

Stress haben Sie nur, wenn Sie sich Stress machen- so kommen Sie aus der Stressfalle!

Wann geraten Sie in Stress und wie gehen Sie dann mit sich selbst und der Situation um? Belastender Stress besteht aus drei Teilen. Ihren äußeren Stressoren, wie hohe Anforderungen, zu viel Arbeit, Zeitdruck, Lärm, oder ungelöste Konflikte.

Stressverstärkend kommen Ihre eigenen persönlichen Einstellungen dazu, wie starker Wunsch nach Anerkennung, perfekte Ausführungen oder großer Ehrgeiz, um Karriere zu machen. Stress zeigt sich dann in körperlichen und psychischen Reaktionen, wie ständige Müdigkeit, hohe Gereiztheit oder Krankheit. Wie Sie mit sich selbst in herausfordernden Situationen besser umgehen und Stress vermeiden können, erfahren Sie in diesem Newsletter.

Entspannte Zeiten wünscht Ihnen

Ihr



Alois Summerer

1. Ich gerate in Stress, wenn...

Wie setzen Sie diesen Satz fort? Was sind Ihre Stressoren am Arbeitsplatz und im Privatleben? Klären Sie, in welchen Situationen oder Anforderungen Sie in Stress geraten. Bringen Sie Ihre Stressoren in eine Rangfolge. Folgende Beispiele werden häufig genannt: übervoller Posteingang bei den E-Mails, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen wollen, Unterbrechungen durch Telefon oder Kollegen, hoher Zeitdruck, da noch schnell etwas erledigt werden muss, ungelöste Konflikte, berufliche Unsicherheiten, Prüfungssituationen, wichtige Präsentationen beim Kunden, persönliche Angriffe oder wenn verschiedene Menschen Unterschiedliches möglichst gleichzeitig von Ihnen wollen.

2. Meine Stressoren steuern

Der Druck geht dorthin, wo der geringste Widerstand ist. Wenn Sie sich nicht selbst gut organisieren und managen, dann werden Sie gemanagt. Gehen Sie mit Ihren Stressoren aktiv um.

Planen Sie 50 Prozent Ihrer Tageszeit und halten Sie sich Zeit für Unvorhergesehenes frei. Setzen Sie Prioritäten, wenn zu viel Arbeit auf Sie

zukommt. Informieren Sie rechtzeitig Kollegen und Geschäftspartner, wenn Sie Termine nicht einhalten können und suchen Sie Alternativen. Lernen Sie konstruktiv „Nein“ zu sagen und grenzen Sie sich ab. Nutzen Sie mehrmals in der Woche eine „Stille Stunde“, indem Sie das Telefon auf einen Kollegen umstellen, die Türe schließen und für 1 – 2 Stunden nicht erreichbar sind. In dieser Zeit können Sie sehr konzentriert wichtige Aufgaben erledigen. Überlegen Sie sich, welches Meeting wirklich wichtig ist und wo Sie zukünftig nur noch das Protokoll lesen werden. Bearbeiten Sie 3 – 4 Mal am Tag Ihre Mails in Zeitblöcken. Schnelle Antworten werden gleich beim Durchlesen gegeben. Mails, die mehr als 3 Minuten Zeit benötigen, kommen in den Aufgabenordner, damit Sie diese nicht vergessen.

3. Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

Welche persönlichen Einstellungen und „innere Antreiber“ verstärken Ihre belastende Situation? Diese machen Sie einerseits erfolgreich und andererseits verstärken Sie die Belastungssituationen. Damit prägen Sie Ihre persönliche Stressverarbeitung und stellen damit das Bindeglied zwischen den externen Belastungssituationen und Ihren Stressreaktionen dar. Sie sollten diese nicht abschaffen, sondern besser steuern und situativ verringern.

Diese Stressverstärker sind vor allem ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung, vor allem durch die Hierarchie. Ein weiterer persönlicher Verstärker ist ein perfektionistischer Arbeitsstil, der oft enorm Zeit kostet. Es wird zu wenig darauf geachtet, wo auch 80 Prozent Qualität durchaus ausreichend sind. Wenn Sie immer alles alleine erledigen müssen und sich keine Hilfe holen, dann dauern herausfordernde und neue Tätigkeiten erheblich länger. „Ohne Fleiß kein Preis“. Je mühsamer etwas erarbeitet wird, desto mehr gewinnt es bei diesem „inneren Antreiber“ an Bedeutung und Wert. Gute Leistungen mit Leichtigkeit und Spaß sind kaum vorstellbar. Wenn Sie es immer anderen recht machen müssen, dann sitzen Sie oft lange im Büro, während andere bereits ihre Freizeit genießen. Welche Einstellungen kommen Ihnen bekannt vor? Reflektieren Sie Ihre Haltungen zu Ihrem Arbeitsverhalten und stärken Sie Ihre „inneren Erlauber“.

4. Mit „Erlauber“ die persönlichen Stressverstärker reduzieren

Es ist sicherlich nicht ganz einfach, sich mehr „Erlauber“ zu geben, um damit die „Antreiber“ zu steuern. Schließlich haben Sie Ihr Stressverhalten bereits viele Jahre „trainiert“. Es ist jedoch möglich und sehr gesund, seine persönlichen Stressverstärker bewusster zu lenken. Suchen Sie sich nicht nur durch die beruflichen Erfolge Anerkennung. Geben Sie sich auch selbst Wertschätzung. Reflektieren Sie, was Sie schon alles erreicht haben. Worauf sind Sie stolz? Wenn Sie sich selbst mehr Anerkennung geben, dann wird das Bedürfnis von außen geringer.

Wann ist hohe Arbeitsqualität zwingend notwendig und wann kann es auch mal etwas weniger detailliert sein? Für wen arbeiten Sie etwas aus und in welcher Detailtiefe wird es benötigt. Lernen Sie mehr empfängerorientiert die Qualität

auszurichten. Klären Sie die Detailtiefe im Auftragsgespräch. Manchmal ist weniger sogar mehr.

Sie dürfen auch Fehler machen und sich von Ihren schwächeren Seiten zeigen. Kein Mensch ist immer stark. Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie in einer Aufgabe nicht weiterkommen. Wenn Ihnen Fehler unterlaufen, dann lernen Sie daraus. Zeigen Sie auch Ihre Gefühle am Arbeitsplatz. Das macht Sie menschlich und für andere auch zugänglich.

Überlegen Sie sich mehrmals am Tag, was für Sie wichtig ist und was Sie am Arbeitsplatz benötigen, damit es Ihnen gut geht. Dies ist besonders für Menschen notwendig, die immer für andere da sind. Lernen Sie auf eine gute Art „Nein“ zu sagen, damit Sie sich begrenzen und auf das Wesentliche konzentrieren. Menschen im Burnout haben diese Fähigkeit völlig verlernt.

5. Wenn ich im Stress bin, dann...

Im Stress reagieren Sie als ganzer Mensch. Im körperlichen Bereich kommt es unter Stress zu einer körperlichen Aktivierung und Energiemobilisierung. Der Herzschlag beschleunigt sich, Muskeln spannen sich an und die Atmung wird schneller. Sie sind in kürzester Zeit handlungsbereit. Ist dies ein Dauerzustand, dann führt dies meist zu Ermüdungserscheinungen, Erschöpfungszuständen und gesundheitlichen Schädigungen.

Emotional fühlen Sie sich oft gehetzt, wirken hastig und hektisch. Sie haben evtl. Angst zu versagen oder sich zu blamieren. Sie spüren Gefühle der Hilflosigkeit und machen sich Selbstvorwürfe.

Oft schaukeln sich die körperlichen, gedanklichen, emotionalen und verhaltensmäßigen Stressreaktionen gegenseitig auf. Sie steigern sich dann immer mehr in den Stress hinein.

6. Mit Musterunterbrechungen schaffen Sie Entspannung

Da wir bei der Arbeit meist sitzen, ist Bewegung ein guter Ausgleich. In manchen Unternehmen gibt es „Stehmeetings“, die maximal eine Stunde dauern. Nutzen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl. Wenn es möglich ist, dann strecken Sie sich öfters durch. Mit Bewegung reduzieren Sie Adrenalin, das Sie in Stresssituationen im Körper aufbauen. Zwei- bis dreimal in der Woche Sport betreiben stärkt Ihre Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Musterunterbrechungen für sehr aktive Menschen sind auch Entspannungsübungen, wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Yoga oder Achtsamkeitsübungen. Damit „zwingen“ Sie sich Kontakt mit sich selbst und Ihrem Körper aufzunehmen.

Achten Sie auf gesundes Essen und auf regelmäßige warme Mahlzeiten. Lernen Sie wieder zu genießen und gönnen Sie sich etwas Gutes. Arbeiten im Flow kann

Genuss bedeuten, da Sie sich voll auf eine Tätigkeit konzentrieren und „die Zeit wie im Fluge“ vergeht.

Finden Sie Ihren eigenen Weg, was Ihnen gut tut und wie Sie am besten Ihrem negativen Stress zukünftig begegnen. Damit machen Sie sich selbst ein gutes Geschenk.