

Stressmanagement

Stress ist ...

- keine unausweichliche Begleiterscheinung des Erfolgs, sondern ein Zeichen von Überforderung und fehlerhaftem Selbstmanagement.
- eine elementare Störung, die die Funktionen von Körper, Seele und Geist gleichermaßen blockiert.
- eine angeborene Reaktion, die uns in die Lage versetzen soll, mit gefährlichen oder bedrohlichen Situationen fertig zu werden.
- überall, er gehört zum Leben. Sie dürfen nur nicht unter Ihren speziellen Stressreaktionen leiden.

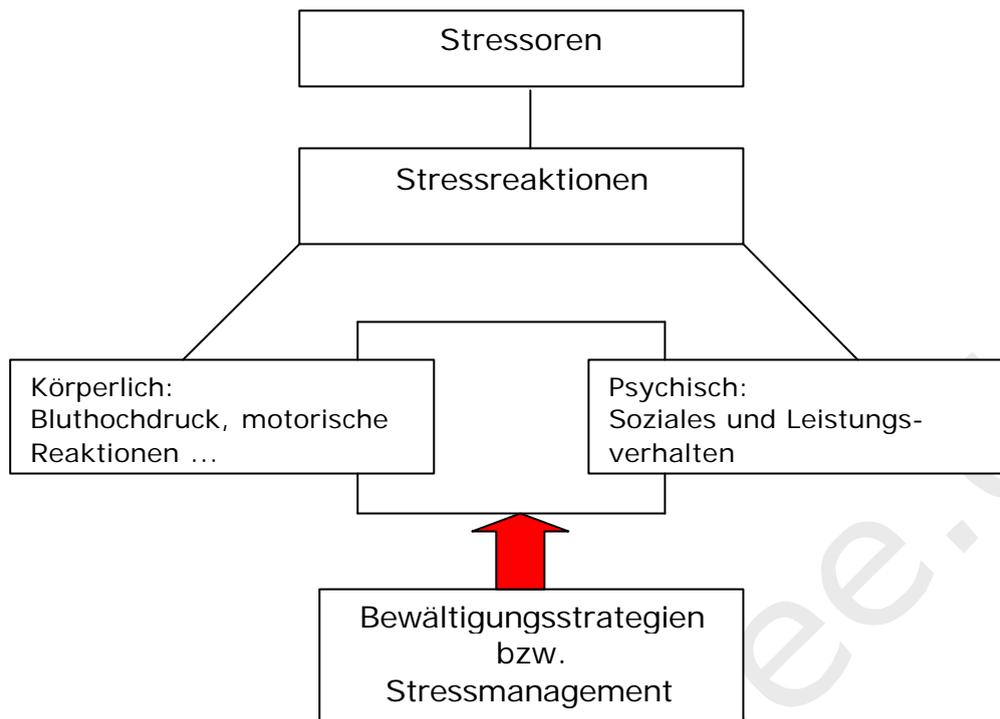
Mögliche Stressfaktoren sind

- ⇒ Leistungsdruck,
- ⇒ Zerstörung der Natur und damit unserer Lebensgrundlage,
- ⇒ vielfältige soziale Anforderungen, z.B. Zusammenleben auf engstem Raum in Großstädten,
- ⇒ drohende oder tatsächliche Arbeitslosigkeit,
- ⇒ Informationsfluss zwischen Menschen und über Medien,
- ⇒ verändernde Weltvorstellungen in der Gesellschaft,
- ⇒ permanent neue technische Herausforderungen,
- ⇒ komplexe Prozesse in Betrieben und Organisationen,
- ⇒ internationale atomare Bedrohung,
- ⇒

Verdrängung (Medikamente, Drogen, Alkohol, Freizeitstress, ...) ist kein Ausweg.

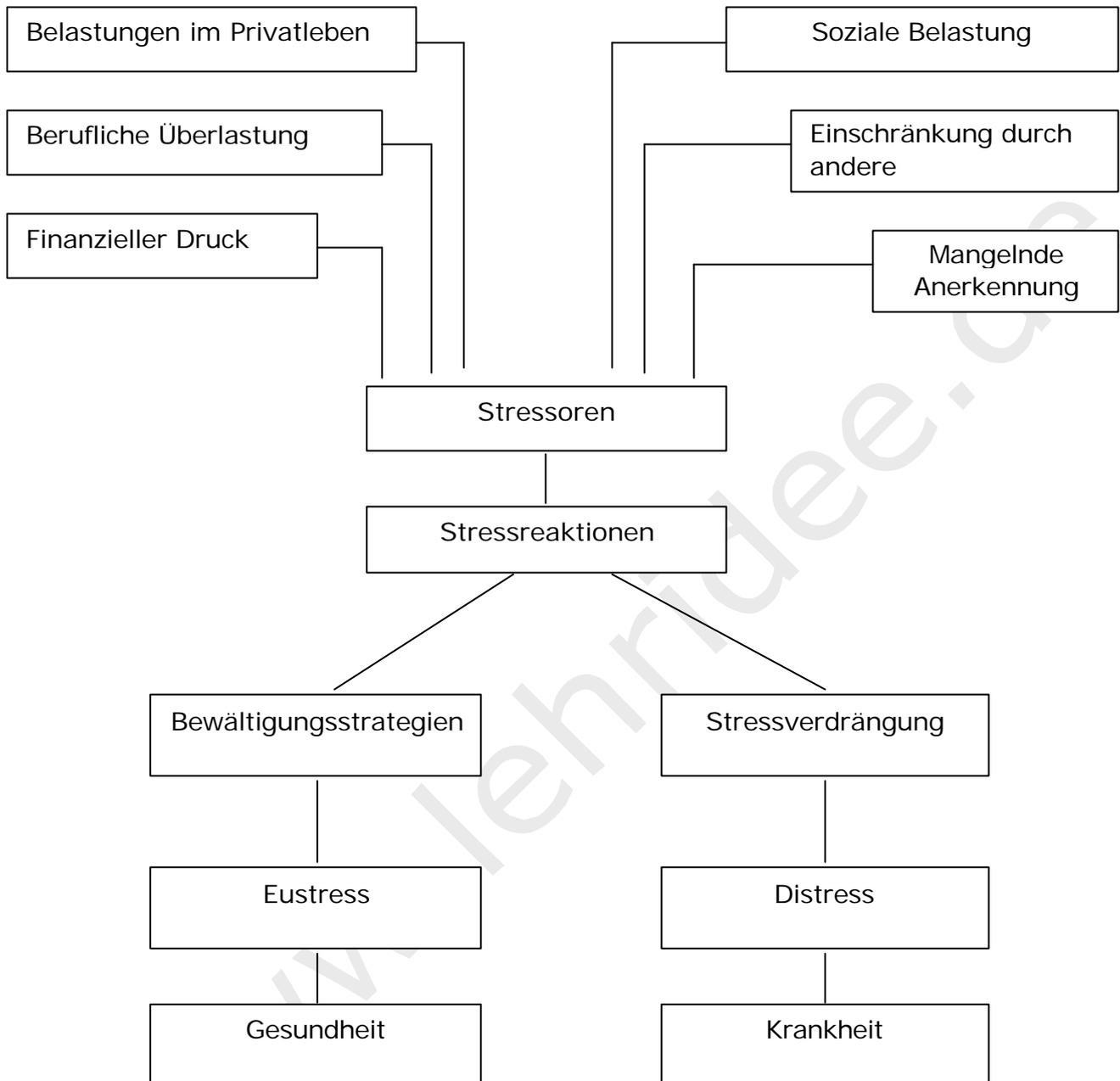
Umgang mit Stress:

1. Individuelle Stressreaktionen kennen lernen
2. Positiven und negativen Stress unterscheiden
3. Möglichkeiten zum Umgang entwickeln
4. Stress positiv bewältigen



Was ist Stressmanagement?

Es gibt unterschiedliche Arten, mit Stressoren umzugehen. Jeder verfügt über andere Strategien, Stresssituationen zu bewältigen. Beim gezielten Einsatz solcher Bewältigungsstrategien spricht man von Stressmanagement. Das kann man lernen!



Mögliche Stressoren:

- **Belastung im Privatleben:** Kommunikative Defizite und unterschiedliche familiäre Gegebenheiten können intensive Stressauslöser sein. Sie sind zumeist objektiv vorgegeben oder schwer veränderbar, sollten aber – wenn immer möglich – reduziert werden.
- **Berufliche Überlastung:** Große Aufgabenfülle, Termin- und Zeitdruck, hoher Verantwortungsdruck und vieles andere mehr können aus beruflichen Verpflichtungen herrühren und zu ausgeprägten Stressreaktionen führen. Das ist selten zu beeinflussen, aber durch gute Planung sowie Zeit- und Stressmanagement zu verändern.
- **Finanzieller Druck:** Finanzieller Druck als Stressor entsteht meistens nicht durch reale finanzielle Sorgen, sondern durch eine falsche Einstellung zum Geld.
- **Belastung in sozialen Situationen:** Wer in der Kindheit kein ausreichendes Selbstvertrauen entwickelt hat, ist besonders gefährdet, durch spezifische soziale Situationen gestresst zu werden. Die Überanpassung als typische Stressreaktionen auf den sozialen Stressor „Angst vor Kritik ist leider sehr verbreitet. Es ist allerdings auch im Erwachsenenalter noch erlernbar, auf soziale Stressoren zu reagieren.
- **Einschränkung durch andere:** Die eigentliche Einschränkung ist der selbst produzierte Stress. Dieser Faktor wird besonders wirksam, wenn man sich in seinen Aktivitäten, in seiner freien Entfaltung oder in der Realisation seiner Ziele behindert fühlt. Ob es zu negativem Stress kommt, hängt auch hier von der individuellen Bereitschaft ab.
- **Mangelnde Anerkennung:** Anerkennung als positiver Verstärker ist für jeden Menschen wichtig. Fehlende oder mangelnde Anerkennung kann objektiv gegeben sein (Vorgesetzter lobt nie) oder subjektiv empfunden werden (übermäßiges Bedürfnis nach Anerkennung).

Mögliche Stressreaktionen:

- Nachlassende Leistungsfähigkeit
- Nicht abschalten können
- Sich Sorgen machen
- Sich schwach fühlen
- Psychosomatische Beschwerden

Strategien zur Stressbewältigung:

- Entspannung: gezielte Entspannungstechniken
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen: jeder kleine Erfolg hilft weiter
- Offenheit: jeder hat Angst, den anderen zu verletzen
- Positives Denken: die Basis für ein stressfreies Miteinander und innere Ruhe
- Lebensfreude: positive Erwartungshaltung, Ziele, Träume

Literatur:

Belz, H. & Siegrist, M. (1997). Kursbuch Schlüsselqualifikationen. Freiburg: Lambertus.

Beyer, G. (1992). Zeitmanagement: Arbeitsmethodik, Zeitplanung und Selbststeuerung. Düsseldorf.

Bossong, C. (1992). Zeitmanagement. Köln.

Quast, Ch., von, (1994). Psychotest Streßmanagement. München: Humboldt.

Quast, v., Ch. (1994). Zeitmanagement. München.

Seiwert, L. (1999). Wenn Du es eilig hast, gehe langsam: das neue Zeitmanagement in einer beschleunigten Welt. Frankfurt a. M., New York.

Seiwert, L. (1998). Das neue 1x1 des Zeitmanagements. Landsberg/Lech. 12. Auflage

Seiwert, L. (1993). Mehr Zeit für das Wesentliche: Besseres Zeitmanagement mit der SEIWERT-Methode. Landsberg/Lech.

Wagner, H. (1991). Selbstmanagement: Erfolgreiche Arbeitstechniken für Führungskräfte. Speyer. 3. Auflage

Winston, S. (1992). Persönliche Arbeitstechniken: Grundlagen und Methoden erfolgreichen Selbstmanagements. Speyer. 4. Auflage

Aktuelle Literaturhinweise und Internetquellen finden Sie unter www.lehridee.de - Tipps und Hinweise - Literatur bzw. Links