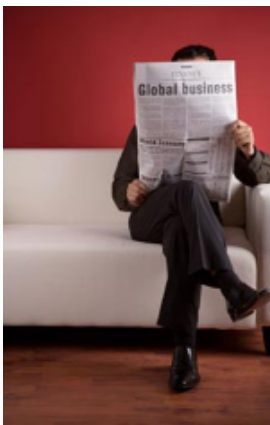


# Stress lass nach! Aber wie?

## Ressourcen schonen durch gezieltes Stressmanagement



*Ohne ihn war nichts zu machen, keine Stunde hat er frei, schließlich als sie ihn begraben, war er endlich auch dabei.*  
(Wilhelm Busch)

### Achtung Deadline

Morgen ist die Abgabefrist für den Quartalsbericht, der Chef bittet zum Gespräch, die Unterlagen für das Kundenmeeting sind noch lange nicht fertig. Der Kollege ist diese Woche unterwegs, das Sekretariat ist wegen Krankheit bis auf weiteres geschlossen. Und was ist mit Ihnen? Gehören Sie zu den Menschen, die spätestens jetzt im Chaos versinken oder ist Druck Ihre beste Motivation? Wie Sie stressige Phasen überstehen hängt von Ihren Bewältigungsstrategien und dem persönlichen Stressmanagement ab. Besser als Stress abbauen ist immer noch Stress vermeiden... Wie? Lesen Sie stressfrei weiter!

### Stress hat Konjunktur

Er ist überall: Stress ist in aller Munde, gehört schon fast zum guten Ton und ist mittlerweile auch in den meisten Lebensbereichen angekommen. Zum beruflichen kommt der Freizeitstress, den immer mehr Menschen empfinden. Das Wort ist zum Inbegriff unserer schnelllebigen Zeit geworden und hätte immer wieder Chancen auf den Titel „Unwort des Jahres“. Was

mit uns passiert, wenn wir gestresst sind, das hat schon in den 1970er Jahren Richard Lazarus untersucht. Die wichtigste Erkenntnis seiner Forschung dürfte sein: Ausschlaggebend für die Entstehung von Stress ist nicht die eigentliche Situation, sondern die Wahrnehmung derselben und unser ganz persönlicher Umgang damit. Anders ausgedrückt gibt es Stresssituation gar nicht – wir machen uns den Stress nämlich selber.

### Eine Frage der Einstellung

Was es hingegen gibt, sind sogenannte Stressoren, äußere Einflüsse, die uns das Leben schwer machen. Das kann ein Ereignis wie der Tod eines nahestehenden Menschen sein, Krankheit, Kälte, aber auch ein zwischenmenschlicher Konflikt, Termindruck oder Versagensangst. Stressig ist nur, was wir auch als stressig wahrnehmen. Immer steht am Anfang eine Einschätzung: Ist die Situation zu bewältigen, die Aufgabe zu schaffen? Sobald das Gefühl auftritt, dass man einer solchen Situation nicht gewachsen ist, steigt automatisch der Stresspegel. Die gedankliche Bewertung der aktuellen Situation löst Emotionen aus. Die emotionale Reaktion belastet ihrerseits die Nerven und führt häufig auch zu muskulärer Anspannung. Stress ist demnach nichts anderes als eine biologische Reaktion auf die steigende Beanspruchung, bei der vermehrt Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden. Das kann man als eine Art körperlichen Turbo verstehen, der allerdings nur eine bestimmte Zeit hält und langfristig Schäden verursachen kann.

## Stress lass nach! Aber wie?

Ressourcen schonen durch gezieltes Stressmanagement

### Stress hat zwei Gesichter

Auch wenn das Wort meistens negativ besetzt ist, gibt es zwei Arten von Stress, nämlich den guten und den schlechten. Die einen brauchen einfach permanent einen gewissen Druck, um produktiv oder auch kreativ zu sein, anderen geht es am besten, wenn sie drei Großprojekte gleichzeitig betreuen und sich abends körperlich beim Sport verausgaben. Stress ist eben subjektiv. Was Ihre Kollegen aus der Bahn werfen würde, bezeichnen Sie vielleicht als Grundspannung. Wenn die Motivation stimmt, Sie Spaß haben und mitten drin sind im Flow, dann scheint nichts unmöglich und Ihre Kraftreserven sind nahezu unerschöpflich. Positiver Stress, der sogenannte Eustress, sorgt nämlich für mehr Konzentration, spornt an und fördert aktives Verhalten. Stress hat also auch seine guten Seiten.

### Die Persönlichkeit entscheidet

Der negative Stress, auch Distress genannt, ist gefährlich und macht krank, vor allem wenn er zur Dauererscheinung wird. Was gestern noch als belebend und positiv wahrgenommen wurde, kann durch ein einziges Ereignis plötzlich zu negativem Stress werden. Geht die Freude an der Arbeit verloren oder bleibt der Erfolg aus, dann war's das auch mit dem Flow. Im schlimmsten Fall äußert sich der Stress in psychischen oder physischen Beschwerden. Einer Untersuchung der Deutschen Rentenversicherung aus dem Jahre 2008 zufolge ist die Zahl der Frühberentungen aufgrund von psychischen

Problemen in den letzten 20 Jahren konstant gestiegen. Schon fast jeder dritte Frührentner scheidet mittlerweile deshalb aus – die häufigste Ursache übrigens. Eine US-Studie ermittelte vor einigen Jahren sogar, dass besorgniserregende 60% der Arztbesuche von Erwachsenen stressbedingte Ursachen haben. Entsprechend hoch ist auch die Schätzung des wirtschaftlichen Schadens durch Arbeitsausfälle und Gesundheitskosten: umgerechnet rund 220 Milliarden Euro jährlich.

Als anfällig gelten vor allem Menschen, die überehrgeizig oder auch perfektionistisch veranlagt sind sowie solche, die eine geringe Frustrationsgrenze haben oder schlecht mit ihren Gefühlen haushalten können. Stressmanagement heißt hier das Zauberwort.

### Den Turbo zünden

Grundsätzlich gilt, je länger die Belastungsphase, desto länger sollte auch die Ruhepause ausfallen. Körper und Geist brauchen Zeit, sich wieder auf den normalen Level einzupendeln. Dazu kommt, dass sich Belastung addiert. Zündet man also schlecht erholt erneut den Stressturbo, ermüdet der Körper schneller. Wie die fällige Ruhephase konkret aussieht, das muss jeder selbst wissen. Ob ein entspannter Fernsehabend nach einem anstrengenden Tag, sportliche Betätigung, Povernapping oder ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause – wenn es hilft Stress abzubauen, ist jedes Mittel recht. Schon fünf Minuten Bewegung an der frischen Luft verbessern die Laune und wirken sogar positiv auf das Selbstwertgefühl ein. Dass der Stresspegel

## Stress lass nach! Aber wie?

Ressourcen schonen durch gezieltes Stressmanagement

danach sinkt, bestätigten empirische Studien. Ernsthaftes Stressmanagement fängt allerdings bedeutend früher an, nämlich bevor der Stress überhaupt aufkommt.

### Machen Sie sich frei!

Wie so oft hat der Weg zum Erfolg drei Stufen: Erkennen, verstehen, handeln. Bevor Sie nicht wissen, was Sie in Stress versetzt, können Sie es nicht abstellen. Notieren Sie am besten eine Woche (oder länger) Ihre konkreten Stressfaktoren. Im Anschluss überlegen Sie für jede Ursache eine Lösung. Vielleicht erbitten Sie sich von einer Freundin oder einem Freund Unterstützung für diese Aufgabe, ein neutraler Blick von außen kann nicht schaden. Wenn Sie Ihre Zeit planen, dann tun Sie das so, dass auch Momente des Nichtstuns bleiben, in denen ohne schlechtes Gewissen einfach mal „herumgegammelt“ werden kann. Was die Nerven schont, ist, ehrlich zu sich selbst zu sein. Gehen Sie deshalb mit unfertigen Dingen hart ins Gericht: Entweder Sie bringen es zu Ende oder Sie sollten sich damit abfinden, dass es niemals passiert. Auf diese Weise bekommen Sie den Kopf für die wichtigen Dinge wieder frei. Hilfreich ist es auch, sich die täglichen Aufgaben zu notieren und konsequent nach Priorität abzarbeiten.

### Drehen Sie den Spieß um

Machen Sie aus dem bösen Stress guten Stress, indem Sie bewusst Tätigkeiten in Ihren Tag einbauen, die Ihnen Kraft geben. Finden

Sie heraus, was Ihnen gut tut und achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen sendet. Reservieren Sie sich einen Abend in der Woche für gute Freunde oder Menschen, die Ihnen nahe stehen. Einigen hilft es auch, sogenannte Kraftplätze aufzusuchen, beliebige Orte in der Natur, zu Hause oder ganz woanders, an denen Kraft tanken gut möglich ist.

### Den Kreislauf stoppen

Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit hilft ein bisschen Bewegung. Die muskuläre Entspannung durch gezielte Übungen oder einen kleinen Spaziergang zwischendurch sorgt für die Beruhigung Ihrer Nerven. Sie werden merken „Es ist gar nicht so schlimm“ und die Situation auch emotional entspannter betrachten. Mögliche Versagensangst lässt nach und Sie können sich wieder mit klarem Kopf dem eigentlichen Problem widmen. Soweit der Idealfall. Dass dazu Disziplin und ein fester Wille nötig sind, wollen wir an dieser Stelle nicht verschweigen. Wenn Sie zu dem Schluss kommen, ein gezieltes Coaching zur Unterstützung Ihres Arbeitsstils könnte Ihre Situation verbessern, sprechen Sie uns gerne an. Wir sind dieser Aufgabe gewachsen, dafür sind wir schließlich da.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.Heinrich-Roth.com](http://www.Heinrich-Roth.com)

© Copyright  
Diese Ausarbeitung ist geistiges Eigentum der Heinrich Roth Unternehmensberatung, Gießen. Jede Verwendung der Konzeption - auch in Auszügen - darf nur mit schriftlichem Einverständnis der Heinrich Roth Unternehmensberatung erfolgen.