

## INFO – Das 1x1 des persönlichen Stressmanagements



### Kein Stress mit dem Stress ...

Ein nachhaltiger Umgang mit Stress geht in der Regel unter anderem einher mit einer Anpassung des Lebensstils, durch die Veränderung von Gewohnheiten, Einstellungen, Glaubenssätzen; die Begleitung dieses Prozesses durch einen erfahrenen Coach oder Therapeuten ist in der Regel sinnvoll und notwendig.

Es gibt jedoch durchaus Stellschrauben, an denen man den täglichen Stresspegel justieren kann, Schritt für Schritt, ganz ohne Stress. Auch wenn nicht jeder Schritt gelingt, der Weg ist das Ziel, und mit der Zeit wächst (oft unbemerkt) die eigene Stressbewältigungskompetenz.

### Stress auslösende Ereignisse

Wenn wir Stress spüren, der uns belastet, ist es, als würden wir einen Rucksack schleppen, der von Minute zu Minute schwerer wird. Belastungen werden buchstäblich zur Last: zu viel Arbeit im Job, Sorgen mit den Kindern, finanzielle Engpässe u.v.m. Aber auch freudvolle Ereignisse, wie eine lang geplante Reise, eine Geburt oder ein Umzug können Stress verursachen. Immer dann, wenn neue Erlebnisse und Veränderungen neues Verhalten erfordern, braucht es Energie, dieses in die eigene „Komfort-Zone“ zu integrieren: Wir empfinden Stress.

Wenn das erlebte Stressniveau die eigene Fähigkeit zur Bewältigung übersteigt, geht das Gleichgewicht verloren. Indem Stressoren reduziert und/ oder die Fähigkeit zur Bewältigung erweitert werden, stellt sich das Gleichgewicht und damit Entspannung und

Wohlbefinden wieder ein. Wir sprechen von positiver Stressbewältigung.

### Stressbewältigung im Alltag

Selbstverständlich gibt es zur nachhaltigen Stressregulierung keine Patentrezepte, zumal es auch unterschiedliche Stresstypen gibt. Dennoch gibt es grundlegende Verhaltensaspekte, mit denen im Alltag sehr gute Erfolge erzielt werden können. Wir stellen Ihnen hier sechs Ansätze zur Stressbewältigung im Alltag vor:

#### 1. Vermeiden

Ob Sie es glauben oder nicht, Sie können viel Stress vermeiden: Verbessern Sie Ihre **Planung** (Planen Sie vorausschauend) und **Ordnung** (Werfen Sie Ballast und Altes über Bord), aktivieren Sie Ihren **Gestaltungsraum** (Nehmen Sie Einfluss und werden Sie aktiv, wo es möglich ist).

Nervt das tägliche Verkehrsaufkommen? Verhalten Sie sich antizyklisch: Fahren Sie früher in die Arbeit und wieder früher nach Hause. Sind Sie genervt, wenn Sie in der Cafeteria Schlange stehen? Packen Sie Ihr Mittagessen ein und genießen Sie es im Park nebenan in der Sonne.

Vermeiden Sie Menschen, die Sie stören und die Ihnen Energie rauben. Suchen Sie buchstäblich räumlichen Abstand und lenken Sie Ihre Energie auf wohlwollende und positive Mitmenschen. Sie müssen ja in der Besprechung nicht genau neben dem Kollegen sitzen, der Ihnen immer sein Leid klagt oder der allem und jedem gegenüber negativ eingestellt ist, oder?

#### 2. Abgrenzen

Grenzen sind lebensnotwendig und dienen dazu, Ihre Energie zu sammeln und Sie zu schützen. Jeder von uns verfügt über einen persönlichen (physischen und emotionalen) Individualraum, der durch die persönlichen Grenzen markiert wird. Lernen Sie, diesen Raum besser wahrzunehmen und stärken Sie Ihre persönlichen Grenzen, in dem Sie besser für sich selbst sorgen, z.B. indem Sie öfter mal **NEIN sagen**. Immer wenn Sie NEIN zu anderen sagen, sagen Sie JA zu sich selbst! Der Andere kann oft viel besser mit Ihrem Nein

umgehen, als Sie das in Ihrer Vorstellung glauben – probieren Sie es aus. Sagen Sie öfter mal NEIN und Sie werden mehr Zeit haben, die Dinge zu tun, die Ihnen wirklich wichtig sind.

Setzen Sie bereits im Voraus Grenzen, so kann der andere seine Erwartungen entsprechend anpassen. Ein Beispiel: Anstatt sich über das ununterbrochene Geplauder eines Kollegen zu ärgern, weil es Sie in Zeitnot bringt, beginnen Sie das Gespräch höflich mit: *"Ich habe nur fünf Minuten, um das zu besprechen. Bitte halte Dich möglichst kurz."*

Eine weitere Grenze kann sein: Die immer länger werdende **To-Do-Liste bewusst kürzen**, indem Sie Prioritäten setzen und beherzt entscheiden, was alles gestrichen wird. Alternativ können Sie auch eine „Not-To-Do-Liste“ führen. Das macht nicht nur Spaß, es führt Ihnen zudem direkt vor Augen, worauf Sie verzichten können und was Ihr Leben nur unnötig beschwert.

### 3. Ändern

Eines der hilfreichsten Dinge, die Sie in Zeiten von Stress tun können, ist es, eine Bestandsaufnahme zu machen und bewusst wahrzunehmen, an welchen Stellschrauben Sie Veränderungen vornehmen können. Am besten Sie visualisieren Ihre Situation in Form eines Mindmaps oder eines Tortendiagramms. Dies zeigt Ihnen meist sehr schnell die Komplexität und erste Ansatzpunkte.

Bitte Sie andere respektvoll, ihr Verhalten zu ändern. Und sind Sie bereit, dasselbe zu tun. Kleine Probleme schaffen oft größere, wenn sie nicht gelöst werden. Wenn Sie es leid sind, das Ziel der Witze eines Freundes zu sein, bitten Sie ihn, Sie aus der Comedy-Routine herauszulassen. Seien Sie im Gegenzug bereit, seine anderen Witze zu genießen und danken Sie ihm dafür.

### 4. Kommunizieren

Lernen Sie, über Unzufriedenheit mit anderen zu sprechen. Oft weiß der Andere gar nicht, dass Sie unzufrieden sind! Teilen Sie dabei auch Ihre Gefühle offen mit, denn nur so kommt Ihre Botschaft beim anderen auch an. Am besten versuchen Sie es mit sog. Ich-Botschaften, z.B.: *"Ich fühle mich überfordert bei kürzeren Fristen und zusätzlichen Aufgaben. Gibt es etwas, das wir tun können, um das auszugleichen?"*

Suchen Sie sich ab und zu ein „offenes Ohr“ und vertrauen Sie sich in Ihren Ängsten, Sorgen und Unsicherheiten Vertrauenspersonen an. Diese sind vielleicht nicht in der Lage, Ihre Situation zu ändern, ihr

wohlwollendes und interessiertes Zuhören hilft Ihnen manchmal schon weiter. Nur die Tatsache, über Ihre Nöte zu sprechen, bringt meist schon erste Entlastung. Vielleicht hat Ihr Zuhörer zudem noch einen Tipp oder ein tröstendes Wort für Sie? Umso besser.

### 5. Annehmen

Manchmal haben wir keine andere Wahl, als die Dinge so zu anzunehmen, wie sie sind. Je schneller es Ihnen gelingt dies zu erkennen, umso besser. Wie oft versuchen Sie, Dinge oder Menschen zu verändern, ohne Aussicht auf Erfolg? Hören Sie auf damit, denn es kostet unnötige Energie und frustriert Sie und die anderen. Im Annehmen öffnet sich der Raum für Veränderung. Diese „Paradoxie der Veränderung“ ist Ihnen vielleicht auch schon mal im Leben begegnet: Sobald Sie aufhören, Forderungen und Erwartungen an andere zu richten, passiert auf einmal ganz von selbst, was Sie sich immer gewünscht haben.

Ein inneres „JA“ zu den Dingen und Menschen um Sie herum macht Sie nicht nur selbst zum angenehmeren Kollegen, Freund, Nachbarn - Allem voran geht es Ihnen selbst besser und Sie fühlen sich leichter und glücklicher, wenn Sie „einverstanden sind“ damit, wie die Dinge und Menschen sind – auch wenn sie nicht „perfekt“ sind.

### 6. Lernen

Lernen Sie aus Ihren Fehlern. Es ist wertvoll zu erkennen, wenn etwas falsch gelaufen ist. Erkennen Sie den Fehler, lassen Sie Selbstvorwürfe beiseite und machen Sie es künftig anders. Auch wenn es nicht sofort gelingt oder Sie erkennen, dass es „nicht gereicht“ hat. Keiner verlangt von Ihnen, Unmenschliches zu leisten oder Wunder zu vollbringen. Verlangen Sie es daher auch nicht von sich selbst. Es reicht, wenn Sie Ihr Bestes geben!

Definieren Sie Erfolg neu und hören Sie auf, nach Perfektion zu streben. Fehler – und damit Lernen – sind Teil unseres Lebens. Ohne Fehler kein Lernen, keine Entwicklung.

### Die Wahl der richtigen Technik

Stressoren - gut und schlecht - gehören zum Leben wie das Salz in der Suppe. Probieren Sie aus, was Ihnen persönlich hilft, Ihre Stressbilanz auszugleichen. Mit der Zeit wird aus dem schweren Rucksack Ihre private „Werkzeugkiste“. Bald werden Sie in der Lage sein, das Werkzeug herauszuziehen, das Sie im Moment brauchen. Viel Erfolg!