

Infoblatt Stress - Bewältigung in Theorie und Praxis

Theorie der Stressentstehung, Stressbewältigung, Stressprävention

Der Begriff Stress wird erst seit ca. 50 Jahren in der Medizin verwendet. Ursprünglich ist Stress ein technischer Ausdruck, der aus dem Bereich der Materialprüfung stammt und die Formveränderung eines Gegenstandes unter Druck beschreibt.

Medizinisch verstehen wir heute unter dem Begriff Stress folgendes: das Erreichen bzw. Überschreiten der persönlichen körperlichen und seelischen Belastungsgrenze.

Stress ist nicht grundsätzlich schädlich. Ein gesundes Maß an Stress (**Eu -Stress**) bewirkt eine physisch-psychische Aktivierung und ist damit lebenserhaltend.

Nur die "Überdosis" an Stress (**Dis - Stress**) macht krank. Das heißt: wir haben keinen gesunden **Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung**, zwischen **Aktivität** und **Erholung**.

Die unter Stress beteiligten Hirn- und Körperprozesse unterscheiden sich beim Menschen nur unwesentlich von denen unserer animalischen Vorfahren. Um das Überleben zu sichern, lösen die vegetativ ausgeschütteten Stresshormone die im genetischen Code abgelegten archaischen Reaktionsmuster auf Stress aus:

- Angriff ("Fight"),
- Flucht („Flight“) oder
- Erstarrung („Freezing“).

Dabei ist zu beachten, dass die Wahl des jeweiligen Reaktionsmusters in der genetischen Ordnung einer gewissen Hierarchie folgt: „Angriff“ wird als erste Option in der Regel dann gewählt, wenn das betreffende Individuum glaubt, eine hohe Chance zu haben, die Auseinandersetzung mit dem Gegner aggressiv bewältigen und gewinnen zu können.

Die Option „Flucht“ kommt meistens dann in Betracht, wenn die Übermacht des Gegners zu gewaltig erscheint und man glaubt, das Überleben nur dadurch sichern zu können, dass man sich rasch aus der Gefahrenzone begibt.

Wenn jedoch selbst Angriff und Flucht keine geeigneten Bewältigungsstrategien darstellen, weil der Gegner übermächtig erscheint und man ihm nicht ausweichen kann, dann bleibt nur die dritte Option: „Erstarrung“. Sie ist meist von Gefühlen des Schocks, der Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht begleitet. Die massivste Form der Erstarrung ist der „Totstellreflex“, der bei Tieren - jedenfalls so lange sie noch instinktsicher reagieren - eine natürliche Beißhemmung auslöst.

Für unser Gehirn und unseren Körper macht es keinen Unterschied ob die Gefahr besteht, dass uns ein wildes Tier anfällt oder ob wir Ärger mit oder Angst vor Vorgesetzten, Kunden oder Kollegen haben. Im Körper wird für die Stressreaktionen „Kampf“ und „Flucht“ ein Hormoncocktail bereit gestellt, um entsprechend reagieren zu können. Unsere Vorfahren kämpften oder rannten los. Heute macht uns nicht diese uralte Überlebensreaktion krank, sondern der fehlende oder falsche Abbau des Aktivierungspotential. Unbehagen entsteht und drückt sich in solchen Statements aus: „alles wächst mir über den Kopf“, „ich fühle mich gefangen, wie ein Hamster im Rad“, „ich weiß nicht mehr ein, noch aus“ usw.

Dann versetzt das gestaute Aktivierungspotential den Körper in einen Zustand, der mit Druck, hoher Erregung, Anspannung, Verkrampfung und Gefühlen von Angst, Ärger, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein einher geht und zu den unterschiedlichsten Symptomen führen kann.

Besonders häufig sind innere Unruhe, Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Tinnitus, Schwindel, Fehlbelastungen der Wirbelsäule, Magen-Darm-Erkrankungen, zahlreiche Hauterkrankungen und Allergien.

Stresshormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen

Die gute Nachricht ist: Auch wir können „kämpfen“ oder „losrennen“ - das heißt:

=> Konflikte klären, wo immer es möglich ist! (Hilfe holen mit Konfliktmanagement / Mediation)

=> körperlich aktiv werden, z.B. Ausdauer- oder sogar Kampfsport beginnen....

Und: Stress entsteht nicht nur durch die Belastung, sondern auch durch deren Bewertung!

Die höchsten Stress – Punkte erhalten Situationen, die nicht mehr kontrollierbar sind oder nicht kontrollierbar erscheinen. Mit bewusster Einstellungsänderung und gezielten Entspannungsmethoden sind wir auch auf der mentalen Ebene in der Lage unsere Stressreaktionen positiv zu beeinflussen.

Stress / Burnout - Prävention in drei Schritten

1. Stress-Management durch Veränderung der inneren Haltung

Pause!

Unter anderem müssen wir erkennen, dass wir Menschen sind, die dringend die Balance zwischen Anspannung **UND** Erholung benötigen, dass wir uns in die Pulsation alles Lebendigen einfügen müssen.

Das heißt konkret, dass wir Pausen einlegen müssen.

Hierbei hat die Stress-Forschung gezeigt, dass es günstiger ist, nach ca. 90 Minuten konzentrierter Arbeit, 15 Minuten Pause ein zu legen. Nach ca. 3 Stunden anhaltender Konzentration benötigen wir eine einstündige Erholungsphase, was allein rechnerisch die Ineffektivität letzteren Arbeitsmodells deutlich macht.

In so genannten „Zukunftswerkstätten“, bei denen kognitive Arbeit (linke Gehirnhälfte) höchstens 90 Minuten läuft und dann mit 20 Minuten kreativer Beschäftigung mit allen Sinnen (rechte Gehirnhälfte) abgewechselt wird, hat sich heraus gestellt, dass die Teilnehmer auch über einen langen Tageszeitraum entspannt und effektiv arbeiten konnten und die nächtliche Erholungsphase deutlich verkürzt werden konnte.

In vielen Arbeitsabläufen ist eine solche Pausenregelung nicht möglich.

Jedoch zeigt sich beim individuellen Stress – Management oft, dass z.B. sitzende Tätigkeiten und Tätigkeiten mit Bewegung in häufigerem Wechsel stattfinden können und eine konkrete Arbeitsplatzanalyse deckt in den meisten Fällen neue Möglichkeiten auf.

Des weiteren empfiehlt es sich, hin und wieder das eigene Tun mit einer inneren Distanz zu beobachten und damit den Abstand zu den Stressoren her zu stellen.

Die Veränderung der inneren Haltung hin zur Entspannung kann u.a. erreicht werden, in dem wir uns erinnern, was uns im Leben wirklich wichtig ist, mit welchen Menschen wir in guter Verbindung stehen und was den Sinn unseres Lebens, unabhängig von Leistungsanforderungen aus macht.

Dafür benötigen wir freie Zeiträume mit Muse und „Entschleunigung“, die in den Wochenablauf eingeplant werden sollten.

Konfliktbewältigung

Wenn Menschen sich in nahen privaten oder geschäftlichen Beziehungen begegnen und gezwungenermaßen zusammen arbeiten oder leben müssen, oft über lange Zeiträume, dann entstehen häufig Konflikte, die unlösbar erscheinen. Die Beteiligten reagieren mit gegenseitigen Vorwürfen, heftigem Streit, resignativer Sprachlosigkeit, manchmal sogar mit Hass aufeinander. Oft scheinen Lösungen nicht möglich zu sein, weil die Konfliktparteien in ihren Meinungen und Haltungen „festgefahren“ wirken. Ungelöste Konflikte bis zum Mobbing sind jedoch eine der häufigsten Ursachen für Stressüberlastung und wirken sich extrem negativ auf die Motivation und Gesundheit der Mitarbeitenden aus. Schätzungen des volkswirtschaftlichen Schadens durch mangelnde Konfliktbewältigung in Unternehmen betragen Milliardenhöhe.

Auch hier kann die Veränderung der eigenen inneren Haltung erstaunliche Lösungen bringen. Wichtig ist es, den Focus vom Konfliktpartner weg und hin auf sich selbst zu lenken. Wir haben, wenn überhaupt, lediglich Einfluss auf unser eigenes Verhalten und Fühlen. Wir können nicht bestimmen, was der Konfliktpartner zu empfinden hat und meist auch nicht wie er sich zu verhalten hat.

Folgende Fragen sind hilfreich um auf die „eigene Spur“ zu kommen und die innere Haltung zum Konflikt zu verändern:

Wie habe ich den Konflikt eingeladen / ermöglicht?

Was ist mein Anteil am Konflikt?

Wie kann ich meine negativen Gefühle reduzieren?

Was kann ich tun um eine Lösung zu finden, mit der alle besser arbeiten oder leben können?

Unterstützung in der Konfliktbewältigung

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie in Konflikte verstrickt sind. Leider haben die meisten von uns nicht gelernt wie eine konstruktive Konfliktbewältigung gelingen kann, ja dass Konflikte sogar Chancen für alle Beteiligten in sich bergen können. Holen Sie sich Unterstützung, möglichst bevor die „Fronten“ verhärtet sind. Geeignet sind Außenstehende, möglichst neutrale Personen, die nicht in den Konflikt verwickelt sind oder professionelle Mediatoren und Coaches.

2. Stress - Management durch Bewegung

Unser Körper hat sich in 1,75 Millionen Jahren entwickelt. Den allergrößten Zeitraum hat der Mensch mit **ausdauernder Bewegung**, die zum Überleben notwendig war, verbracht.

„Der Mensch ist eine „sparsame Maschine“; er braucht relativ wenig Nahrung (auf jeden Fall weniger, als wir ihm täglich zuführen), ein gleichbleibendes (und leider ebenfalls oft und vor allem im Alter unterschätztes)

Maß an Flüssigkeit - und relativ viel Bewegung. Letzteres bekommt er am wenigsten, das Bewegungsdefizit in unserer Zeit und Gesellschaft ist erschreckend, die Konsequenzen entsprechend bedrohlich.

Dabei sagte schon Hippokrates, der bekannteste antike Arzt vor mehr als 2000 Jahren: „Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund und gut entwickelt und altern langsamer, wenn sie in Maßen gebraucht und durch gewohnte Arbeit geübt werden. Wenn sie hingegen nicht gebraucht werden und träge sind, werden sie anfällig für Krankheiten, bleiben minderwüchsig und altern vorzeitig“.

Daran hat sich bis heute nichts geändert - außer dass die Bewegungsarmut des größten Teils der Bevölkerung durch die nicht mehr notwendige körperliche Alltags-Arbeit immer ernstere körperliche, ja seelische und nicht zuletzt psychosoziale Folgen nach sich zieht.

Schon vor Jahren stellten die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Weltverband für Sportmedizin (FIMS) fest, dass körperliche Inaktivität einer jener Risikofaktoren sei, der am häufigsten einen vorzeitigen Tod begünstigt (1994). Die Todesfälle in Verbindung mit Bewegungsmangel seien etwa in der gleichen Größenordnung zu sehen wie jene, die durch Zigarettenrauchen verursacht werden. Tägliche Bewegung sollte deshalb ein zentraler Faktor eines gesunden Lebensstils sein. Kinder und Jugendliche sollten täglich an Spiel oder organisierten Sportprogrammen teilnehmen können, um daraus eine lebenslange Gewohnheit zu entwickeln. Alle Erwachsenen sollten wenigstens 30 Minuten täglich eine mäßige körperliche Belastung (z. B. schnelles Gehen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Treppensteigen) auf sich nehmen.“¹

Deshalb ist eine moderate Ausdauersportart oft der Weg heraus aus dem „Hamsterrad“. Das wissen wir! Wichtig ist, dass wir unsere tägliche Bewegung in unseren Zeitplan einbauen und ihr die entsprechende Priorität einräumen. ¹Prof. Faust, <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/aktivitaet.html>

3. Stress - Management durch Entspannung

"Zeit ist Geld" - dieser Spruch prägt den "modernen" Menschen wie kaum ein anderer. In der Stressforschung ist klar, dass dieser Zeitdruck ein hohes Maß an Druck erzeugt. Zeitdruck funktionalisiert und verhindert zwischenmenschliche Begegnungen. Mal in Ruhe Atem schöpfen, ist viel zu selten möglich. Das kann uns an Leib und Seele erkranken lassen.

Mit Muse in die Ferne schauen oder einen Marienkäfer bewundern, an einer Blume riechen, den Duft frisch gebackenen Brotes schmecken, einem Vogel zuhören ... sich solche Wahrnehmungen zu erlauben - können uns das Gefühl von Verbundenheit und Sinnhaftigkeit wieder finden lassen. Meditationen und der Aufenthalt in Stille und Natur fördern unsere Fähigkeit zur Entspannung. Auch Lächeln und Lachen, selbst wenn uns gerade nicht zum Lachen zu Mute ist, lässt Hormone fließen, die uns aus dem Teufelskreis der permanenten Anspannung erlösen.

Wie gut es tut, ohne Zeitdruck in reizbarer Umgebung die Seele baumeln zu lassen und öfter tief durch zu atmen, all das ist bekannt. Doch die meisten Menschen müssen sich Zeit dafür frei schaufeln und einplanen- und genau das kann der erste Schritt sein.

Stressmanagement in der Praxis - Es gibt nichts Gutes, außer mensch tut es!

I. Bewegungen zur Aktivierung und Entspannung

Anregung der Konzentrationsfähigkeit (kurz und nebenbei)

1. Trinken von Wasser, mind. 2 Liter am Tag => Wir bestehen zu 75% aus Wasser. Wasser stellt die Flüssigkeit zur Verfügung, die der Körper braucht, um elektrische Impulse im Körper zu leiten. Wasser gibt uns Energie, fördert die Konzentration, entgiftet und unterstützt die Verdauung. Je mehr Stress Sie haben, um so mehr Wasser sollten Sie trinken, damit der Stress „ausgeleitet“ wird.

2. Massieren Sie mit einem Igelball immer wieder zwischendurch Hände und Füße, so wie es in Ihren Alltagsablauf passt => Durchblutung in Extremitäten wird gefördert => Kopf wird entlastet

3. Kaugummi kauen => der gesamte Kopfbereich wird durchblutet und aggressive Spannungen werden abgebaut

4. An einem Duft riechen => das Riechzentrum wird aktiviert, die kreative Gehirnhälfte mit ins Boot geholt.

Augenpunkte massieren => leichter und entspannter lesen

Diese Übung entspannt Ihre Augen und lässt Sie das Gelesene besser verstehen.

Massieren Sie die Augenpunkte - zwei Vertiefungen am Hinterkopf auf Höhe der Oberkanten der Ohren - Sie haben sie gefunden, wenn Sie in den Vertiefungen eine feine Bewegung spüren, wenn Sie die Augen bewegen. Während Sie die Augenpunkte massieren blicken sie nach oben, rechts oben, rechts, rechts unten, unten, links unten, links, links oben. Versuchen Sie, die Augen so weit wie möglich in die jeweilige Blickrichtung zu drehen. Wiederholen Sie die gesamte Übung mit geschlossenen Augen. Atmen Sie tief und

ruhig. Reiben Sie anschließend die Hände aneinander und legen Sie die gewärmten Handballen auf die Augen - entspannen Sie Ihre Augen.

Ausdauersport

Entspannung und Entlastung von Stress und zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit durch gesunde, maßvolle Anspannung - den Kreislauf mit Ausdauersport in Schwung bringen, möglichst 30 min. / Tag im Tageslicht:

Schwimmen - Joggen - schnelles Gehen - Fahrrad fahren - Tanzen - Treppen steigen -

Abbau von Aggressionen

a) schnelles Boxen in die Luft und dabei ein lautes „Haaaa“ tönen

b) mit den Füßen fest auftreten, tanzend stampfen, stampfend spazieren, dabei ein lautes „Huuu oder Hooo“ tönen, wenn es möglich ist.

Lachübung - Drehender Daumen

Diese Übung bringt sehr schnell Kraft und Energie (alleine oder in der Gruppe) und vertreibt Stress und Müdigkeit:

Wir halten die offenen Hände mit leicht gespreizten und gestreckten Fingern in Brusthöhe. Jetzt drehen wir die nach oben gerichteten Handfläche so zueinander, dass sich die Daumenkuppen berühren. Wir atmen tief ein und beginnen beim Ausatmen, die Hände über die Daumenkuppen gegeneinander zu drehen. Während des Drehens atmen wir mit einem anschwellenden „Hähä hähä hähähähäh“ aus. Dies ist eine Übung, die bei mehrfacher Wiederholung intensives Lachen nahezu garantiert.

II. Balancierung von rechter und linker Gehirnhälfte => steigert Ihre Kreativität und Ausdauer

1. Arbeit mit der liegenden Acht: (nach links oben beginnen)

eine liegende Acht zeichnen, mit den Augen einer gedachten liegenden Acht nachschauen, mit der Nase nachfahren, auf dem Körper mit der Hand oder den Fingern malen, mit den Füßen, im Stehen mit dem Becken die Form der liegenden Acht „bewegen“.

2. Lächeln und Ohren massieren

Mundwinkel zum Lächelnhochziehen (auch wenn Ihnen nicht danach ist) diese Mundstellung halten solange Sie Ihre Ohren massieren. Das Gehirn nimmt wahr, diesem Menschen geht es gut! Auch wenn es gerade im Moment noch nicht so war - über unsere Gesichtsnerven, die das (künstliche) Lächeln an das Gehirn melden, verändert sich auch die Biochemie in unserem Gehirn und in deren Rückmeldung fühlen wir uns tatsächlich besser.

Dann mit der rechten Hand intensiv die linke Ohrmuschel kräftig reiben und zupfen, dann umgekehrt

III. Entspannung über Anspannung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)

1. Langversion (ca. 20 bis 30 Minuten)

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein (Sitzen oder Liegen) und spannen Sie die Muskelgruppen (z.B. rechte Hand zur Faust, rechten Arm, genauso linke Hand und linken Arm, Beine, Bauch, Beckenboden, Brust, Rücken, Gesicht) nacheinander fest an, ohne den Atem anzuhalten. Halten Sie die Spannung einen Moment und lassen Sie beim nächsten Ausatmen los.

2. Kurz- Entspannung mit allen Sinnen (2-3 Minuten - gut geeignet auch in langatmigen Meetings)

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit Rückenlehne, drücken Sie den Rücken so fest wie möglich an die Lehne und fassen mit den Händen an die Sitzfläche und halten sich fest und drücken die Füße fest in den Boden, evtl. das Gesicht zu einer Grimasse verziehen (falls Sie alleine sind) und weiter atmen. Halten Sie diese Spannung des gesamten Körpers ca. 30 Sekunden und lassen Sie beim nächsten Ausatmen ganz langsam los und stellen Sie sich eventuell dabei Ihr **Lieblingsbild** oder Ihre **Lieblingsfarbe** vor. Vielleicht fällt Ihnen Ihre **Lieblingsmelodie** ein und Sie können sie sogar summen (falls Sie alleine sind) und Sie erinnern sich an den **Duft ihrer Lieblingsblumen...** (2 bis 3 mal wiederholen).

3. Beckenbodentraining (entspannt, verhindert Inkontinenz und steigert Ihre sexuelle Lust)

Es gibt viele Situationen im Alltag, wo wir kurze Zeit warten müssen, uns vielleicht sogar darüber ärgern. Bauen Sie stattdessen im Sitzen oder Stehen Ihr tägliches Beckenbodentraining ein:

Fußsohlen fest auf den Boden oder die Unterlage drücken

a) Beckenboden anspannen, so lange halten wie sie können, dabei weiter atmen.

b) schnelle rhythmische An- und Entspannung

c) beim Einatmen locker lassen, beim Ausatmen anspannen

Entspannung - „wer inne hält, findet innen Halt“

Bewusstes Atmen

=> So oft wie möglich üben!!! (Erinnerungspunkte (Reminder) eventuell am Arbeitsplatz aufkleben)

=> tief ausatmen, Schultern fallen lassen

=> auf „und“ einatmen, bis zehn zählen und dabei geräuschvoll ausatmen, Hände vor den Körper halten, als wollten Sie einen Baumstamm umarmen

=> Üben der tiefen Bauchatmung: Hände mit leichtem Druck auf den Bauch legen und beim Einatmen die Hände wegatmen, beim Ausatmen mit leichtem Druck die Bauchdecke sanft nach innen drücken.

Stirn/Hinterkopf halten - in Stresssituationen

Machen Sie diese Übung immer, wenn Sie etwas Unangenehmes erlebt haben und unter Stress kommen:

Sie legen eine Hand auf die Stirn und die andere an den Hinterkopf. Sie atmen ruhig und lassen Ihren Atem immer ruhiger werden. Sollte Sie das anstrengen, achten Sie einfach nur auf das Heben und Senken Ihrer Bauchdecke, anstatt auf Ihren Atem - er wird von alleine ruhiger werden.

Schreiben - mal ganz anders

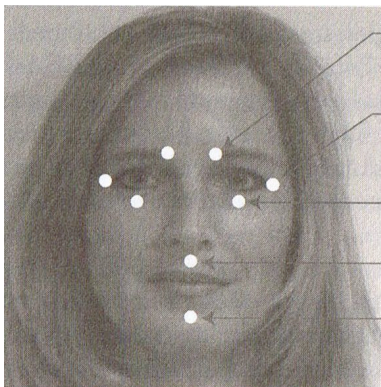
1. Unkontrolliertes Schreiben - sich den „Stress vom Leib zu schreiben“

alles was an Stress- und / oder Konfliktgedanken im Kopf herum geistert, wird ohne auf Rechtschreibung oder Grammatik zu achten, heraus geschrieben, bis der Kopf frei ist. Danach das Geschriebene vernichten, also loslassen!

2. Kreatives Schreiben - Ideen fließen lassen

Wenn Sie morgens um fünf Uhr wach werden und im Kopf die guten Ideen Purzelbäume schlagen, schreiben Sie sie, wie oben beschrieben, auf. Danach können Sie vielleicht noch eine Runde beruhigt schlafen. Diese Notizen bewahren Sie auf und untersuchen Sie nach einiger Zeit auf umsetzbare Ideen.

Akupressur



- **Augenbraue (AB)**
Blasenmeridian
Ruhelosigkeit, Ungeduld, Kränkung
- **Augenwinkel (AW)**
Gallenblasenmeridian
Wut, Jähzorn
- **unter dem Auge (UA)**
Magenmeridian
Angst, Panik, Ekel, Gier, Verbitterung
- **unter der Nase (UN)**
Gouverneursgefäß
Verlegenheit, Unsicherheit, Ratlosigkeit
- **unter der Lippe / Kinn (UL)**
Konzeptionsgefäß
Scham, Peinlichkeit

Akupressurpunkte, die mit bestimmten Gefühlsqualitäten verbunden sind, können zur Gefühlsentlastung und damit zur Stressreduzierung eingesetzt werden.

Besonders die Augenpunkte können durch Massieren, Halten oder Beklopfen (ca. 5 mal => deutliche Stimulans, kein Schmerz) bei bestimmten Gefühlsbelastungen und in Stress-Situationen (auch unauffällig in der Öffentlichkeit), genutzt werden:

Besonders hilfreich sind die Augenpunkte auch bei Schlafstörungen.

Entspannung durch Zuhören

Für eine **Kurzentspannung tagsüber**: Entspannungs-CD: z.B. Arnd Stein, In 15 Minuten frisch und ausgeglichen

Abends zum Einschlafen: Entspannungs-CD - Stimme und Musik müssen als wohltuend empfunden werden, nur zum Zuhören, nichts tun müssen...

Diese Übungen sind sehr einfach und alltagstauglich! Bauen Sie einige in Ihren Arbeitsalltag ein - (einige lassen sich im Auto oder in der Öffentlichkeit ausführen, beim Warten ...)

Gestalten Sie sich Ihren Ablaufplan und übertragen Sie ihn in Ihren Timer - bis Sie die Übungen selbstverständlich verinnerlicht haben. **Viel Erfolg!**

Meine Angebote:

1. Gerne unterstütze ich Sie, in einem Coachingprozess, Ihr **individuelles Stressmanagement** zu entwickeln.
2. Für Ihr Unternehmen oder Ihre Institution entwickle ich spezielle Trainingskonzepte zur **Stressreduktion** für alle MitarbeiterInnen. Möglich sind **Inhouse-Veranstaltungen** oder Trainings in unseren Räumen.
3. Kennenlernen können Sie Stressbewältigung auch in **innovativen, praxisorientierten und humorvollen Vorträgen** - vielleicht als „Bonbon“ bei einer Ihrer Veranstaltungen?

Viele Informationen finden Sie auf u.g. Webseite, u.a. unter Downloads oder nehmen Sie mit mir persönlich Kontakt auf: **(rot => Link aktiviert)**