

# Mit Laufen + BauMaster Stress abbauen!



## Wie dir Laufen & BauMaster helfen Stress abzubauen!

Ärger mit der Baustelle, Zeitdruck, Sonderwünsche - Stress kann uns ganz schön zusetzen. Leider lassen sich die äußeren Auslöser, die Stressoren, oft kaum beeinflussen.

Wir müssen darum nach einem Ausgleich suchen. Das ist wichtig, weil Stress, insbesondere Dauerstress, nicht nur unsere Lebensqualität beeinträchtigt, sondern nachgewiesenermaßen auch krank macht.

### Sport und Bewegung sind perfekt für den Stressabbau. Aber warum eigentlich?

Nicht ohne Grund schlenderte Aristoteles mit seinen Schülern beim Philosophieren durch die Wandelhallen Athens. Bewegung bringt unsere Gedanken in Fluss und weckt unseren Geist – das hatte man offenbar schon im antiken Griechenland erkannt.

Warum, wissen Hirnforscher bis heute nicht genau. Ein Grund ist wohl, dass das Ge-

hirn stärker durchblutet wird, wenn wir uns körperlich betätigen. So wird es mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt, wir fühlen uns wacher und können uns zumindest vorübergehend besser konzentrieren.

Der Hirnforscher Stefan Schneider vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Sporthochschule Köln ist aber überzeugt, dass Sport im Kopf weit mehr bewirkt. Seine Experimente deuten darauf hin, dass sich die Gehirnaktivität verändert, wenn man sich bewegt: „Man kann sich das wie bei einem Reset eines Computers vorstellen, dessen Arbeitsspeicher überlastet ist“, sagt Schneider. Der Neustart ermögliche, dass wir uns wieder besser konzentrieren und unsere Aufmerksamkeit auf relevante Inhalte fokussieren könnten.

Kurz: **Wir haben den Kopf wieder frei und können besser denken.**

Diese Theorie formulierte der Hirnforscher Arne Dietrich von der American University of Beirut bereits Anfang der 2000er Jahre.

## Laufen fördert die Konzentration und Vorstellungskraft

Als sicher gilt, dass das Gehirn langfristig von regelmäßiger Bewegung profitiert.

Das ergab etwa ein Experiment einer Forschergruppe der Universität Ulm. Die Wissenschaftler baten etwa 80 Erwachsene zwischen 17 und 47, sich einer von zwei

Gruppen anzuschließen: Die einen sollten vier Monate lang dreimal die Woche ein Ausdauertraining absolvieren, die anderen nicht.

Vor, während und nach dem Experiment testeten die Hirnforscher das räumliche Vorstellungsvermögen, die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis aller Teilnehmer.

Auf die Merkfähigkeit, so zeigte sich, hatte das Lauftraining zwar kaum Auswirkungen.

Die räumliche Vorstellungskraft und Konzentrationsfähigkeit der Probanden hatte es aber deutlich verbessert.

## Stresshormone abbauen und Stimmung aufhellen!

Wenn man zwischen 30 und 60 Minuten mit mäßiger Anstrengung Ausdauersportarten betreibt, werden Stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Endorphin und Serotonin freigesetzt. Diese wirken antidepressiv und Stimmungsaufhellend.

Sie sind auch für das Entspannungsgefühl nach dem Training verantwortlich. Darüber hinaus verringern Endorphine Stresshormone wie Cortisol und co.

Damit Stress nicht zum Dauerzustand wird und langfristig auch gesundheitliche Schäden nach sich zieht, ist ein **Ausgleich** nach durchlebten Stresssituationen unerlässlich.

Neben dem Bauleiter ist hier auch der Betrieb angesprochen. In Unternehmen, in denen Überstunden als Grad der Leistungsbereitschaft gelten, wird der Stressabbau schon zeitlich sehr erschwert. Betriebliche Angebote für Sport oder Gesundheitsförderung können persönliche Aktivitäten fördern.

### Stressabbau kann erreicht werden durch:

- „Abarbeiten“ der in der Stressreaktion erzeugten körperlichen Aktivierung z.B. beim Joggen, Schwimmen, bei der Gartenarbeit
- Gezielte Anwendung von Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga
- Abstand vom Arbeitsalltag in der Freizeit („Seele baumeln lassen“)

### Laufen wirkt sich positiv aus auf:

- Räumliche Vorstellungskraft
- Konzentration
- Fokus
- Hormone
- Sauerstoffzufuhr

„Beim Laufen verarbeite ich meinen Tag. Mir fallen oft Sachen ein, die ich vergessen hätte oder Lösungen, an die ich nicht gedacht hätte. Mit der Diktierfunktion von BauMaster spreche ich die Aufgabe in die App und hab Sie aus dem Kopf!“ erzählt Johann Gurtner, Projektleiter der Bauzone Gruppe.

### Bauen Sie Projekte auf und Stress ab

Bei Stressbewältigung geht es darum, die **Stresshormone wieder abzubauen** und stressabbauende Hormone hochzufahren.

Sport und Bewegung sind für diese Aufgabe geradezu prädestiniert: Durch körperliche Bewegung gelangt vermehrt Sauerstoff in unsere Zellen, und der Stoffwechsel kommt in Fahrt. Während Blutzucker, Blutfette und eben auch der Stresshormonpegel sinken, steigt die Produktion von Glückshormonen wie Endorphine und Serotonin.

Diese Hormone machen uns unter anderem deshalb so glücklich, weil sie Stresshormone neutralisieren.

Mit Sport schlagen Sie also gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Sport oder höhere körperliche Belastungen beanspruchen im Gehirn einen anderen Prozessor als das rationale Handeln: Bewegungen steuert der Motorkortex.

Ein Beispiel: Schaut man sich die Robotik an, wird man sehen, dass dort heutzutage vieles



möglich ist. Aber vernünftig gehen, das kann ein Roboter immer noch nicht, geschweige denn laufen oder einen Ball kicken.

Das heißt, **Bewegung an sich ist kompliziert und braucht unheimlich viel Rechenkapazität**, was oft unterschätzt wird.

### Sport hält Manager fit

Die Sportart spiegelt laut Thomas Frankenbach die Antriebe der Persönlichkeit. Also ob Sie lieber laufen oder surfen hängt von Ihrem Charakter ab. „Warum Läufer beharrlich sind und Surfer das Leben genießen“ ist der Titel des Buches vom Gesundheitswissenschaftler.

## „Beim Laufen verarbeite ich meinen Tag.“

Johann Gurtner, Projektleiter Bauzone Gruppe

Manager betreiben laut Frankenbach meist Arbeitssport. Hier legen Manager wie auch bei dem Unternehmen eine **Strategie, Ziele** und die dafür notwendige Leistung mit Pensum fest. Meilensteine setzen auch beim Sport, das passt.

# Stress vorbeugen

Lieber Stress vermeiden? So geht's mit BauMaster!

### „Das muss einfacher gehen!“

Ständige Terminverschiebungen, Plan- und Ausführungsänderungen bedeuten Stress und mindern den Erfolg.

All das kennen Sie nur zu gut. In dieser Situation steckte auch Gründer Baumeister Walter Fürthauer als Projektleiter täglich. Die Koordination aller Beteiligten war mühsam, v.a. bei unvorhergesehenen Ereignissen.

**Die Idee:** Eine intelligente und praktische Bausoftware die alle Beteiligten in einer Plattform vereint und das **Baumanagement** enorm erleichtert.

BauMaster ist eine Software/App mit der Sie Aufgaben, Fotos, Planmarker gleich direkt auf der Baustelle erstellen und an die Projektbeteiligten senden.

**Somit haben Sie weniger Stress und mehr Zeit für Ihre Hobbies.**

### Weiterführende Links & Infos:

#### BauMaster:

<https://bau-master.com>

#### Laufen & Management

<https://www.igl.bayern.de/downloads/arbeitschutz/arbeitspsychologie/doc/bauleiter.pdf>

[https://www.offensive-gutes-bauen.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/BauleitungohneStress.pdf](https://www.offensive-gutes-bauen.de/fileadmin/user_upload/pdf/BauleitungohneStress.pdf)

<https://www.manager-magazin.de/magazin/artikel/manager-und-sport-was-die-sportartueber-den-typ-aussagt-a-1027571.html>

