



Kalte Ravioli aus der Dose

Personliche Strategien zur Stressprävention

Sich Zeit zu nehmen, ist eine Wohltat. Für Menschen, die unter Stress stehen, trifft das doppelt und dreifach zu. Dabei gilt: Je größer der Stress, desto wichtiger und wohltuender ist es, sich Zeit zu nehmen. Wie man kleine Pausen & Co. in seinen Tagesablauf einpassen kann, erläutert hier der Trainer und Coach Dr. Jan Stamm aus Dortmund.

Wem der Stress im Nacken sitzt, der hat häufig das Gefühl, dass er genau eines nicht kann – und das ist: sich Zeit zu nehmen. Wer findet schon die Ruhe zum Kochen eines köstlichen Ossobuco alla milanese, wenn der Terminkalender kurz vor der Explosion steht? Lieber kalte Ravioli aus der Dose als stundenlang in der Küche stehen. Doch solche Abkürzungen stehen einer nachhaltigen Stressprävention bloß im Wege.

Das Thema Stress ist im Berufsleben allgegenwärtig

Ein eindrucksvolles Bild davon zeichnet der ‚Stressreport Deutschland 2012‘. Demnach sehen sich viele Berufstätige mit belastendem Stress konfrontiert. Als Hauptursachen für Stress im Job geben die Befragten hohen Leistungs- und Termindruck, häufige Störungen und Unterbrechungen sowie Multitasking, also das gleichzeitige Bearbeiten mehrerer Aufgaben, an.

Zum Handeln fordert diese Entwicklung vor allen Dingen deswegen auf, weil andauernder Stress an die Substanz geht. Stress macht krank. So stellt beispielsweise die DAK in ihrem ‚Gesundheitsreport 2013‘ fest, dass psychische Krankheiten, die durch Stress begünstigt oder verursacht werden, inzwischen auf Platz 2 der häufigsten Ursachen für Krankenschreibungen gelangt sind. Wenn man sich vor Augen führt,

dass Stress nicht nur psychische Konsequenzen hat, sondern beispielsweise auch anfällig macht für Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dann wird deutlich, wie wichtig Stressprävention für ein gesundes (Arbeits-)Leben ist. Immer mehr Unternehmen etablieren deswegen eine Unternehmenskultur, in der auch Werte wie Mitarbeitergesundheit, Mitarbeiterzufriedenheit und nachhaltige Leistungsfähigkeit zählen.

Für Selbstständige und kleine Unternehmer ist die Situation doppelt herausfordernd

Erstens ist ihr Aufgabenprofil so vielfältig und anspruchsvoll, dass die Stressgefahr besonders groß ist. Zweitens sind die Folgen von Leistungsbeeinträchtigungen bis hin zu Krankheit dramatischer, da sie nicht durch andere aufgefangen werden. Die eigene Leistungsfähigkeit ist hier ganz direkt mit dem Unternehmenserfolg verknüpft. Häufig gilt: entweder man macht es selbst oder es wird halt nicht gemacht.

Eine zusätzliche Herausforderung ergibt sich für all diejenigen, die direkten Kundenkontakt haben. Insbesondere in Branchen wie dem Küchen- und Möbelhandel, wo Werte wie Wohlbefinden, Nachhaltigkeit und Luxus eine herausragende Rolle spielen, erwarten Kunden Beratung durch Profis, die diese Werte authentisch verkörpern. Gerade hier ist es wichtig, Ausgeglichenheit und Entspannung auszustrahlen. Doch wer seine Akkus nicht auflädt, dem fällt es zusehends schwerer, als Botschafter für Produkte aufzutreten, die beim Kunden Bedürfnisse ansprechen wie: sich Zeit lassen und sich selbst etwas Gutes tun.

An guten Vorsätzen mangelt es nicht!

Nun räumen viele Menschen ein, dass es wichtig sei, sich um Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu kümmern. Allein es fehle die Zeit dafür. Tatsächlich herrscht kein Mangel an guten Vorsätzen, beispielsweise sich gesünder zu ernähren, sich mehr zu bewegen oder sich mehr Zeit für Freunde und Familie zu nehmen. Doch wenn der Druck steigt, werden die guten Vorsätze rasch wieder über den Haufen geworfen. Auf Dauer geht das nicht gut. Wer sein eigener Chef ist, sollte mit sich selbst nicht so umsprin-

gen, wie Fabrikbesitzer zur Zeit der industriellen Revolution ihre Arbeitnehmer behandelt haben: unerbittlich antreibend und ohne Rücksicht auf die Gesundheit. Das funktioniert nur, wenn man verbrauchte Arbeitskräfte billig ersetzen kann. Als eigener Chef braucht man aber die eigene Arbeitskraft. Hier hat man eine Fürsorgepflicht sich selbst gegenüber. Langfristig zahlt es sich aus, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und nicht etwa dadurch zu gefährden, dass man Regeneration und Ausgleich hinten anstellt. Gerade dann, wenn man von sich selbst Höchstleistungen erwartet gilt: die richtige Balance zu finden, ist eine Zukunftsstrategie.

Dr. Jan Stamm, Trainer und Coach mit den Schwerpunkten Stressprävention und Zeitmanagement, www.stammcoaching.de



Foto: Stamm

Was kann man tun?

In der Arbeit als Trainer und Coach stellt man immer wieder fest, dass wirksame Stressprävention bei der eigenen Einstellung beginnt. Man muss sich fragen: will ich überhaupt weniger Stress haben? Möchte ich mir mehr Zeit dafür nehmen, für mich und meine Gesundheit zu sorgen? Wer sich selbst immer weiter antreibt und überzeugt davon ist, dass Stress wichtig ist oder einfach dazu gehört, dem fehlt es an der Motivation, nach neuen Wegen zu suchen. Die Basis ist immer der Wille, das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit ernst zu nehmen.

Ein guter Startpunkt im Kampf gegen Stress ist die Stärkung des eigenen Kontrollerlebens. Häufig entsteht Stress dadurch, dass man sich permanent von außen getrieben fühlt. Dann entwickelt sich das Muss-Syndrom: Man redet nur noch davon, was man alles tun muss. Selbst bei Freizeitaktivitäten heißt es dann: „ich muss“ – ich muss noch zum Fußball, ich muss mit den Kindern in den Zoo, ich muss mich noch entspannen. Kluges Stressmanagement kuriert einen von diesem Muss-Syndrom, indem es einem die Kontrolle über die eigene Zeit zurückgibt. Wenn ich selbst das Sagen habe, dann entscheide ich bewusst, was ich tue. Dann heißt es nicht mehr bei allem „ich muss“, sondern: „ich will“ – ich will noch mit einem Kunden reden, ich will noch den Papierkram in Ordnung bringen, ich will noch die Messepräsentation vorbereiten.

Ein unkomplizierter erster Schritt, um die Kontrolle zu stärken, ist, sich täglich (und am besten mehrmals) ganz bewusst einige Minuten der Verlangsamung zu gönnen. In dieser Zeit

tut man etwas, was man ohnehin tut – wie beispielsweise Auto fahren, Essen oder die Treppe laufen – mit mehr Ruhe als gewöhnlich. Man sagt sich bewusst: ich muss mich nicht hetzen, ich kann ruhig und entspannt bleiben. Und anstatt mit dem Auto zu rasen oder das Essen herunter zu schlingen, widersetzt man sich dem Druck und verlangsamt für einige Minuten sein Tempo. Je besser einem das selbst bei großem Druck gelingt, desto stärker wird das eigene Kontrollerleben. Recht schnell kann man in akuten Stresssituationen, also beispielsweise beim raschen Wechsel von einem Termin zum nächsten, inne halten und spüren, dass man die Kontrolle besitzt. Im nächsten Schritt lohnt es sich dann auszuprobieren, welche Methoden aus dem gut bestückten Zeitmanagement-Inventar und welche Entspannungstechniken für einen persönlich am wirksamsten sind.

Der eigene Entschluss zählt

Wirksame Stressprävention beginnt immer damit, dass man ernsthaft etwas ändern will. Um im Bild zu bleiben: Wer das Gefühl hat, dass es besonders klug und effektiv ist, sich von kalten Ravioli zu ernähren, der wird sich nicht die Zeit dafür nehmen, in aller Ruhe ein köstliches Ossobuco alla milanese zu kochen. Der eigenen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden ist das auf Dauer aber abträglich. Persönliche Stressprävention beginnt mit dem Entschluss, Dinge anders zu machen und sich mehr Zeit zu nehmen. Was so einfach klingt, wird für viele Menschen zu einer gewaltigen Herausforderung, sobald sie unter Stress stehen. Aber gerade dann lohnt es sich am meisten.