



Stress bewältigen – das hilft

Wie war das Modell?

In Ausgabe 122 habe Sie ein Modell aus der Stressbiologie kennengelernt. In Ausgabe 123 haben Sie bereits erste Ansätze zur Stressbewältigung kennengelernt. In dieser Ausgabe vertiefe ich diese Ansätze.

Drei Ansätze zur Stressbewältigung

Wir sind Stress nicht hilflos ausgeliefert, sondern können etwas tun! Je nach Situation oder Ihrer Persönlichkeit wird der eine oder andere Ansatz besser funktionieren.

- Arbeit am Auslöser

Eine Möglichkeit ist, dass Auslöser entweder eliminiert bzw. aus der Welt geschafft werden. Ein zweiter Weg ist, so an sich zu arbeiten, dass der Auslöser nicht mehr wirkt. Das heißt, es gibt den Auslöser nach wie vor, aber er wirkt bei Ihnen nicht mehr als Stressor.

- Das Stressprogramm wird unterbrochen

Der Auslöser taucht auf und löst das Stressprogramm aus. Dieses wird jedoch angehalten und dann beendet.

- Die Restenergie wird abgebaut

Die „Energietöpfe“ bleiben übrig, weil die Reaktions-/Abwehrphase nicht vollständig durchlaufen wird. Diese Reste sollen beim dritten Ansatz abgebaut werden.

Arbeit am Auslöser

- Funktionierendes Zeitmanagement

z. B. Werkzeuge für Tages- und Wochenplanung werden genutzt, Puffer für Unvorhergesehenes sind eingeplant, realistische Einschätzung der Länge der Aufgaben, Überblick über Aufgaben vorhanden

- Zuständigkeiten und Aufgabenbereiche sind geklärt

z. B. Kompetenzen passen zur Aufgabe, Schnittstellen bekannt und geklärt

- Funktionierendes Selbstmanagement

z. B. Work-Life-Balance ist weitestgehend ausgeglichen, Motivation passt zum Arbeitsplatz, Stressbewältigungstechniken sind bekannt und werden angewendet

- Informationsfluss

z. B. Informationen sind vorhanden oder mit angemessenem Aufwand beschaffbar, Vorgesetzte oder Auftraggeber sind bei Problemen angemessen erreichbar, Kompetenzen für Standard-Informationen und deren Beschaffung sind zugewiesen

- Reflexion

z. B. bekannte Stressoren sind „unter Beobachtung“, neue Stressoren werden erkannt und bewertet, wenn machbar eliminiert

Fortsetzung nächste Seite

Stress bewältigen – das hilft, *Fortsetzung*

Das Programm unterbrechen

Dieser Ansatz ist eine Herausforderung: Es muss erkannt werden, dass das Stressprogramm angelaufen ist. In der Alarmphase wird unser bewusstes Denken jedoch nach einer Zeit abgeschaltet. Nach diesem Zeitpunkt ist diese Art der Stressbewältigung nicht mehr durchführbar.

Es geht daher darum, die Gedanken zu unterbrechen. Dies kann visuell, auditiv oder kinästhetisch (körperlich) geschehen. Visuelle Möglichkeiten sind sich z. B. ein Stoppschild vorzustellen. Damit dies im Ernstfall gelingt, müsste das Stoppschild bereits im Alltag vorhanden sein. Alles andere, was zum „Stopp“ führt und visualisiert werden kann, passt ebenso. Ob der visuelle Weg passt, hängt davon ab, ob „Bilder im Kopf“ Ihr bevorzugter Sinneskanal ist. Als zweiten Weg gibt es den auditiven Ansatz. Dies können z. B. Selbstsuggestionen wie „Ich schaffe das“ sein. Auch ein innerlich ausgesprochenes „Stopp“ hilft. Ein dritter Weg ist, das Fühlen bzw. Berühren zu nutzen. Ein Stress- bzw. Knautschball kann helfen. Verknüpft werden muss das Drücken des Balls dann mit dem „Stopp“.

Wenn das Stoppen funktioniert hat – das Programm also unterbrochen ist –, geht es um den Abstand zum Auslöser, damit das Stressprogramm nicht gleich wieder anläuft.

Restenergie abbauen

Dieser Ansatz kommt zum Zug, wenn das Stressprogramm durchlaufen, aber nicht alle Energie abgebaut ist. Wichtig ist, möglichst oft Restenergie abzubauen. Einmal die Woche Sport zu machen, bedeutet Energietöpfe von einer Woche abzubauen! So kann es gehen:

- Regelmäßige Bewegung / Sport
 - Abreagieren durch Brüllen / Schreien oder ähnliches (wenn es zum Umfeld passt)
 - Abreagieren durch Wutbälle / Wutzettel / Dartpfeil auf eine Dartscheibe oder ähnliches (wenn es zum Umfeld passt)
 - Eine Entspannungstechnik anwenden (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)
 - Yoga, Thai Chi, Qui Gong oder andere asiatische Ansätze
 - Atemübungen
 - Konstruktiver Austausch mit anderen (nicht gemeinsam aufregen oder jammern!)
-

Arbeiten Sie den für Sie passenden Ansatz durch. Diese Fragen können hilfreich sein: Was davon passt für Sie? Was können Sie schon und was ist noch zu lernen? Was ist noch unklar und müsste mit wem geklärt werden? Viel Erfolg dabei!