stellt sich die Frage: Hat die gewünschte Dachbox Befestigungsmöglichkeiten an den Stellen, an denen die Dachgepäckträger sitzen?

SCHNELLVERSCHLÜSSE HELFEN

Praktisch sind meist Montagesysteme mit Schnellverschlüssen. Die lassen sich bequemer und schneller montieren als einzelne Schrauben, Haken und Muttern. Vor dem Kauf einer festen Dachbox sollte auch geklärt werden, nach welcher Seite die sich öffnen lassen soll: nach links, rechts, beidseitig oder nach hinten? „Eine beidseitige Öffnung des Deckels bietet immer einen

besseren Zugang zum neuen Laderaum“, sagt Caasmann. „Wichtig bei Reisen sind auch der Diebstahlschutz des Inhaltes und der ganzen Box sowie eine Wasserdichtheit gegen Regen- und Spritzwasser“, sagt Caasmann. Einige Hersteller bieten spezielle integrierte Schlösser an.

Für den Weg in den Urlaub empfiehlt Carsten Graf vom ADAC, die Box systematisch zu packen. „Für die Beladung gelten die gleichen Regeln wie für die Beladung des Kofferraums: schwere Sachen nach unten, leichte nach oben“, sagt Graf. In den vorderen Bereich der Box kommen Taschen, Schlafsäcke oder Decken. „Das vermindert die Gefahr, dass spitze Gegenstände die Box bei einem Unfall durchschlagen können“, sagt er.

Mit Zurrgurten muss das Gepäck befestigt werden, damit es nicht im Extremfall die Dachbox bei starkem Bremsen oder bei einem Unfall durchschlägt. „Die Dachbox darf keinesfalls überladen werden, und die



Dachboxen sind nicht nur für den Winterurlaub geschickt.

Foto: dpa-tmn

zulässige Dachlast des Fahrzeugs ist zu beachten“, sagt Graf. Die berechnet sich aus: Beladung plus Leergewicht der Dachbox plus dem Gewicht des Dachträgers.

Gute Dachboxen müssen nicht teuer sein. Der ADAC hat Modelle mit einer Preisspanne von rund 200 bis 700 Euro getestet – Testsieger mit „sehr gut“ wurde ein

Modell für 408 Euro, aber „gut“ schnitt beispielsweise auch eine Box für 194 Euro ab. Nach dem Urlaub landet die Dachbox wieder in der Garage oder im Keller. Denn die Box schafft zwar auf dem Auto Stauraum, erhöht aber auch den Kraftstoffverbrauch. Und das würde die nächste Urlaubskasse unnötig schmälern. *Fabian Hoberg, dpa*