

01.05.2004 - Future Health

Den Stress im Griff: Welche Strategien bei der Stressbewältigung helfen

Zu viel Arbeit, zu wenig Zeit: Stress wird als eines der großen Übel der modernen Arbeitswelt empfunden. Dabei kann Stress durchaus auch etwas Gutes sein. „Positiver Stress ist ein Motivator“, sagt Peter Feldmann, Seminarleiter und Ergonom beim Büromöbelhersteller König + Neurath. In seinen Seminaren erklärt Feldmann, was positiv ist am Stress, was krank machen kann und dass die Grenze zwischen gutem und schlechtem Stress ganz von der Situation abhängt. „Nehmen Sie sich selbst wahr“, rät der Coach den Teilnehmern seiner Seminare: Für den richtigen Umgang mit Stress gibt es keine Patentrezepte, sondern immer nur individuelle Strategien.

Wer stört sich tagsüber schon an einem tropfenden Wasserhahn? Im häuslichen Trübel ist er schließlich kaum zu hören. Doch nachts, wenn alles zur Ruhe gekommen ist, kann der stete Tropfen an den Nerven zerren – ein Beispiel dafür, wie selbst Kleinigkeiten unter bestimmten Bedingungen Stress auslösen können. Oder: Der Vorgesetzte kommt mit einem wichtigen und interessanten Auftrag. Eigentlich eine schöne Herausforderung und eine Gelegenheit zu zeigen, was man leisten kann. Doch kommt sie im falschen Moment. Vom letzten Urlaub ist noch ein ganzer Berg Arbeit liegen geblieben, und im Privatleben sind gerade besondere Schwierigkeiten zu bewältigen. Aus einer motivierenden Aufgabe ist damit schnell ein Auslöser von Stress, ein Stressor, geworden. „Stress muss immer als situativer Faktor gesehen werden“, erklärt Feldmann. Was heute motiviert, kann morgen belasten und umgekehrt.

In der Stammesgeschichte des Menschen hat Stress schon immer eine Rolle gespielt. Bei Gefahr, zum Beispiel beim Angriff eines Höhlenbären, schüttete der Körper das Hormon Adrenalin aus. Die Folgen: Die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verbesserte sich, Aufmerksamkeit und körperliche Leistungsfähigkeit wurden auf das Maximum hochgefahren. All dies erhöhte die Überlebenschancen. Heute sind solche lebensbedrohlichen Stresssituationen eher selten. Stress wird eher als Langzeit-Phänomen empfunden. Doch seine motivierenden Komponenten sind ähnlich wie vor Jahrtausenden: Stress fördert Konzentration, Inspiration, Kreativität, Tatkraft und Engagement. Viele Musiker oder Maler können von solchen schöpferischen Momenten voll höchster Anspannung berichten.

Doch auch beim Stress gilt die bekannte Regel aus der Pharmazie: Die Dosis macht das Gift. So positiv Stressoren in der richtigen Dosierung wirken können, so schnell können sie auch krank machen. Wenn der Stressor etwa zum Dauerfaktor wird, keine freien Handlungsmöglichkeiten mehr lässt oder verschiedene Stressoren zu rasch aufeinander folgen, kippt die Wirkung um. Stress wird dann zur Belastung, körperliche und psychische Symptome treten auf, Krankheiten können die Folge sein. Aufmerksam zu sein und die individuellen Stress-Signale zu erkennen, sind daher erste Schritte, die negativen Folgen von Stress zu vermeiden.

Zu den größten Stressoren gehört Zeitdruck. Ein gutes Zeitmanagement und die richtige Planung der Arbeitszeit ist daher eines der wirksamsten Instrumente bei der Vermeidung von negativem Stress. „Stress entsteht, weil wir uns nicht vorbereitet haben“, macht Feldmann den Teilnehmern seiner Seminare deutlich

Ziele definieren, Prioritäten setzen, das Wichtige vom Unwichtigen trennen, die Arbeit vorbereiten und planen, Unterbrechungen reduzieren, „Zeiträuber“ ausmerzen, Wichtiges nicht aufschieben, Zeit für sich selbst einplanen und eine Arbeit immer beenden: Wer diese wenigen Regeln beherzigt, könne seinen persönlichen Stress bereits deutlich reduzieren, erklärt der Spezialist für ergonomisches und gesundes Arbeiten.



Stress, das bedeutet für die meisten Menschen vor allem Zeitdruck. Ein effektives Zeitmanagement kann hier bereits viel Entlastung bringen.

Foto: K + N

Zur richtigen Arbeitsorganisation gehört auch das Umfeld. Berge von wichtigen oder auch unwichtigen Papieren auf dem Schreibtisch sagen: „Bearbeite mich!“. Das stresst. Mit einer „To Do“-Liste, einem sinnvoll geführten Terminbuch oder einem Tages- und Monatsplan bleiben trotz eines leeren Schreibtisches die wirklich wichtigen Dinge im Blick. Der wichtigste Grundsatz ist jedoch gleichzeitig am schwersten zu befolgen: Mit Selbstdisziplin die Regeln auch konsequent zu befolgen.

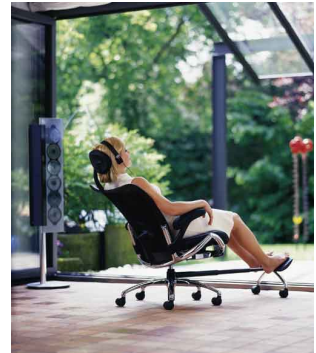
Ganz ausmerzen lässt sich der negative Stress auch bei bestem Zeitmanagement freilich nicht. Gibt es doch außer Zeitdruck noch eine ganze Reihe weiterer Stressoren: der Chef, der die Erledigung ständig neuer dringender Aufgaben fordert; der neue Kollege, der eingearbeitet werden muss; der Druck, in diesem Jahr das gesteckte Geschäftsziel zu erreichen. Ein Schritt zum erfolgreichen Stressmanagement ist, solche ganz individuellen Stressoren zu erkennen und zu benennen.

Zu den wichtigsten Übungen in den Stress-Seminaren gehört daher das Anfertigen einer Liste der persönlichen Stressoren. „Dies ist Ihr erster aktiver Schritt, etwas dagegen zu unternehmen“, so Feldmann. Das müsse jedoch nicht bedeuten, dass der Stressor in jedem Fall beseitigt werden kann. Oft muss es reichen, mit dem Stressor leben zu lernen und seine Wirkung zu berücksichtigen. Ein Außendienstmitarbeiter wird beispielsweise eine schwierige Präsentation bei einem wichtigen Kunden immer als Stressor empfinden. Doch er kann lernen, mit dieser Belastung umzugehen und diese auch als Anreiz und Motivator zu empfinden.

Für jeden Menschen gibt es dabei individuelle Strategien. Diese herauszufinden, das ist Aufgabe eines persönlichen Stresspuffer-Tests. Unter dem Stresspuffer versteht Feldmann alle Faktoren, die dem Menschen bei der Bewältigung von Stress helfen. Dazu gehört körperliche und geistige Fitness, das bewusste Einlegen von Erholungsphasen, die richtige Ernährung, das Geflecht persönlicher Beziehungen und die richtige Arbeitsplanung. Ergebnis dieses Tests ist ein Zahlenwert zwischen 0 und 50, der für die Leistungsfähigkeit des persönlichen Stresspuffers steht. Wird das Ergebnis in die verschiedenen Arbeits- und Lebensbereiche aufgeschlüsselt, ist sofort auch zu erkennen, wo die Defizite liegen: Könnte mit mehr Sport der Stresspuffer erhöht werden? Gibt es in der Organisation des Tagesablaufs noch Mängel?

Doch auch kurzfristige Strategien gegen Stress können hilfreich sein. Wenn wieder einmal Anruf auf Anruf folgt und Berge von Arbeit stetig emporzuwachsen scheinen, kann bereits eine ganz simple Übung helfen: innehalten und bis zehn zählen. Besser sind natürlich gezielte Übungen. „Entspannungsübungen sind ein wichtiger Baustein zur Stressbewältigung“, erklärt Feldmann. Deshalb lernen die Teilnehmer während des Seminars auch eine Reihe von schnell erlernbaren Übungen kennen. „Es gibt kein Patentrezept“, so Feldmann weiter. Jeder muss seinen individuellen Weg zur Entspannung finden. Und wie schon bei der Verbesserung der Arbeitsorganisation gilt auch hier: Die Regeln und Strategien sind im Grunde einfach. Schwierig ist nur, die Selbstdisziplin aufzubringen, sie auch umzusetzen.

Ulrich Dewald



Entspannungsübungen können den persönlichen Stresspuffer verbessern. Foto: K + N