



Best of-
Edition

Petra Isabel Schlerit, Susanne Antonie Fischer

Stress- management

Ihr Weg zu mehr innerer Ruhe

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Faktor Nr. 1: Termindruck und Hetze

Bereits im Jahr 2002 ergab eine Umfrage des Instituts für Demoskopie in Allensbach, dass Zeitdruck für fast ein Drittel aller deutschen Arbeitnehmer zum Alltag gehört. Wenn man bedenkt, wie stark sich die Arbeitswelt seitdem verdichtet und beschleunigt hat, dürften es heute noch viel mehr sein. Während es vor 15 Jahren in dieser Umfrage noch ausschließlich um die Dichte beruflicher Termine ging, kommen heutzutage besonders die Verpflichtungen in der Freizeit hinzu. Ob das die Verabredungen mit den Freunden sind, ein Theaterbesuch, das Fitnessstudio, das Engagement im Verein oder die vielen Veranstaltungen der eigenen Kinder oder des Partners, alles wird zur Verpflichtung. Dank der vielen technischen Hilfsmittel, ob Outlook, Online-Kalender oder Apps, bleiben die Termine auch stets präsent. Das Bild nicht zu bewältigender Termine drängt sich in unser limbisches Gehirn (siehe dazu näher das Kap. »Stress entsteht im Gehirn«). Wir fühlen uns fremdbestimmt, machtlos, haben Angst zu versagen und spüren Frust. Umso gestresster der Mensch ist, umso mehr versucht er dem Druck mit Hektik, Multitasking und diszipliniertem Durcharbeiten zu entgehen. Ob Stau, die verspätete Bahn, der langsame Kassierer an der Kasse – jede Störung in diesem enggefassten System kostet Nerven. Der Stress wächst. Die Zweifel, das alles schaffen zu können, werden immer größer. Für Pausen und bewusste Erholung bleibt keine Zeit mehr.

Faktor Nr. 2: »Wenn die anderen nur ...!«

BEISPIEL

Kirsten beschreibt in einem unserer Seminare die Gründe, warum sie so gestresst ist. Während sie erzählt, nicken die anderen Teilnehmer bestätigend. Es geht ihnen offensichtlich so ähnlich.

»Man könnte sagen, dass ich einen hektischen Alltag habe. Die Abteilung wurde vor zwei Jahren umstrukturiert und wir müssen nun zu dritt die Aufgaben bewältigen, die vorher für fünf Mitarbeiter vorgesehen waren. Zusätzlich komme ich wegen eines Kollegen in Zeitdruck, der nicht bereit ist, meine Anfragen umgehend zu beantworten. Ich brauche von ihm meist dringend Informationen oder Statistiken, muss aber meist mehrmals nachfragen und darauf drängen. Er bewegt sich einfach nicht. Er ignoriert meine E-Mails und motzt mich an, wenn ich ihn zur Rede stelle. Ein Gespräch mit meiner Vorgesetzten hat nichts gebracht, die Situation ist seitdem eher schlimmer geworden. Von unserer Chefin fühlen wir uns ohnehin ziemlich im Stich gelassen: Sie kümmert sich überhaupt nicht darum, dass endlich wieder jemand eingestellt wird, um uns ein bisschen zu entlasten ...«

Für Kirsten und viele andere Menschen steht fest, dass sie ihre Aufgaben besser und termingerechter schafften, wenn die anderen endlich etwas tun oder zumindest verstehen würden, dass sie schuld an dem ganzen Stress sind. Menschen, die so denken wie Kirsten, wären wesentlich gelassener, wenn sie nicht so fremdbestimmt wären, abhängig von dem Wohlwollen und der Arbeitskraft anderer. Es ist schade zu beobachten, wie viel Energie und Kraft Menschen darin investieren, andere Menschen zu verändern. Denn leider sind Bemühungen, andere Menschen zu ändern, nur sehr selten von Erfolg gekrönt. Bei anderen können wir nur Impulse zur Änderung setzen.

Es wäre viel sinnvoller, wenn sie stattdessen ihre Kraft dort einsetzen, wo man etwas ändern kann: bei sich selbst.

Fragen Sie sich nicht: »Wie kann ich die anderen ändern oder beeinflussen?«, sondern: »Was kann ich für mich tun, damit es mir wieder bessergeht?«

Faktor Nr. 3: Keine Grenzen setzen

Wenn es darum geht, Grenzen zu setzen, denkt man meist an andere Menschen, die es in die Schranken zu weisen gilt. Aber wie steht es bei einem selbst? Viele haben es verlernt, sich und ihrer Arbeitswut und Leistungsbereitschaft Grenzen zu setzen. Sie sind allzeit bereit und always on, also immer erreichbar. E-Mails werden immer und überall gelesen. Anrufe und Gedanken, Planungen und Sorgen aus dem Privatleben unterbrechen in regelmäßigen Abständen das konzentrierte Arbeiten. Nach Feierabend wird weiter über die Arbeit gesprochen, nachgedacht oder sogar weitergearbeitet. Multitasking verwischt die Grenzen zwischen den Aufgaben und das Essen am Arbeitsplatz die klare Trennung zwischen Arbeiten und Pause.

Es ist kein Wunder, dass dieser Punkt zu den Top 5 der Belastungsfaktoren zählt. Die Grenzen zwischen den Aufgaben, zwischen Berufswelt und Privatleben, zwischen den Arbeits- und den Erholungsphasen gibt es bei vielen Berufstätigen nicht mehr. Das fördert ein starkes Gefühl von Machtlosigkeit.

Faktor Nr. 4: Zwischenmenschliche Konflikte

Konflikte mit den Kollegen, im Team, mit dem Chef gehören zum Arbeitsleben dazu. Streitigkeiten, gärende Konflikte, eskalierende Auseinandersetzungen, Kritik und Enttäuschung belasten den Einzelnen stärker als viele andere Stressoren. Solche Unstimmigkeiten lassen sich sehr oft nicht vermeiden. Es ist daher sehr wichtig, sich Ressourcen in Kommunikationstechniken und Konfliktbewältigungsmaßnahmen aufzubauen, um konstruktiv und entstressend damit umzugehen.

Faktor Nr. 5: Mangelnde Anerkennung

In einer Welt voller Möglichkeiten und Freiheiten wächst die Unsicherheit, ob man alles richtigmacht und ob die Entscheidungen, die man getroffen hat, richtig waren. Wir zweifeln und es mangelt uns an Selbstvertrauen. Erst durch Anerkennung von außen können wir innerlich sicher sein, dass wir auf dem richtigen Weg sind. So scheint es zumindest. Das ist der Grund, warum viele Menschen, zum Teil unbewusst, alles dafür tun, um Anerkennung zu erhalten. Die Erwartungen sind hoch, die Enttäuschung, wenn die Anerkennung dann ausbleibt, ist jedoch noch viel größer. Das alles summiert sich zu gleich drei Faktoren, die alle für sich genommen bereits massiv stressen:

- Zweifel mit daraus resultierender Unsicherheit,
- Erhöhung der Anstrengungen mit der Erwartung auf Anerkennung und

- Enttäuschung, wenn die Erwartungen in den Augen der anderen nicht erfüllt sind und daher die Anerkennung ausbleibt.

Auf einen Blick: Stress, der Trend unserer Zeit

- Unsere Welt hat sich verändert: Während früher nach harter körperlicher Arbeit ausgeruht und Pause gemacht wurde, kommen wir heute auch in unserer Freizeit nicht zur Ruhe.
- Wir haben unzählige Optionen und sind obendrein permanent mit Neuerungen konfrontiert, die uns verunsichern. Hinzukommt, dass gut schon lange nicht mehr gut genug ist: Wir müssen perfekt sein. All das stresst.
- Und so verwundert es auch nicht, wenn Umfragen ergeben, dass Termindruck und Hetze an Nummer 1 der TOP-Stressfaktoren stehen.