

Stress: Dem Feind ins Auge blicken

Von Gabriele Golling

Elmshorn. Die eigenen Einstellungen oder typischen Verhaltensweisen in stressigen Situationen zu kennen, bedeutet daß Sie dem Feind bereits ins Auge geblickt haben. Nun gilt es diesem Blick Stand zu halten. Unterziehen Sie Ihre Denkmuster einem Realitätscheck. Dabei können folgenden Fragen helfen. Aber Vorsicht: Wer es bequem haben und sich nicht verändern möchte, sollte diese Fragen nicht beantworten.

Sehe ich nur die Negativseiten einer Situation? Verallgemeinere ich? Habe ich zu hohe oder falsche Erwartungen? Dramatisiere und übertreibe ich? Was würde ein anderer zu meiner Einstellung sagen? Wie sehen andere die gleiche Situation? Was nutzt mir meine Einstellung? Welche Probleme schafft sie mir vom Hals? Inwiefern schade ich mir mit meiner Einstellung selbst? Was würde geschehen, wenn ich die alte Einstellung ändern würde? Wie denke ich in 1 Woche, 1 Jahr über meine Einstellung?

Wenn Sie nun bemerken, daß sich Ihr Denken über bestimmte Stresssituationen ändert, dann ist der nächste Schritt, auch Ihr Verhalten zu ändern. Doch hier gilt – wie bei jeder Veränderung – auch schon die kleinen Schritte zu würdigen. Und es immer wieder zu versuchen. Wer meint nicht Nein-Sagen zu könne, der kann im ersten Schritt bei jeder Anfrage um eine genau Terminierung und Priorisierung

durch den anderen bitten. Und wenn dies gut gelingt, kann er beginnen von vornherein Aufträge abzulehnen. Notieren Sie sich täglich jedes positive Erlebnis und wenn es Ihnen noch so gering erscheint.

Die Arbeit an der persönlichen Einstellung wird oft als sehr kleinteilig und anstrengend erlebt, aber am Ende mit hoher Zufriedenheit belohnt.

Viele bemerken Stress auch an deutlichen körperlichen Reaktionen. Das eine oder andere Zipperlein wird dann mal schnell ignoriert oder mit Tabletten kurzerhand lahm gelegt oder – z.B. bei der Verdauung – beschleunigt. Doch gerade

Dauerstress hat nachgewiesenermaßen eine hohe gesundheitsschädigende Wirkung. Deshalb macht es durchaus Sinn, die eine oder andere ausgleichende Methode zu kennen.

Viele bemerken Stress auch an deutlichen körperlichen Reaktionen.

So können Sie Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung in Kursen oder mit Hilfe von Audio-CDs oder Büchern erlernen. Anderen hilft Sport solange er ohne erneuten Termindruck oder hohe Leistungsanforderungen stattfindet. Und gerade in akuten Stresssituationen helfen oft die einfachsten Übungen: sich ablenken und ein schönes Bild betrachten, kopieren gehen oder einfach 5 Minuten aus dem Fenster sehen. Und viel zu oft als esoterisch abgetan und doch so einfach, weil jederzeit unbemerkt einsetzbar: bewußtes, langsames und tiefes Ein- und Ausatmen.