

# Auf die Plätze, fertig, los! Und der Stress bleibt...

«Es hört doch jeder nur, was er versteht.» Das wusste schon Johann Wolfgang von Goethe.

VON BERNHARD STEINER

Ein wohlig warmer Sommerabend, attraktive Frauen in leichten Sommerröcken, aufmerksame, sportbegeisterte Zuschauer, die gespannt und voller Erwartung auf das kommende Ereignis warten. Der Stadionspeaker kündigt den Start des 100-Meter-Laufes des Leichtathletikmeetings Weltklasse Zürich der Männer an. Die Sportler begeben sich zum Start. Im Stadion wird es muckmäuschenstill. Die Anspannung steigt, die Konzentration ist förmlich spürbar. Als der Stadionspeaker das Wort «Fertig» sagt, wird der Adrenalinpegel der Sportler in die Höhe gepuscht und entlädt sich in geballte Sprintkraft der Läufer. Die aufgebaute Energie kann optimal umgesetzt werden.

Szenenwechsel. Auch bei Ihnen heisst es nun: «Auf die Plätze, fertig, los!» Doch von sinkendem Stresspegel keine Spur. Denn in vielen Fällen kann man nicht davonrennen. Dazu ein Beispiel, wie es im Alltag vorkommen kann. Sie befinden sich am Arbeitsplatz. Der Terminkalender ist bereits am Überquellen, die Telefone und das Handy laufen heiss, Sie arbeiten sich durch eine grosse Informationsflut, der Kunde will die Antwort unverzüglich erhalten und Sie wissen, dass Sie heute unbedingt pünktlich am Anlass Ihres Partners erscheinen sollten. Und dann kommt noch der Chef... Stress pur und völlig am Limit. Ja, solche Situationen kennen wir alle zur Genüge. Wo bleibt das Ventil, das positive Ventil?

Denn ohne das Ableiten kann der Stress nicht natürlich abgebaut werden und wird gespeichert. Verspannte Muskeln, zeitweiliges Kopfweh manchmal sogar Migräne, Gereiztheit, steigende Aggressivität, Nervosität, Konzentrationschwierigkeiten, Schlafstörungen bis hin zu depressiven Zuständen sind dann die schweren Folgen.

### Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck und Veränderungen. Der Stress kann sich sehr unterschiedlich äussern. Stress, der sich positiv auswirkt, wird als «Eustress» bezeichnet. Fühlen wir uns jedoch überfordert, verlieren wir unser Gleichgewicht. Das nennt man «Distress». Konzentration und Motivation nehmen ab, während Ängste gleichzeitig zunehmen. Die Gedanken drehen sich nur noch um das Problem, die Entspannung bleibt aus. Die Stress-Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO zeigt auf, dass der Anteil Personen, die häufig Stress am Arbeitsplatz erleben, gestiegen ist. Gemäss dieser Studie hängt das Erleben von Stress vor allem mit Zeitdruck, unklaren Anweisungen, sozialer Diskriminierung und dem Erledigen von Arbeitsaufgaben in der Freizeit zusammen. Wer unter Stress steht, kann sich beobachtet fühlen – auch wenn das nicht der Fall ist. Vielfach ist nicht alles persönlich gemeint, was man unter Druck gesetzt so empfinden könnte. Wichtig ist jedoch, die eigenen Stresssymptome zu erkennen.

### Wie kann die Stresskompetenz durch Sie und Ihr Umfeld erhöht werden?

Verschiedene Studien kommen zum



Der Boxsack ist eine Möglichkeit, um Stress abzubauen. ZVG

Schluss, dass das Führungsverhalten von Vorgesetzten die Zufriedenheit und somit die Gesundheit der Mitarbeiter massgeblich beeinflussen kann. Gestresste Vorgesetzte, die regelmässig Sport treiben, konnten mit ihren Spannungen besser umgehen und die Mitarbeitenden waren vom Frust weniger betroffen. Zudem sind Menschen zufriedener, wenn sie nicht vor vollendete Tatsa-

chen gestellt werden, sondern mitentscheiden dürfen und zwischen Alternativen auswählen können. Bekanntlich sind zufriedene Mitarbeiter viel leistungsfähiger, und das Unternehmen ist somit erfolgreicher. Erfolgreiche Führungsverantwortliche lassen sich zudem vermehrt von Coaches inspirieren.

### Wie sieht es nun mit den persönlichen Einflussmöglichkeiten aus, mit Stress umzugehen?

Stress wird von den Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen. Deshalb ist es enorm wichtig, sein persönliches Stressverhalten zu kennen und entsprechende Gegenmassnahmen zu treffen. Viele Menschen ertrinken in der Informationsflut buchstäblich und sehen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Ein falsches Wort und schon sehen viele rot. Leider entstehen durch unvollständige Kommunikation Missverständnisse. Mücken können somit zu einem Elefanten hochstilisiert werden. Achten Sie auf Ihre Kommunikation (was und wie wollen Sie es sagen?). Viele Möglichkeiten stehen zur Verfügung, um mit Ihrem Stress umzugehen. Drei davon wurden kürzlich speziell hervorgehoben. Achtsamkeit, Hata Yoga und Meditation werden beispielsweise als sehr hilfreich bezeichnet und helfen besser, mit den Gefühlen und dem Stress umzugehen.

Haben Sie möglicherweise die Überzeugung (Glaubenssatz), dass Sie perfekt sein müssen oder keine Fehler machen dürfen? Ein Teil der Lösung liegt darin, sich dieser Überzeugung bewusst zu werden. Reduzieren Sie Ihren Perfektionismus. Perfektionismus ist vielfach das Feilen an unnötigen Details, basierend auf der Überzeugung, nicht gut genug

### Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet.



steinerkonfliktloesungen.ch

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:  
Aargauer Zeitung AG  
Verlag Limmattaler Zeitung  
Ratgeber Pulverfass  
Heimstrasse 1  
8953 Dietikon  
inserate@limmattalerzeitung.ch

zu sein. Ändern Sie diesen Glaubenssatz, falls Sie damit unzufrieden sind. Suchen Sie sich Ihre Entspannungsmöglichkeit! Und planen Sie sie fix ein (Sport – aber nicht zusätzliche Leistung –, singen, warmes Bad, Meditation, Massage, etc.). Leben Sie das Pareto-Prinzip. Googlen Sie die Erkenntnisse dazu. Arbeiten Sie mit Prioritätenlisten, denn man sollte nicht vergessen: Es ist bekanntlich nicht alles wichtig, was als dringend daher kommt!

Der nächste Ratgeber Pulverfass erscheint am 3. Mai.

INSERAT

az LIMMATTALER ZEITUNG

## Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

### Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

### Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr.1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

### Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.

## Gewinnen Sie jeden Monat 2 Day-Spa-Gutscheine für das Seminar- und Wellnesshotel Stoos!



### GEWINNEN SIE 2 DAY SPA-GUTSCHEINE:

- Freie Benützung von Wellness & Spa
- Wellnesstasche zur Benützung (Bademantel, -tücher + Slippers)
- Champagner-Apéritif
- 3 Gang-Wellness-Menü

Gesamtwert: CHF 190.- (Buchbar Sonntag bis Freitag)

SEMINAR- UND WELLNESSHOTEL STOOS  
www.hotel-stoos.ch

Teilnahmebedingungen: Teilnahmechluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per Telefon, SMS und Postkarte.

italienisch f. Puschlav	Name von zwei Orten im Kanton Waadt	Spielgerät für den Strand	eingängige Melodie	Begriff im Hotelwesen	dt. Adelsprädikat	indian. Stammeszeichen	Bürgermeister v. ZH †1360	feste Erdoberfläche	Sehorgan	Strafstoss b. Fussball	Ort n. w. Gstaad	nicht ein
Abk.: Rhode Island		klingeln	ein Farbton, siena			Farblosigkeit				Halbton über a		Arbeit im Kundenhaus
Schmierstoffreservoir des Motors						unhöflich gegen Frauen						
				schweiz. Kräuterkäse	Ölfrucht					Ort am Bodensee (TG)	früherer Schweizer Skistar (Bruno)	
Gebäudeerweiterung	Sandkuchen	metallhaltiges Mineral							Schanktisch			
Spitzname v. Michael Schumacher	Verfasser	kleinere Religionsgemeinschaft							Wurstsorte	Not, Misere	aus Erz	schweiz. Radrennfahrer (Henri) †
Milchprodukt												
ugs.: Volltreffer beim Kegeln	dankel	Bahndamm	hellster Stern im Skorpion						Ort bei Lausanne	Viehfutter		
Altbundesrat 11/40									Bindemittel (Baugewerbe)	Vorort von Genf	Strecke vor dem Sprung	
				nordamerik. Hirschart	Kirchenburg ob Sitten	Räuber, Strauchdieb		Gott des Donners, Abk.: Erdgeschoss				
raffen, ziehen	Wüstenei	ugs.: Lärm, Aufheben				waadt. Autor †1931		wirklich, ungelogen		frühere ital. Währung (Mz.)	weiblicher Naturgeist	
spanisch: Küste			deutsche Vorsilbe	Radiosehbereich								
		hübsch, sehr angenehm							in Achsenrichtung			
grober Sand	unaufdringlich, gedämpft		wohlhabend							Schrei		
Aufgussgetränk		kleiner Dolch							ugs.: Murgang			

1 2 3 4 5 6 7 8

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:

**FREIFRAU**

Gewinnen Sie einen Gutschein vom Restaurant Pizza-Blitz

im Wert von 20.00 Fr.

Gesponsert vom Restaurant Pizza-Blitz, Ecke Zürcher-/Bahnhofstrasse, 8953 Dietikon, 0844 333 333, [www.pizza-blitz.ch](http://www.pizza-blitz.ch)

**PIZZA-BLITZ**