

# So gehen Sie richtig mit Stress um

Von Gabriele Golling

**Elmshorn.** Wer unter Stress leidet möchte ihn ganz schnell wieder loswerden. Ganz nach dem Motto „Herr, bitte schenke mir Geduld. Aber ein bißchen plötzlich!“

Leider ist es nicht ganz so einfach, aber jeder kann es schaffen. Was es dazu braucht ist vor allem Geduld mit sich selbst und die Bereitschaft neue Verhaltensweisen mehr als einmal auszuprobieren.

Zunächst einmal ist wichtig, Stress nicht als unabwendbares

Schicksal hinzunehmen. In jedem Berufs- und Privatleben gibt es Zeiten mit erhöhtem Arbeitsvolumen oder in denen einem die Probleme übermächtig erscheinen. Selbst dann ist es möglich mit umsichtiger

Verhalten und richtigem Denken die negativen Auswirkungen zumindest geringer zu halten. Und wer sehr ehrlich zu sich selbst ist wird feststellen: Ärger, Druck und Zeitnot sind häufig „hausgemacht“.

Geradezu ein Klassiker sind da die Schwarzseher. Sie sind davon überzeugt, daß sie vom Pech verfolgt werden, sehen in allem das Negative und erwarten nur das Schlimmste. Das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung ist ihnen meist auch nicht fremd. Eine Assistenz, die sich immer wieder selbst sagt „Ich kann nicht Nein-Sagen“ und die Konsequenzen fürchtet, falls sie es doch tut, wird bald feststellen, daß sie mit Arbeit bis über beide

Ohren eingedeckt wird und absolut kein Land mehr sehen wird. Stress ist programmiert. Betrachten Sie also die Situationen, die Sie als stressend empfinden, genauer. Notieren Sie die negativen Seiten und nehmen Sie sich dann doppelt soviel Zeit und notieren alle positiven Seiten der Aufgabe.

Für viele lohnt es sich auch, das eigene Anspruchsniveau zu überprüfen. Diejenigen, die viel von sich selbst erwarten, stecken oft in die letzten 20 Prozent zu Optimierung einer Auf-

gabe 80 Prozent ihrer Leistung. Und wenn es dann doch ein „Mißerfolg“ wurde, werten sie sich auch noch selbst ab. Schimpfen innerlich mit sich selbst und glauben es läge nur an ihnen selbst. Hier lohnt es sich von

Zeit zu Zeit das eigene Anspruchsniveau mit den Fähigkeiten und der Belastbarkeit abzugleichen, denn oftmals steigt die Belastung ganz langsam und unbemerkt.

In beiden Fällen ist es sinnvoll darüber nachzudenken, wie die eigene Einstellung verändert werden kann. Entweder weil das eigene Denken selbst den Stress hervorruft oder weil die Situation derzeit nicht verändert werden kann oder soll. Auch dann macht es Sinn der stresserzeugenden Situation eine positivere Bedeutung beizumessen. Gehen Sie Ihre persönlichen Stress-Situationen durch und notieren Sie jeweils Ihre Einstellungen, Überzeugungen und Gefühle dazu.

---

*Gehen Sie Ihre Stress-Situationen durch und notieren Sie Ihre Einstellungen, Überzeugungen und Gefühle dazu.*

---