

Wie bewältige ich Stress?

Von Dagmar Strehlau

Im letzten Newsletter ging es um das Thema „Emotionale Intelligenz“ und ihre große Bedeutung für ein erfolgreiches Geschäftsleben. Aber nicht nur der intelligente Umgang mit unseren Emotionen und den Emotionen anderer ist ein wichtiger Faktor, auch der intelligente Umgang mit Stress stellt sich als extrem wichtig für unsere tägliche Arbeit, aber auch für das Privatleben dar.

Stress – ist ein Wort, das in aller Munde ist. Fragt man einen Kollegen, Mitarbeiter, Geschäftspartner oder Kunden: „Wie geht es Ihnen“ kommt meist die Antwort: „Eigentlich gut, aber ich habe zur Zeit sehr viel Stress...“.

Aber wie kann ich nun wirklich mit Stress umgehen?

Wichtig ist zunächst einmal sich darüber klar zu sein, dass Stress nicht grundsätzlich negativ ist. „Gesunder Stress“ führt zu positiven Konfliktlösungen, bringt Erfolgserlebnisse, bewirkt eine zügige mentale und körperliche Erholung und „tut uns einfach gut“. Dies ist eine Form von Stress, die „in Maßen abläuft“ und in der wir auch weiterhin das Gefühl der Kontrolle über die Situation besitzen.

Nur nimmt der Stress überhand, wirkt er sich negativ aus und kann dann krank machen. Dies führt zu Fehlhandlungen, schafft kaum Regenerationsphasen und kann zu einem dauerhaften Zustand von Disstress (schädlichem Stress) führen.

Darüber hinaus ist es wichtig zu beachten, dass nicht jeder gleich auf Stress reagiert. Auch die Stressoren können sehr unterschiedlich sein. Von Bedeutung ist es erst einmal zu erkennen:

- Ω Was löst bei mir Stress aus,
- Ω ab wann wird er ausgelöst (bzw. ab wann wandelt sich der gesunde Stress in den negativen um) und
- Ω wie reagiere ich darauf, bzw. welcher Stresstyp bin ich?

In der Stress-Intelligenz spricht man von drei Stresstypen:

- Ω Der Gesundheitsmuffel: Er reagiert auf intensiven Stress mit einer starken Vernachlässigung der Gesundheit.
- Ω Der Chaot: Er verliert die Kontrolle und die Übersicht und geht im Stress unter.
- Ω Der Angespannte: Er neigt zu großem Ehrgeiz und Perfektionismus, Entspannung fällt ihm sehr schwer.

Wo ordnen Sie sich ein? Um dies genauer zu überprüfen, finden Sie am Ende dieses Artikels einen Test. Viel Spaß beim Ausfüllen!

Wenn Sie sich „eingeordnet“ haben, dann können Sie auch den richtigen Lösungsweg für Ihren Umgang mit Stress finden:

Sind Sie eher der Gesundheitsmuffel?

- Ω Dann steht für Sie Sport ganz oben auf der Liste der Aktivitäten. Wenn Sie keine Zeit finden, versuchen Sie über Spaziergehen, „die berühmte Runde um den Block“, Treppen steigen, anstatt Lift etc. für Bewegung zu sorgen.
- Ω Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann für einen gesunden Umgang mit Stress sorgen.
- Ω Wann war eigentlich der letzte Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt? Rufen Sie gleich einmal an und vereinbaren Sie einen Termin!

Sortieren Sie sich eher im Stresstyp „Chaot“ ein?

- Ω Hier ist es wichtig die Stressoren zu managen und zu sortieren. Ein sinnvoller und durchdachter Umgang mit Zeit (auch die „Frei-Zeit“ nicht übersehen) ist extrem wichtig.
- Ω Ein gesundes Selbstmanagement mit einer intelligenten Prioritätensetzung sind hilfreiche Instrumente, um den Stress zu bewältigen.
- Ω Vielleicht wäre ein Zeit- und Selbstmanagementseminar sinnvoll oder greifen Sie einmal wieder zum 1 x 1 des Zeitmanagements von Seiwert.

Sehen Sie sich eher als „Der Angespannte“?

- Ω Dann sollten Sie dem Stress mit Entspannung und mentaler Stärke entgegentreten. Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit bewirken einen gesunden Umgang mit stressigen und anstrengenden Situationen.
- Ω Entspannung finden kann man z.B. mit Methoden wie Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Yoga. Kurse zu diesen Entspannungsmethoden finden Sie bestimmt in Ihrer Nähe und viele dieser Maßnahmen werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- Ω Manchmal hilft es aber auch einfach einmal das Lieblingsbuch aus dem Bücherregal zu nehmen, sich einen „Leseabend“ zu gönnen oder einfach mal sich die Zeit zu nehmen für das was man mag.
- Ω Wichtig ist: Nehmen Sie vom eigenen Perfektionismus Abstand und akzeptieren auch einmal eine 70 oder 80%ige Lösung.

Grundsätzlich gilt für alle Stresstypen: Gönnen Sie sich ab und zu eine Pause, richten Sie „Zeit“ für sich selbst ein. Es reicht manchmal einfach einmal das Fenster zu öffnen und tief durchzuatmen oder in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang zu unternehmen (und wenn es nur zum nächsten Bäcker ist, allerdings sollte der sich nicht im direkten Nachbarhaus befinden).

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der „Einsortierung“ in die unterschiedlichen Stresstypen und wünsche viel Erfolg bei der Umsetzung der Lösungsmöglichkeiten. Wenn Sie sich noch weiter mit dem Thema beschäftigen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch von Prof. Bamberger über Stress-Intelligenz. Hier finden Sie noch viele weitere Anregungen und Überlegungen zu einem gesunden Umgang mit Stress.

Quelle: Bamberger, C.M. (2007): Stress-Intelligenz. Knauer. München.

Test*: Welcher Stresstyp bin ich?

Überprüfen Sie anhand der folgenden Aussagen, wie gestresst Sie sind und finden Sie heraus, welchem Stress-Typ Sie entsprechen. Bitte ankreuzen: 0 Punkte = stimmt nicht, 1 Punkt = stimmt manchmal; 2 Punkte = stimmt häufig; 3 Punkte = stimmt immer.

Wenn ich Stress habe....	0	1	2	3
...fange ich wieder an zu rauchen oder steigere meinen Zigarettenkonsum. ▲				
...sieht mein Schreibtisch schnell unordentlich aus. ●				
...sehe ich auch gestresst aus. ■				
...weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht. ●				
...fahre ich sportliche Aktivitäten sofort zurück. ▲				
...gehe ich trotz körperlicher Beschwerden nicht zum Arzt. ▲				
...habe ich Kopf – und/oder Rückenschmerzen. ■				
...verpasse ich Termine oder sage sie in letzter Sekunde ab. ●				
...schlafe ich schlecht. ■				
...esse ich mehr. ▲				
...habe ich das Gefühl die Kontrolle zu verlieren. ●				
...neige ich dazu, ungesünder zu essen. ▲				
...wirkt bei mir keine Entspannungsübung. ■				
...plagen mich Selbstzweifel. ■				
...nehme ich zu. ▲				
...fällt es mir schwer, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden. ●				
...werde ich auch bei Tätigkeiten nervös, die mich normalerweise entspannen. ■				
...suche ich ständig irgendwelche Dinge, die ich verlegt habe. ●				
...sind Vorsorgetermine beim Arzt, die ersten, die ich absage. ▲				
...trinke ich mehr Alkohol. ▲				
...neige ich zu ineffizienterem Arbeiten. ●				
...gibt mir der Erfolg anderer ein schlechtes Gefühl. ■				
...vernachlässige ich meine Gesundheit. ▲				
...geht mein Blutdruck in die Höhe. ■				
...flüchte ich mich in belanglose Tätigkeiten (ständig e-Mails abrufen, mehrmals am Tag das Postfach checken etc.) ●				
...habe ich Versagens- und Existenzängste. ■				
...vernachlässige ich meine Körper- und Zahnpflege. ▲				
...überziehe ich mein Konto, um mich mit materiellen Dingen zu „trösten“. ●				
...reagiere ich nervös und gereizt. ■				
...springe ich von einer Tätigkeit zur anderen. ●				
Gesamtpunktzahl ▲				
Gesamtpunktzahl ■				
Gesamtpunktzahl ●				

* aus Bamberger, C.M.(2007): Stress-Intelligenz. Knauer Ratgeber Verlag. München. ISBN 978-3-426-64281-8

Auswertung

Bei welchem Symbol haben Sie die höchste Punktzahl erreicht? Dies entspricht Ihrem Stress-Typ. Haben Sie zusätzlich bei einem anderen Symbol auch mehr als 20 Punkte erreicht, so haben Sie auch etwas von diesem Stress-Typ.

▲ : Der Gesundheitsmuffel

■ : Der Angespannte

• : Der Chaot