



Stress- management

Strategien zur Stressbewältigung

SOFORT-NUTZEN

Sie erfahren,

- warum Ihr Stress zwar einen äusseren Auslöser hat, dieser jedoch nicht für Ihren Stress verantwortlich ist
- warum Ihr Stress persönliche und individuelle Gründe hat
- warum Ihre bisherigen stressreduzierenden Lösungen nicht greifen konnten.

Sie können

- stressverstärkende Verhaltensmuster wahrnehmen
- den Sinn und Zweck Ihres Stresses erkennen
- mit stressreduzierenden Strategien Ihren Stress kontextbezogen auflösen
- alle Ihre Ressourcen aktivieren – zur Stressreduzierung und Stressprophylaxe.

AUTORIN



BRIGITTE MILLER

Brigitte Miller ist freie Autorin und Journalistin. Seit 1990 schreibt sie für namhafte Verlage und Online-Portale im In- und Ausland zu den Themenbereichen Management, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement, Kreativität und Selbstmanagement.

In ihre Beiträge lässt sie nicht nur die vielen Tipps und Erfahrungen fliessen, die sie durch Gespräche und Interviews erhält, sondern auch persönliche Erkenntnisse, die ihr der Berufsalltag beschert.

Dabei hat sie stets einen offenen Blick, weil, beeinflusst von zwei Grundgedanken:

«Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen» (Heraklit)

und

«Was gestern gut und richtig war, das muss heute längst nicht mehr sein.

Die Probleme von heute beruhen auf den Lösungen von gestern» (Peter Senge)

sie immer weitere Handlungsoptionen entdecken möchte, die die eigenen Grenzen überschreiten lassen – um so das eigene Leben zu bereichern.

IMPRESSUM

FACHMAGAZIN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Unternehmer Forum Schweiz AG

Zellerstrasse 58 | 8038 Zürich

T 043 399 78 85 | Fax 043 399 78 80

info@unternehmerforum.ch | www.unternehmerforum.ch

STRESSMANAGEMENT – STRATEGIEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Einleitung	5
Begreifen Sie Ihren Stress: Lernen Sie die Ursachen und Auswirkungen kennen	7
Ich bin gestresst – auf allen drei Ebenen	7
... und bleibe gestresst aus drei Gründen	9
Grund Nr. 1: Der Stress kommt von aussen und Sie können nichts tun	10
Grund Nr. 2: Stress erfüllt eine Funktion	10
Grund Nr. 3: Die stressreduzierenden Lösungen greifen nicht	12
... und entdecke: Mein Stress ist individuell und ganz persönlich	13
Ihre Reaktion auf den Auslöser lautet: Gestresst sein	14
Das Stress-Gedankenmuster enthüllen – in all seinen Variationen	16
Die Problemphysiologie wahrnehmen	17
Reduzieren Sie Ihren Stress – systematisch und nachhaltig	19
Dem Stress auf die Spur kommen – und neu auflösen: 4 Schritte	19
Schritt 1: Beschreiben Sie die stressauslösende Situation	19
Schritt 2: Verdeutlichen Sie sich Ihre Reaktionsmuster	20
Schritt 3: Gehen Sie Ihrem Stress auf den Grund	21
Schritt 4: Erarbeiten Sie sich nachhaltige Lösungsalternativen	23
Schalten Sie Ihre Stressverstärker aus und Ihre Stressreduzierer ein	25
Stressprophylaxe auf der mentalen Ebene	25
Stressprophylaxe auf der emotionalen Ebene	27
Stressprophylaxe auf der körperlichen Ebene	30
Fazit	33
Sie haben die Kontrolle – auch über Ihren Stress	33
Und Sie haben die Ressourcen Ihren Stress zu mindern – stets und überall	34
Literaturempfehlung	35
Tool	36

Kaum ein Begriff hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten so an Bedeutung gewonnen wie das Wort Stress. Und dies, obwohl dieses Wort erst im Jahre 1936 von dem österreichisch-kanadischen Biochemiker und Mediziner Hans Selye geprägt wurde – und zwar als Synonym für eine «starke Belastung physischer und/oder psychischer Art» (Definition Duden, Herkunftswörterbuch), das abgeleitet aus dem englischen Wort *distress* – Sorge, Kummer – in das englische Wort *stress* – Druck, Anspannung – gewandelt wurde.

Sich diesen Ursprung zu verdeutlichen zeigt auf, dass Stress weder ein inflationär verwendetes Wort ist, noch ein Phänomen oder eine Volkskrankheit, sondern vielmehr einen physischen und psychischen Zustand beschreibt, den der Einzelne als unangenehm, negativ bis hin zu unerträglich empfindet. So sollten also folgende Äusserungen nicht belächelt und als Wichtigtuerei empfunden werden, sondern ernst genommen und hinterfragt werden:

- «Ich bin so gestresst.»
- «Dies war stressig.»
- «Was ist dies heute wieder für ein Stress auf der Arbeit.»
- «Wenn bloss nicht dieser Stress wäre ...»
- «Immer machst du/macht sie solch einen Stress ...»
- «Geht es denn nicht mal, ohne dass jemand Stress macht?»
- «Nein, ich kann nicht kommen. Ich bin voll im Stress.»
- «Bei dem Stress auf der Arbeit, weiss ich manches Mal nicht mehr, wo mir der Kopf steht.»

Um den eigenen Stress zu reduzieren, als auch am besten Stress gar nicht erst (übermässig) aufkommen zu lassen, sollte geklärt werden, was sich eigentlich hinter diesem Stress verbirgt – also, welche Art der Belastung denn gerade angesprochen wird. Denn diese Belastungsfaktoren, auch Stressoren genannt, treten als Stressauslöser auf. Und von diesen gibt es viele.

Das Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) hat in seiner «Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen» etliche solcher Stressoren benannt, wie z.B.:

- Unterbrechungen,
- Arbeiten mit hohem Tempo,
- Termindruck,
- Umstrukturierung, Neuorganisation,
- Effort-Reward-Imbalance,
- unklare Anweisungen

Die Antworten auf die Frage «*Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?*» sind ernüchternd ausgefallen: 34% der Schweizer Erwerbsbevölkerung hat sich häufig bis sehr häufig gestresst gefühlt. Im Vergleich zum Jahr 2000 wurde ein Anstieg um 7% von 27% auf 34% verzeichnet.

Doch auch in anderen europäischen Ländern sieht es nicht besser aus. Eine Umfrage der European Agency for Safety and Health at Work, in der von Oktober 2011 bis November 2011 in 36 teilnehmenden europäischen Ländern 35540 Interviews erfasst wurden, offenbarte einen erschreckenden Ausblick. Auf die Frage: «Glauben Sie, dass die Anzahl der Personen (in Ihrem Land), die an beruflich bedingten Stress leiden, in den nächsten fünf Jahren zunehmen, abnehmen oder etwa gleich bleiben wird?», lautete in fast allen Ländern die Antwort: «Der berufsbedingte Stress nimmt stark zu» (beispielsweise gaben dies in Deutschland 64% an, in Grossbritannien 54%, in Frankreich 52%).

Somit ist Stress keine Empfindung, die nur Sie alleine betrifft. Vielleicht mag Sie dies ein wenig trösten. Denn Sie sitzen nicht alleine im Boot «Stress». Diese Zahlen verdeutlichen aber auch noch etwas anderes: Die Notwendigkeit eines nachhaltigen Stressmanagements. Denn dem steigenden Stresslevel nur mit Worten wie «Ich bin völlig gestresst» zu begegnen, wird Ihnen leider nicht helfen, Ihren Stress zu reduzieren und weitestgehend keinen Stress aufkommen zu lassen. Sie sollten sich Strategien aneignen, die Sie dabei unterstützen, Ihren Stress zu meistern. Solche Strategien werden Ihnen in diesem Fachmagazin vorgestellt.



PRAXISTIPP

Damit Sie den grösstmöglichen Nutzen aus diesem Fachmagazin ziehen können, legen Sie sich am besten ein «Frei-vom-Stress»-Notizbuch an. So können Sie den vielen Einladungen, selbst aktiv zu werden, folgen und erste Gedanken und Reflexionen sowohl ins Fachmagazin, als auch in Ihr Notizbuch eintragen.

✓ BEGREIFEN SIE IHREN STRESS: LERNEN SIE DIE URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN KENNEN

ICH BIN GESTRESST – AUF ALLEN DREI EBENEN

Mit Ihrer Aussage «Ich bin gestresst» fassen Sie Ihre physische und/oder psychische Belastung in Worte. Ein entscheidender, erster Schritt, der Ihnen vielleicht ein mitfühlendes «Oh, du Armer» oder ein solidarisches «Ja, ich auch» als Reaktion beschert, der Sie jedoch kaum zu einer Lösung führen wird. Denn hinter dem Begriff «Stress» verbirgt sich so viel:

- Die Unterscheidung zwischen positivem (Eustress) und negativem Stress (Distress).
- Der Auslöser für Ihren Stress.
- Ihre Bewertung der Situation.
- Ein Kommunikationsziel, das Sie erreichen wollen. Vielleicht wollen Sie sich auf diese Weise abgrenzen. Vielleicht erhoffen Sie sich durch Ihre Äusserung Unterstützung.
- Die Art und Weise, wie Sie auf den Stress reagieren – und zwar in der Regel auf drei Ebenen:
 1. Körperlich, 2. Emotional und Mental und 3. Kognitiv, also Ihr Verhalten (siehe Übersicht S. 8).

Um Ihren Stress zu reduzieren und aufzulösen, müssen Sie diese Aspekte berücksichtigen, d.h. Sie müssen lernen, Ihren Stress besser zu verstehen. Machen Sie sich mit Ihrem Stress vertraut, indem Sie sich erst einmal bewusst machen, wie Ihr Stress sich Ihnen zeigt. Denn jeder Stress hat ein Gesicht, so auch Ihr Stress. Manches Mal mag zwar dieses Gesicht anders aussehen, aber in der Regel wird Ihr Stress stets auf ähnliche Weise Ihre Aufmerksamkeit erhalten wollen. Ihr Stress wird dafür bestimmte Stress-Symptome aktivieren, mit denen Sie sich im folgenden vertraut machen können.

Durch dieses Vertraut-machen – oder auch Sensibilisieren – gelingt es Ihnen zu erkennen,

- wie stark Sie aktuell unter Stress stehen
- ob es Unterschiede in Ihren Stress-Reaktionen gibt, d.h. ob Sie in unterschiedlichen Situationen mit anderen Stress-Symptomen reagieren
- welches grundlegende Stress-Reaktionsmuster Sie besitzen
- wie Sie zukünftig schnell und mühelos erkennen können, ob Sie auf eine Situation wieder mit Stress reagieren – dadurch können Sie besser und frühzeitiger gegensteuern
- welche Strategien Sie entwickeln müssen, um auf den drei Ebenen – körperlich, emotional/mental und kognitiv – Ihren Stress reduzieren zu können.



ÜBERSICHT: DIE STRESS-SYMPTOME AUF ALLEN DREI EBENEN

Stress ruft stets eine Reaktion in Ihnen hervor. Abhängig von der Stärke des Stresses, den Sie in der jeweiligen Situation erleben, können einzelne oder mehrere der folgenden Symptome auftreten. Leiden Sie bereits unter chronischem Stress kann sich so manches Symptom dauerhaft zeigen. Prüfen Sie dennoch stets, ob es für die jeweilige Beschwerde eventuell ausser Stress eine andere Ursache gibt.

Körperlich	Emotional und mental	Kognitiv – Ihr Verhalten
Herz-Kreislaufprobleme <ul style="list-style-type: none">· erhöhten Puls· Bluthochdruck· Herzrasen· Schwindelgefühle· Stiche in der Herzgegend· Engegefühl· Kurzatmigkeit	Angstgefühle <ul style="list-style-type: none">· zu versagen· sich zu blamieren· vor Situationen· vor Handlungen· vor Menschen· bis hin zu Panikattacken	Ungeduldiges Verhalten <ul style="list-style-type: none">· schnelles Essen· Pausen abkürzen oder ausfallen lassen· schnell sprechen· schlecht zuhören· andere unterbrechen· mit Fingern trommeln· mit dem Fuss wippen
Schmerzen <ul style="list-style-type: none">· Nackenschmerzen· Rückenschmerzen· Kopfschmerzen· Muskelverspannungen· Gelenkschmerzen· Migräne-Attacken	Innere-Unruhe-Gefühle <ul style="list-style-type: none">· sich gehetzt fühlen· unter Druck stehen· Nervosität· nicht mehr oder schlecht abschalten können· Gedankenkreisen· Grübeleien	Betäubungsverhalten <ul style="list-style-type: none">· zu viel Arbeiten· übermässiges Konsumieren wie TV, Essen, Alkohol, Tabak und andere Drogen· exzessiver Freizeitsport
Schlafstörungen <ul style="list-style-type: none">· Einschlafprobleme· nächtliches Aufwachen· Durchschlafprobleme· Alpträume· Zähneknirschen	Depressive Stimmungen <ul style="list-style-type: none">· Traurigkeit· Weinen ohne Grund· Perspektivenlosigkeit· Hilflosigkeit· Niedergeschlagenheit· Resignation· Schuldgefühle· Selbstvorwürfe· Antriebslosigkeit bis hin zur Apathie	Unkoordiniertes Arbeitsverhalten <ul style="list-style-type: none">· mangelnde Planung· Multitasking· nachlassende Ordnung· Termine werden nicht eingehalten· Zusammenarbeit verschlechtert sich
Magen-Darm-Beschwerden <ul style="list-style-type: none">· Durchfall/Verstopfung· Sodbrennen/Aufstossen· Reizdarm/Reizmagen	Konzentrationsstörungen <ul style="list-style-type: none">· Gedächtnisschwäche· Vergesslichkeit· rigides, oftmals negatives Denken· Leistungsabfall· Fehlerzunahme· Denkblockaden· verminderte Entscheidungskraft· Leere im Kopf· Black outs	Konfliktreiches Verhalten <ul style="list-style-type: none">· häufiges Streiten· Meinungsverschiedenheiten· anderen Vorwürfe machen· andere belehren· «Mauern»· Recht behalten wollen· sich durchsetzen müssen· «aus der Haut fahren»· schnell aufgebracht sein· schlecht gelaunt sein· Überempfindlichkeit· aggressives Auftreten· Verärgerung (auch über sich selbst) an anderen auslassen

Weitere Symptome

· Appetitlosigkeit oder Heisshunger · Gewichtsabnahme oder Gewichtszunahme · vermehrte Schweisssneigung
· Erhöhte Anfälligkeit für Infekte · Tinnitus · Allergien · sexuelle Probleme · chronische Müdigkeit