



Stressbewältigung

Kennen Sie das auch? Sie kommen abends nach Hause, fallen aufs Sofa und denken: „Was für ein stressiger Tag – ich muss dringend was ändern!“? Aber nur an der Menge der Aufgaben zu schrauben, hilft häufig nicht. Um guten Stress beizubehalten und schlechten zu reduzieren, lohnt sich ein Blick darauf, was Stress überhaupt ist.

Ein Beispiel

Schauen wir uns dafür eine Situation an, die Sie so oder so ähnlich wahrscheinlich auch schonmal erlebt haben:

Kurz vor der Mittagspause muss Anna dringende Dokumente für ihren Chef fertig machen. Während sie die ausgedruckten Papiere sortiert, klingelt das Telefon und ein Besucher möchte Auskunft von ihr. Sie geht an das klingelnde Telefon, gibt dem Besucher durch Gesten zu verstehen, dass er noch kurz draußen im Wartezimmer Platz nehmen soll und sortiert weiter.

Warum fühlt sich Anna in dieser Situation gestresst, jemand anders aber vielleicht nicht? Was verursacht den Stress in dieser Situation?

Stress hat viele Seiten

Man unterscheidet:¹

- **Äußere Auslöser für Stress**, wie z. B. hier Lärm, Hunger oder Zeitdruck.
- **Faktoren der eigenen Persönlichkeit, die Stress verstärken können**: Anna z. B. will immer alles perfekt und so schnell wie möglich erledigen.
- **Reaktionen auf Stress**: Anna reagiert z. B. körperlich, indem sich ihr Herzschlag erhöht, sie verhält sich anders und versucht mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen und sie reagiert auf emotionaler Ebene durch ein Gefühl der inneren Unruhe.

Ob, wann und wie wir Stress wahrnehmen, hängt von all diesen Faktoren ab. Nehmen wir z. B. an, statt Anna wäre Lisa denselben Auslösern ausgesetzt. Sie ist aber weniger perfektionistisch veranlagt und erledigt die Dinge deshalb nicht parallel, sondern nacheinander. Was für Anna Stress ist, könnte sich für Lisa ganz anders anfühlen.

Stress reduzieren

Äußere Auslöser zu reduzieren, ist daher nur ein Weg von vielen, Stress zu begegnen. Schauen wir uns an, was Anna alles tun könnte:¹

- Sie kann an den **Umständen und den äußeren Gegebenheiten** ansetzen: Besprechen Sie z. B. mit Ihren Vorgesetzten oder Kollegen die Prioritäten von Aufgaben. Überlegen Sie gemeinsam, wie sich Prozesse besser gestalten lassen. Lassen Sie sich unterstützen, z. B. vom Betriebsarzt – gerade auch, wenn es beispielsweise um Lärm am Arbeitsplatz geht.
- Sie kann an ihren eigenen **Gedanken und Einstellungen** ansetzen: Machen Sie sich bewusst, was für Sie persönlich Stress ist: Was sind Ihre Auslöser, Ihre Verstärker, wie und warum reagieren Sie so? Führen Sie z. B. eine Woche lang eine Art Tagebuch. Nehmen Sie sich jeden Abend eine stressige Situation des Tages vor und versuchen Sie, die drei Ebenen zu



Stressbewältigung

identifizieren. Ist es z. B. ihr Perfektionismus, durch den Sie sich immer wieder selbst Stress machen? Daran können Sie arbeiten – alleine oder mit der Unterstützung eines Coaches.

- Sie kann auf **psychischer und körperlicher Ebene** ansetzen: Stress verursacht Reaktionen wie eine flache Atmung in ihrem Körper. Umgekehrt folgt aber auch Ihre Psyche Ihrem Körper. Wenn Sie sich eine Minute darauf konzentrieren tief und ruhig zu atmen, wirkt sich das auf Ihre Psyche aus.

Was kann Anna in der akuten Situation tun?¹

- **Annehmen:** Vorwürfe, Ärger, Schuldgefühle oder Nicht-wahr-haben-Wollen führen dazu, dass Anna sich noch schlechter fühlt und vielleicht noch mehr Dinge gleichzeitig macht. Stattdessen kann Sie die Situation bewusst annehmen – was nicht heißt, dass sie sie auf Dauer hinnehmen muss. Aber sie kann sich sagen: „Es sind gerade drei Dinge parallel zu machen. Ich fühle mich gestresst und habe Angst, etwas nicht zu schaffen. Das ist verständlich und okay.“
- **Abkühlen:** Anna könnte einmal tief und bewusst Ausatmen. Das unterbricht die Schleife an ToDos, hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren und handeln zu können. Noch besser sind kleine Entspannungs- oder Bewegungsübungen.
- **Analysieren:** Durch Annehmen und Abkühlen kann Anna dann analysieren: Kann ich momentan etwas tun? Was ist wichtig? Das Telefon? Eigentlich kann Anna auch später zurückrufen. Und der Gast fühlt sich bestimmt wohler, wenn sie kurz ein paar Worte zu ihm sagt. Ob die Dokumente dadurch 5 Minuten später fertigwerden ist eigentlich gar nicht schlimm.
- **Ablenkung oder Aktion:** Jetzt ist Anna der Situation nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern kann agieren statt nur zu reagieren. Je nach Situation kann eine Aktion oder auch eine Ablenkung gut für sie sein: angenehme Gedanken, Musik, Lesen o. ä..

Ein Tipp für den Stress-Notfall

Sie merken, wie es Ihnen die Kehle zuschnürt, das Herz rast und Sie nicht wissen, was Sie als erstes erledigen sollen? Legen Sie kurz beide Hände auf Ihren Bauch und atmen Sie so ein und aus, dass sich Ihr Bauch hebt und senkt. Konzentrieren Sie sich für etwa 10 Atemzüge nur auf Ihren Atem und die Bewegung Ihres Bauchs.

Quellen:

1. Kaluza G.: Stressbewältigung. 3.Auflage, 2015, Berlin: Springer-Verlag.