

MANUSKRIP T ZUM THEMA „UMGANG MIT STRESS“

[Begrüßung]

In der heutigen Folge geht es darum, wie Du mit stressigen Situationen besser umgehen kannst.

Einstiegsthese

„Stress ist, wenn man nicht nur der Arbeit nachgeht, sondern die Arbeit einem selbst nachgeht.“, so Mediziner Prof. Uhlenbruck. Kommt auch Dir das bekannt vor? Egal, welche Studie man bemüht: Weit über die Hälfte der Deutschen fühlen sich im Job gestresst. Überlege einmal: In welcher beruflichen Situation warst Du das letzte Mal gestresst?

Ich möchte Dich dabei unterstützen, Deinem eigenen Stress auf die Spur zu kommen und das Hamster-
rad anzuhalten. _____

Themenblock A: Bedeutung von Stress

„Stress“ – wer kennt ihn nicht, wer hat ihn nicht – zumindest ab und zu ... Ich weiß nicht, wie es Dir geht, aber ich verbinde mit Stress meistens einen unangenehmen Zustand. Stress kann aber auch „positiv“ sein. Klingt erstmal seltsam, oder? Ist es aber nicht, denn „Positiver Stress“ tut uns gut und kann ein wahrer Motivator sein. Denn in diesem Fall wissen wir, wie wir die herausfordernde Situation meistern können. Allerdings sind wir manchmal auch mit einer Situation überfordert und haben das Gefühl, sie eben nicht „in den Griff“ zu bekommen. Dieses Gefühl ist das, was wirklich an uns zehrt – der „negative Stress“. Stelle Dir einmal folgende Frage: Wie oft warst Du in der letzten Woche beruflich oder privat gestresst? Wie oft war dieser Stress „positiv“ und wie oft „negativ“?

Wenn wir Stress haben, passiert sofort etwas in unserem Körper: er schlägt Alarm. In einer solchen „akuten Alarmphase“ schüttet unser Körper Adrenalin aus und setzt so Energie frei. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Die Folge: Wir reagieren schneller. Nach diesem Energieschub können wir uns dann erholen. Also: Problem gelöst! Na, so einfach ist das dann doch nicht immer: Manchmal können wir das Adrenalin eben nicht nutzen, sondern bleiben in dieser Stresssituation „stecken“. Es kommt also zu einer unvollständigen Stressreaktion und das kann unserer Gesundheit schaden. Die Folge können Konzentrations- oder Schlafstörungen sein. Stress erhöht aber auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Im beruflichen und privaten Kontext bist Du ganz unterschiedlichen Stresssituationen ausgesetzt. Deswegen möchte ich Dir jetzt ein paar ganz allgemeine Tipps mit auf den Weg geben, wie Du Deinem eigenen Stress auf die Spur kommen und so besser mit Stresssituationen umgehen kannst. Suche einfach das Passende für Dich raus!

Themenblock B: Dem eigenen Stress auf der Spur: Stresscheck machen

Das Wichtigste zuerst: Hör auf Deinen Körper und erkenne, was Stress für Dich bedeutet. Das ist die Grundlage für einen guten Umgang mit Stress. Mache das am besten aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Hilfreich ist dabei das ABC-Modell nach Albert Ellis:

- A steht für „activating event“; also den Auslöser,
- B für „Beliefs“, die Bewertung;
- und C steht für Consequence, die Reaktion.

Schauen wir uns einmal an, was diese verschiedenen Blickwinkel für Deinen Berufsalltag bedeuten können:

- Beginnen wir mit **A, dem Auslöser**. Im ersten Schritt geht es darum, den Auslöser für Deinen Stress zu finden. Beantworte Dir zu allererst folgende Frage: Wann gerätst Du im Berufsalltag in Stress? Ist es zum Beispiel die E-Mail-Flut, die Dich überrollt, wenn Du am Morgen Dein Postfach öffnest? Der Beschwerdeanruf eines unzufriedenen Kunden? Oder die Kommunikation mit Deiner Führungskraft?
- Wenn Du Deine unterschiedlichen Stressauslöser gefunden hast, geht's weiter zu **B, der Bewertung**. Höre einmal in Dich hinein: Wann stresst Du Dich selbst? Stelle Dir zum Beispiel vor, der Zeitplan eines neuen Projektes geht nicht auf, die Aufgaben sind komplexer als gedacht und zu allem Überfluss hat sich nun auch noch ein Kollege kurzfristig krankgemeldet. Wie bewertest Du die Situation: Brichst Du innerlich zusammen, gibst Dir als Projektleitung die alleinige Schuld und siehst das Vorhaben direkt den Bach runtergehen? – Oder bist Du weiterhin optimistisch, ganz nach dem Motto „Es ist bisher noch immer gut gegangen.“? Die Frage ist also: Wie bewertest Du die Situation?
- Kommen wir zum **C in dem Modell: Deiner Reaktion**. Noch einmal zurück zu unserem Beispiel: Akzeptierst Du die Situation nach einem Moment des Durchatmens und zur Ruhe kommen und überlegst, welche To Dos oberste Priorität haben? – Versuchst Du, durch einen weiteren Kollegen Unterstützung zu erhalten? – Oder bist Du erst einmal für längere Zeit in einer Art Schockstarre gefangen und kriegst all die Sorgen und Befürchtungen nur schwer gebändigt?

Führe Dir die drei Dimensionen des ABC-Modells genauer vor Augen und schon hast Du Deinen eigenen Stress besser im Blick.

Und jetzt möchte ich Dir noch einige Tipps zum gezielten Umgang mit Stress auf den Weg geben.

Themenblock C: Tipps

Um unserem eigenen Stress auf die Spur zu kommen, müssen wir an der Basis beginnen: also erstmal unsere Stressauslöser reduzieren. Dazu kann es schon gehören, dass wir uns persönliche Grenzen setzen und auch mal „Nein!“ oder „Bitte gib mir noch 30 Minuten“ sagen. Versuche auch, Dir die Arbeitszeit bewusst einzuteilen und auch feste Pausen einzuplanen. Lass Dich durch ein Symbol oder eine Postkarte, die Du Dir präsent an Deinem Arbeitsplatz aufhängst oder auch durch das Stellen eines Weckers daran erinnern. Und ganz wichtig: Wenn Du Unterstützung brauchst, fordere sie ein! Dadurch kannst Du stressigen Situationen vorbeugen und Druck rausnehmen.

Die Vermeidung von Stressauslösern kann bereits ein erster Schritt sein. Manchmal liegt es aber auch an unseren Ansprüchen, dass wir eine Situation als stressend wahrnehmen. Wir müssen also auch versuchen, uns gedanklich zu „entstressen“. Aber wie geht das überhaupt – wo wir uns doch für gewöhnlich mit Vorliebe in bestimmte Situationen reinsteigern?

- Vielleicht kannst Du alles ein wenig relativieren, indem Du Dir ein „Worst-Case-Szenario“ ausmalst. Also: Was könnte schlimmstenfalls passieren? – Und wie wahrscheinlich ist es, dass diese schlimme Situation auch eintritt?
- Mir persönlich hilft auch immer ein Blick in die Vergangenheit. Ich frage mich dann, ob ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation erlebt habe – und falls ja, wie ich es geschafft habe, sie zu bewältigen.
- Eventuell bist Du auch der Typ, der sich dank eines förderlichen Gedankens, wie etwa „In der Ruhe liegt die Kraft.“ gut runterregulieren kann.
- Welcher Weg hier der Richtige ist, ist aber total individuell. Probier's aus!

Okay – wir wissen jetzt schon mal, wie wir Stressauslöser verringern und uns gedanklich „entstressen“ können. Etwas Wichtiges fehlt jedoch noch: nämlich der Ausgleich und die regelmäßige Entspannung. Versuche, neben aktivierenden auch erholsame Zeiten in Deinen Alltag einzubauen. Führe zum Beispiel Feierabend-Rituale ein. Das kann ein Hobby oder ein kurzer Spaziergang nach der Arbeit sein. Regelmäßige Bewegung oder auch Entspannungstechniken können beim „Runterfahren“ helfen.

Wichtig ist hier also vor allem eins: Tue Dir etwas Gutes und nimm Dir Zeit – Zeit, die nur Dir und Deinem Wohlbefinden gewidmet ist!

Ende des Berichts/ Verabschiedung

Ich fasse noch einmal für Dich zusammen: Stress begegnet uns tagtäglich. Den Unterschied macht aber unsere persönliche Wahrnehmung. Siehst Du den Stress eher positiv oder negativ? Heute hast Du unterschiedliche Wege kennengelernt, Deinen Stress besser zu händeln. Der erste Schritt besteht daraus, Deinem Stress auf die Spur zu kommen – vielleicht hilft Dir bei der Analyse ja das ABC-Modell. Probiere auch unterschiedliche Methoden aus, um effektiv und gelassener mit stressigen Situationen umzugehen.

[Abschied]