

# Stress

## entsteht zu einem guten Teil im Kopf

Stress entsteht zu einem guten Teil im eigenen Kopf und ist somit hausgemacht. Vielleicht kennen Sie solche Situationen: Sie kaufen ein und sind ohnehin schon in Zeitdruck, weil der Laden demnächst schliesst. Weil Sie besonders schnell sein wollen, reissen Sie ein Konfitüreglas aus dem Regal, dass Ihnen aus der Hand rutscht und am Boden zerschellt. Sie denken "Mist", beiessen die Zähne zusammen. Dann fangen sie an innerlich über das Verkaufspersonal zu fluchen, dass die Ware so ungünstig platziert. Und überhaupt, muss die Konfitüre ganz zuhinderst im Laden stehen, soweit weg von der Milch, die Sie auch noch einkaufen wollen? Dieses

ganze Ladenkonzept ist ein Zumutung. Es ist schon ein Jammer, dass der kleine Laden um die Ecke zugemacht hat, sonst wären sie jetzt nicht so im Zeitdruck. Und jetzt sind sie auch noch gezwungen bei diesem Grossverteiler einzukaufen, der Ihr geliebtes Lädli hat sterben lassen. Es ist eine Sauerei, ein Jammer, ein Skandal... Und schon sind Sie mittendrin im Stress.

Können Sie sich vorstellen, was passiert wäre, wenn Sie – angesichts des zerbrochenen Konfitüreglases – über sich geschmunzelt hätten anstatt mit aufeinandergebissenen Zähnen "Mist" zu denken?

Das folgende Schema verdeutlicht, wie Stress entsteht.

Zusätzlich zu Ihren ohnehin schon vielen Aufgaben bekommen Sie von Ihrem Chef eine zusätzliche Aufgabe zugeteilt, mit der Bemerkung dass diese sofort erledigt werden muss.

### stressauslösende Situation

- „ Immer ich. Weil ich dann das andere nicht schaffe, muss ich wieder Überstunden machen.
- „ Wenn das nur gut geht. Ich darf jetzt keinen Fehler machen.
- „ Ich muss mich eben doppelt beeilen und die Zähne zusammenbeißen.
- „ Wie soll ich das bloss schaffen?
- „ Ich bin diesem Druck nicht gewachsen.
- „ Bisher hab ich es immer geschafft.
- „ Ich darf ja ohnehin nicht aufmucken.

### Bewertung der Situation

### Einschätzung eigener Fähigkeiten

### Stressreaktion

- „ Sie spüren ihren Puls ansteigen
- „ Ärger überkommt Sie
- „ Sie reagieren gereizt.

Puls / Blutdruck ▲ Angst  
Muskeltonus ▲ Ärger  
Atemfrequenz ▲ Enttäuschung  
Verdauung ▼  
Immunabwehr ▼

hastiges,  
gereiztes,  
planloses  
Verhalten

Neben einer auslösenden Situation, spielen auch noch die Gedanken in Ihrem Kopf eine grosse Rolle. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der Bewertung der Situation zu. Negative Bewertungen, Katastrophengedanken etc. führen immer weiter in den Stress hinein. Günstige Bewertungen der Situation, etwa "Ich tue was ich kann" oder "nobody is perfect" entschärfen dagegen den Stress.

Auch die Bewertung der eigenen Fähigkeiten wirken sich auf den Stress aus. Personen, die von ihren Fähigkeiten überzeugt sind und die annehmen, dass sie auch missliche Situationen positiv beeinflussen können, geraten weniger schnell in Stress. Der beruhigende Gedanke "Das schaffe ich schon" schützt vor Hektik und Nervosität.

Oft hindern uns früh gelernte Glaubenssätze daran, zu einer günstigen Einschätzung von Stresssituationen und unserer eigenen Fähigkeiten zu kommen. Man kann grob fünf solcher Glaubenssätze oder "inneren Antreiber" unterscheiden.

"Sei perfekt!" Dahinter steckt der Glaubenssatz, dass man nur etwas taugt, wenn man alle seine selbst gewählten oder von Fremden auferlegten Aufgaben ganz und gar perfekt erledigt.

"Mach schnell!" Dieser Antreiber setzt die betroffene Person dauernd unter Zeitdruck. Schnellschüsse, impulsive Reaktionen und Gespräche zwischen "Tür und Angel" sind Merkmale von Menschen, die diesem Antreiber folgen.

"Sei stark!" Wer von diesem Satz angetrieben wird, lebt nach dem Motto: Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. Schwäche und Ratlosigkeit dürfen auf keinen Fall gezeigt, Hilfe darf nicht eingefordert werden.

"Mach es allen recht!" Menschen mit diesem Antreiber trauen sich kaum je eine Bitte auszuschlagen. Sie sind davon überzeugt, dass sie nur dann anerkannt, gemocht und akzeptiert werden, wenn sie es den anderen recht machen.

"Streng Dich an!" Dieser Antreiber macht einen Menschen zum Sisyphus. Seine Arbeit hat kein Ende, Verschnaufpausen sind nicht erlaubt. Doch trotz Überstunden stellt sich der zufriedenstellende Erfolg nicht ein.

# Was Sie tun können - Das Gelassenheitstagebuch

*“Du kannst nicht verhindern,  
dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen. Aber du kannst verhindern,  
dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.”*

chinesische Weisheit

Sie können versuchen, durch eine gute Zeitplanung, durch eine vernünftige Arbeitsorganisation, durch das Aushandeln und Gestalten guter Arbeits- und Lebensbedingungen stressauslösende Situationen zu vermindern. Ganz beseitigen können Sie solche Situationen aber nicht. Deshalb ist es der Gelassenheit zuliebe wichtig, sich mit den eigenen Antreibern und mit ungünstigen Bewertungen in Stresssituationen auseinander zu setzen und ihnen entgegen zu wirken.

Um dies zu tun, müssen Sie Ihren Antreiber und den ungünstigen Bewertungen in Stresssituationen zunächst erst einmal auf die Spur kommen. Am besten gelingt Ihnen das, wenn Sie sich in Stresssituationen beobachten. Zu diesem Zwecke ist eine Art “Gelassenheitstagebuch” zu empfehlen.

Dabei gehen Sie so vor:

Immer, wenn Sie eine Stresssituation überstanden haben, füllen Sie bei der nächsten sich bietenden Gelegenheit die unten stehende Tabelle aus. Das kann z.B. in einer Arbeitspause, in der Mittagszeit oder am Abend geschehen. Es ist nicht so tragisch, wenn schon einige Zeit vergangen ist. Versetzen Sie sich so gut es geht in die Stresssituation zurück und protokollieren Sie was geschehen ist.

Was hat die ganze Sache ins Rollen gebracht? Wie sah die Situation aus? Überlegen Sie auch, ob Sie solche Situationen nicht durch eine gute Planung und Organisation vermeiden können.

Was ist Ihnen in dieser Situation durch den Kopf gegangen? Welche Sätze waren das genau? Wie haben Sie die Situation und sich selbst eingeschätzt? Gehen Ihnen solche Gedanken in Stresssituation öfters durch den Kopf?

Schliesslich: Was haben Sie gemacht? Wie haben Sie reagiert? Wurden Sie hastig, nervös, gereizt? Oder sind Sie eher in Resignation und Untätigkeit gefallen?

Protokollieren Sie so Ihre Stresssituation eine Zeit lang, vielleicht über ein, zwei oder drei Wochen.

In ruhigen Stunden, am Abend oder am Wochenende können Sie sich dann Ihren “gesammelten Stress” einmal anschauen. Prüfen Sie, ob bestimmte Gedanken in Stresssituationen immer wieder kehren. Gibt es typische Sätze, die Ihren Stress verschärfen? Formulieren Sie dann zwei, drei Gelassenheitssätze, die sie sich in stressigen Situationen immer wieder vorsagen. Beispiele für Gelassenheitssätze:

“Man darf in Notfällen zu spät kommen!”,  
“Gut ist besser als perfekt!”,  
“Ich habe ein Profil, auch wenn das nicht allen passt!”,  
“Ich darf um Unterstützung und Hilfe bitten!”

Schauen Sie sich auch Ihr Verhalten in stressigen Situationen an. Wie könnten Sie sich verhalten, um dem Stress seine “Giftigkeit” zu nehmen? Probieren Sie solche neuen “Gelassenheitstaten” in Stresssituationen aus, etwa sich zu bewegen (z.B. Treppen steigen), ans Fenster zu treten und ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, zu singen, eine Entspannungsübung zu machen...

Wenn Sie Ihr Gelassenheitstagebuch dann weiterführen und Gelassenheitssätze und Gelassenheitstaten zum Einsatz bringen, können Sie den Erfolg Ihrer Bemühungen beobachten.

# GELASSENHEITS- TAGEBUCH

	Situation	Situation
STRESSAUSLÖSENDE SITUATION <b>Was ist passiert?</b>		
BEWERTUNG DER SITUATION UND DER EIGENEN FÄHIGKEITEN <b>Was ist mir            durch den Kopf gegangen?</b>		
STRESSREAKTION <b>Was habe ich gemacht?</b>		
GELASSENHEITSSÄTZE <b>Was könnte ich mir            in ähnlichen Situationen sagen?</b>		
GELASSENHEITSTATEN <b>Was könnte ich            in ähnlichen Situationen machen?</b>		