

## Stressless im Business

### Die vielen täglichen Stressmonster

Viele von uns haben sie als ständigen, täglichen Begleiter – die lästigen Stressmonster. Viele Aufgaben gleichzeitig, ständige Emails und Telefonate, nervige Kollegen und daheim angekommen ist nach der Arbeit eher vor der Arbeit. So ziehen sich die Tage und wir fühlen uns häufig überlastet. Was vielen von uns aber nicht bewusst ist: Stress ist immer subjektiv und jeder von uns selbst kann seine Stressmonster packen und ein Stück weit besser unter Kontrolle halten. Aber fangen wir doch erst mal an – Wie stark fühlen Sie sich im Alltag von Stressmonstern geplagt?



### Test: Wie gestresst sind Sie?

Nicht jeder Mensch ist gleich anfällig für Stress. Was den einen aufregt, lässt den anderen kalt. Was den einen herausfordert, das überfordert den anderen bereits. Unser kleiner Stresstest gibt Ihnen einen Eindruck davon, wie ausgeprägt Ihre Stressbelastung zurzeit ist. Beantworten Sie einfach die folgenden 21 Fragen **mit „stimmt“ oder „stimmt nicht“**. Antworten Sie möglichst spontan, ohne lang drüber nachzudenken.

1. Ich habe wenig oder gar keine Zeit für mich selbst.
  2. Nach einem stressigen Tag abzuschalten gelingt mir nur sehr schlecht.
  3. Um mich zu entspannen, trinke ich häufiger Alkohol.
  4. Einen Tag ohne Stress und Hektik kann ich mir schon gar nicht mehr vorstellen.
  5. Ich kann Bitten anderer nur selten abschlagen.
  6. Ärger im Beruf ist für mich ganz alltäglich.
  7. Ich habe oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein.
  8. In meiner Familie entstehen häufig Konflikte.
  9. Ich habe kaum Kontakt zu Freunden oder Bekannten.
  10. Gerne würde ich länger/besser schlafen.
  11. Ich komme kaum noch zu Dingen, die mir Freude machen.
  12. Ich habe das Gefühl, dass ich nie Feierabend habe.
  13. Unvorhergesehenes wirft mich leicht aus der Bahn.
  14. Es stört mich sehr, wenn etwas nicht perfekt wird.
  15. Ich weiß gar nicht, wie ich alle meine Aufgaben unter einen Hut bringen soll.
  16. Es gibt kaum Dinge, die ich wirklich genießen kann.
  17. Bewegung kann ich mir nur selten verschaffen.
  18. Selbst beim Essen muss es schnell gehen.
  19. In der Freizeit erhole ich mich nicht so richtig.
  20. Ich bin oft schlecht gelaunt.
  21. Für ein Hobby bleibt mir keine Zeit.
- (aus Derbolowsky/Starringer „Entspannt in einer Minute mit TrophoTraining“, GU 2005)

## Auswertung: Wie oft haben Sie mit „stimmt“ geantwortet?

### 0 bis 3 Mal:

Ihre Stressbelastung hält sich in Grenzen. Prüfen Sie dennoch, ob Sie bestimmte Dinge nicht vielleicht doch ändern können!

### 4 bis 7 Mal:

Sie wissen durchaus, wie sich Stress anfühlt. Manchmal fühlen Sie sich ziemlich überfordert. Suchen Sie nach Methoden, wie Sie Ihren Stress besser bewältigen können!

### 8 bis 14 Mal:

Ihre Stressbelastung ist erheblich. Auf Dauer geht davon eine Gefahr für Ihre Gesundheit aus. Überlegen Sie, wie Sie es sich leichter machen können.

### Mehr als 14 Mal:

Reduzieren Sie die Belastungen, unter denen Sie stehen! Sollten Sie es nicht alleine schaffen, holen Sie sich Hilfe!

## Der Mensch als Batterie

Stellen Sie sich selbst als Batterie vor. Sie können nicht den ganzen Tag von dieser Energie zehren ohne die Batterien auch zwischendurch immer mal wieder zu laden. So ist das auch mit Ihnen selbst. Sie können nicht den ganzen Tag nur Power, ohne zwischendurch Ihren Akku auch mal aufzuladen. Eine einfache und Effektive Methode ist hier das reine Sammeln von allen Dingen, die Ihnen über den Tag Energie spenden. Ganz wichtig: Setzen Sie diese Energieladungen mehrmals täglich zu unterschiedlichen Uhrzeiten ein.

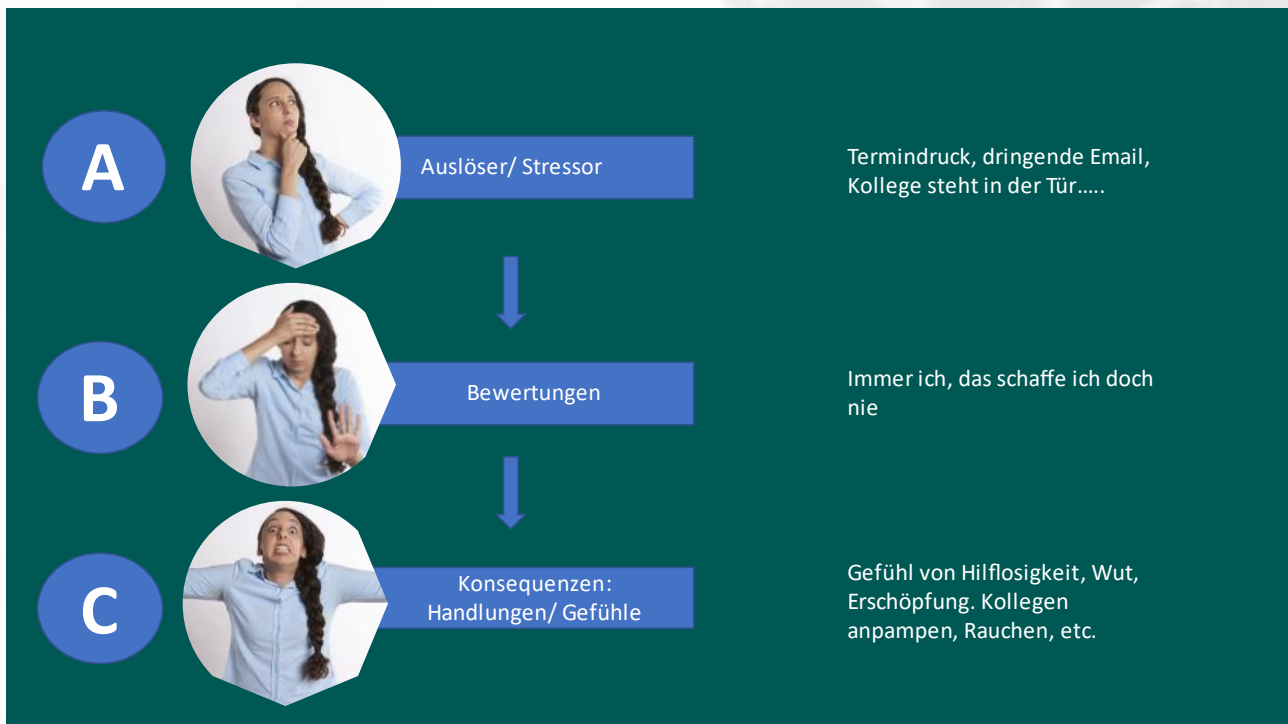
### Das können sein:

- Spaziergänge
- Ein gutes Buch
- Eine schöne Musik
- Gute Gespräche
- Ein gutes, leckeres Essen
- Ein guter Tee
- Ein guter Witz
- Humor
- Eine Atemübung
- Sport
- uvm.



ABER: tun Sie nur diese eine Sache und geben Sie Ihre volle Aufmerksamkeit hinein. Denn wenn Sie schon wieder mehrere Dinge gleichzeitig tun, kann sich Ihre Batterie nicht aufladen.

## Aber wie entsteht überhaupt Stress in uns?



Ob uns eine Situation Stress bereitet hängt vor allem mit unseren Bewertungen zusammen. A kann ein beliebiger Auslöser sein aber je nachdem, wie wir diese Situation bewerten, geraten wir in Stress und uns überkommen Gefühle von Überforderung oder Hilflosigkeit.

### Nach der ABC-Analyse sollten Sie immer im ersten Schritt überdenken:

- Kann ich an diesem Stressauslöser etwas ändern?
- Oder muss ich an meiner Bewertung der Situation arbeiten?

## Aber wie können wir unsere Gedanken positiv beeinflussen?

Positiv denken – „mach dich nicht verrückt“ – aber wie? Tatsächlich haben wir am Tag ca. 60.000 Gedanken. Davon sind etwa nur 3% positiv, 25% negativ und der Rest neutral. Noch viel ungünstiger ist allerdings, dass bei diesen Gedanken tatsächlich nur 3-5% neue Gedanken dabei sind. Also um es auf den Punkt zu bringen, wir denken tendenziell eher negativ und dabei auch vermehrt immer wieder das Gleiche. Na wie soll man denn da zum positiven Denker werden?

### Hilfreich für „positive Gedanken“ können sein:

- Achtsamkeit: Kommt aus dem Buddhismus, wird z.B. in Meditation angewandt
- Gedankencut = Stop! Vermeidung eines negativen Gedankenkarussells
- Gedanken nicht bewerten – „es ist, wie es ist“
- Sich fragen: Was würde ich in 2 Jahren darüber denken
- Was könnte im schlimmsten Fall passieren

**Gedanken sind Worte und Bilder in unseren Köpfen.  
Wir nehmen selektiv wahr = verzerrte Realität!**

Eine kleine Geschichte zur Verdeutlichung: Die Blinden und der Elefant

Ein indischer Fürst ließ einmal einen Elefanten in einen dunklen Raum bringen. Eine Gruppe seiner hervorragendsten Wissenschaftler untersuchten den Elefanten. Einer betastete das Bein und sagte, dieses Wesen sei wie ein Baum. Ein anderer betastete das Ohr und sagte, dieses Wesen sei wie ein großes Blatt einer Lotusblüte. Ein anderer beschäftigte sich mit dem Schwanz des Elefanten und kam zu dem Schluss, der Elefant habe das Wesen eines Aales. Diesem widersprach der Erforscher des Rückens, dem der Elefant das Wesen eines Walfisches zu haben schien. Über so viel Dummheit und Ignoranz konnte der Erforscher des Rüssels nur lachen. Für ihn war klar, dass der Elefant einer Schlange gleich sei. Voller Trauer über die Geistesgestörtheit seiner Kollegen wandte sich der Philosoph des Stoßzahnes ab, hatte er doch erkannt, dass der glatte elfenbeinige Charakter dieses Wesens war. Als dann der Narr mit der Laterne auftauchte, war die Diskussion komischerweise noch längst nicht beendet. Einzelne Diskutanten forderten ihn auf, sich doch bitte seiner dummen positivistischen Argumente zu enthalten und das Licht wieder auszuknipsen.





## Checkliste Stress (ABC-Modell)

### Meine Stressreaktionen

Notieren Sie hier die ersten Anzeichen von Überforderung und Stress, die Sie typischerweise bei sich wahrnehmen! Meist treten diese Überforderungsreaktionen auch unabhängig von akuten Auslösern auf, zum Teil sogar erst in anschließenden Ruhe- und Erholungsphasen.

Kognitiv: Was sage ich zu mir selbst, wenn ich in Stress gerate? Welche Gedanken habe ich?

---

---

---

---

Emotional: Was fühle ich in der Situation? Benennen Sie Ihre Gefühle!

---

---

---

---

Körperlich: Welche körperlichen Anzeichen bemerke ich? Wo bemerke ich zum Beispiel eine Muskelanspannung im Körper?

---

---

---

---