

Stress auf allen Ebenen!

«Stress entsteht, wenn das Gehirn dem Fuss befiehlt, jemandem nicht in den Hintern zu treten, der es verdient hat.»
(unbekannt)

VON BERNHARD STEINER

Wir können uns in der heutigen westlichen Leistungsgesellschaft dem Druck nicht mehr entziehen. Dieser Druck nimmt nicht nur im Top-Management zu, sondern ist auch auf allen übrigen Ebenen feststellbar. Der Stress ist buchstäblich greifbar geworden und führt vermehrt zu gesundheitlichen Problemen. «Die Arbeitswelt hinterlässt Spuren in der Psyche der Menschen.» Dazu stellen Sie sich bitte folgende Szenen bildlich vor:

Stressfrei, ein gutes Gefühl

Sie befinden sich in einem wunderbaren Wellnesshotel. Sie fühlen sich willkommen und gut aufgehoben. Die Wellness-Anlage lädt zum Verweilen ein und die entspannenden Massagen tragen Sie schwebend in eine andere Sphäre. Der angenehme Duft der Speisen zieht an der Nase entlang und lässt Ihren Gaumen Purzelbäume schlagen. Ihr Blick wandert über das verführerische Dessertbuffet. Umsorgt werden Sie während dieser Zeit durch die aufmerksame Bedienung. Rundum ein sehr angenehmes Gefühl.

Wie gehen Sie mit Ihrer Totenstarre um?

Szenenwechsel. Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich an Ihrem Arbeitsplatz. Auf dem Weg zur Arbeit beschleicht Sie bereits ein ungutes Gefühl (offensichtlich



Stressfreie Momente geniessen.

ZVG

haben dies auch andere Pendler, wenn Sie sich kurz im Tram oder Zug umsehen). Sie fühlen sich wie ein schwarzer, dynamischer Panther auf dem Sprung. Dieser Panther hat normalerweise drei Handlungsmöglichkeiten: Angriff, Flucht oder die Totenstarre. Irgendwie fühlen Sie sich diesen Morgen bereits wieder in der Totenstarre, Sie können und dürfen nicht Ihrem Naturell entsprechend handeln oder jedenfalls haben Sie dieses Gefühl. Möglicherweise ist diese Szene stark überzeichnet. Sie soll jedoch veranschaulichen, wie die Diskrepanz in unserem Leben teilweise sein kann.

Achten Sie auf sich!

In Deutschland wurde der umfangreiche Stressreport Deutschland 2012 veröffentlicht (in der Schweiz sind ähnliche Resultate feststellbar). Eine der Erkenntnisse daraus ist, dass es Ressourcen gibt, um den Stress zu verringern. So beispielsweise, wenn wir unseren eigenen

Handlungsspielraum nutzen können. Sie können zudem als Individuum auf Ihr Wohl achten. Die Achtsamkeit hilft, eine gute Balance zu finden. Andererseits wäre es enorm wichtig, am Arbeitsplatz, wo wir bekanntlich einen grossen Teil unseres Lebens verbringen, einen konstruktiven Umgang mit stressigen Themen zu erlangen. Hier liefert die Teamentwicklung «Frei von Stress» in der Zusammenarbeit erfreuliche Resultate. Und nicht zu vergessen: Gönnen Sie sich und Ihrem Körper immer wieder die verdiente Ruhe! Dies wird leider vielfach sträflich vernachlässigt.

Das Team, die positive Ressource oder der negative Kampf

«Teamfähigkeit gehört zweifellos zu den Kompetenzen, die in Jobinseraten am häufigsten gewünscht werden.» Damit sich ein Team gut entfalten kann, gibt es unterschiedliche Voraussetzungen. Zwei wesentliche Faktoren sind der Um-

gang mit Stress in der Zusammenarbeit innerhalb des Teams und die Möglichkeit, Handlungsfreiräume innerhalb der Rahmenbedingungen zu erkennen und umzusetzen. Wir wissen/wüssten, dass ein guter Handlungsspielraum nur durch gegenseitigen Respekt und Vertrauen (ohne offene oder verdeckte Konflikte/Mobbing) vorhanden sein kann. Um in einem dynamischen und sich sehr stark verändernden Markt bestehen zu können, muss eine «spannungsfreieres Umfeld» (fairer Umgang mit unterschiedlichen Auffassungen) geschaffen werden. In jeder Unternehmung, in jedem Team sollte eine der wichtigsten Aufgaben das Minimieren von Reibungsverlusten sein. Einerseits führt dies zu einer Kostensenkung (effizienter und produktiver), andererseits fördert dies die Gesundheit (Stressreduktion). Wussten Sie, dass der Perfektionismus Garant für ultimativen Stress ist?

«Die meisten von uns wissen aus eigener Erfahrung, welch befriedigende Stimmung positive Emotionen in unserem Leben auslösen können. In solch energiereichen Momenten wächst unsere Effizienz bei kleinen und grossen Aufgaben beinahe mühelos.»

Mehr Lebensqualität

Wie finden Sie zu mehr Lebensqualität? Was können Sie unternehmen, damit Sie die vorhandenen energievollen Momente vermehren können? Es gibt Stressfaktoren, die unumgänglich sind und das Erfreuliche, es gibt auch Stress, der vermieden werden kann. Nur wie, das ist die grosse Frage. Stress hat verschiedene mögliche Ursachen. Finden Sie in einem Gespräch Ihre persönlichen Stressoren heraus! Sie werden erstaunt

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:
AZ Zeitungen AG
Ratgeber Pulverfass
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

sein über die neuen Erkenntnisse und die sich daraus ergebenden Massnahmen zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens. Finden Sie zusammen mit Freunden (jedoch nicht die, die ins gleiche Horn blasen) oder einem Coach heraus, was Ihnen gut tut! Kennen Sie die versteckte Botschaft? Entdecken Sie Ihre positiven Ressourcen. Zapfen Sie sie an! Rückmeldungen zeigen, dass es sich lohnt, sich mit den vermeidbaren Stressoren und den Energieräuber im Beruf konstruktiv auseinander zu setzen.