

Die fünf Glücksbringer, eingeschränkt durch Stress!

Die Neuropsychologie bestätigt, dass das menschliche Gehirn veränderbar ist. Glücklicherweise kann der Umgang mit stressigen Erlebnissen verändert werden.

VON BERNHARD STEINER

«Groll mit uns herumtragen ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle, in der Absicht, es nach jemandem zu werfen. Man(n) verbrennt sich nur selbst dabei.»

Häufig gestresst?

Experten zeigen, dass es vielfach an Wertschätzung und Anerkennung fehlt. Gemäss einer Seco-Studie fühlt sich mehr als jeder dritte Erwerbstätige häufig bis sehr häufig gestresst. Wie kann nun eine Gelassenheit gegenüber Stress- oder sogar bei Mobbing-Situation erreicht werden? Der Glücksforscher B. Frey weist auf fünf elementare Dinge hin, welche uns glücklich und zufrieden machen. Der Beruf und eine Arbeitsstelle seien enorm wichtig; Freunde, Bekannte und die Familie; die Gesundheit; Leben in einer Demokratie; materieller Wohlstand. Viele dieser zentralen Glücks-Faktoren werden durch Stress oder Mobbing stark in Mitleidenschaft gezogen. «Wer Mobbing erlebt, ist alles andere als gelassen. Gelassenheit ist hier nicht möglich, da die erlebten Schikanen für ständige Anspannung sorgen und einen emotional und gedanklich völlig gefangen halten, sodass man kaum etwas ausserhalb dieses Geschehens wahrnimmt.»

Ausgeglichenheit und eine gute Balance sind wichtige Merkmale für ein gesundes Leben. Dies findet in Firmen immer mehr Beachtung. «Welchen Einfluss das Füh-



DIE ERFAHRUNG LÄSST UNS SYMBOLE WUNDERBAR ZUORDNEN.

ZVG

rungsverhalten auf die Gesundheit von Beschäftigten hat, ist aktuell verstärkt Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Die Befunde bestätigen, dass Führungsverhalten sowohl als Ressource als auch als Stressor wirken kann. So beispielsweise durch unzureichendes Konfliktmanagement, Ungeduld des Vorgesetzten und beleidigendes Verhalten».

Stress und fehlender Respekt

Zwei Wege stehen Ihnen offen. Sie warten, bis sich die Situation in der Firma verändert, oder Sie beginnen mit Ihrem persönlichen Veränderungsprozess. Es ist völlig zwecklos, bei Problemen und Konflikten die Stelle zu kündigen. Sie werden wieder dasselbe, jedoch in anderer Ausprägung vorfinden. Wer sich beispielsweise in der Partnerschaft bereits mehr als einmal einen neuen Partner gesucht hat, ohne den zugrundeliegenden Konflikt

(auch die versteckten Botschaften) bewusst zu werden, wird ernüchert feststellen, dass wieder ein sehr ähnlicher Partner angezogen wurde. Wer einen Kotzbrocken von Chef loswerden will und nicht bei der neuen Stelle, nach einem möglichen Führungswechsel oder einer Umstrukturierung einen ähnlichen Vorgesetzten vorfinden will, muss sich in erster Linie selbst verändern.

Wir können nicht den andern ändern, nur uns selbst

Es ist für viele Menschen unverständlich, dass zwischen dem, was sie bewusst, und dem, was sie unbewusst wollen und brauchen, ein Riesenunterschied besteht. Wer sich bewusst wird, dass wir für uns und unser Schicksal im hohen Masse selbst verantwortlich sind, hat bereits einen wichtigen Schritt vollzogen. Falls Sie bisher noch keine Lösung gefunden ha-

ben und immer wieder mit dem gleichen Basisthema, in unterschiedlicher Ausprägung, konfrontiert werden, so können Ihnen folgende Gedanken weiterhelfen.

Eine der möglichen Lösungen sieht wie folgt aus: sich bewusst werden, was abläuft, die eigene Lernaufgabe hinterfragen (zum Beispiel Selbstwert weiter ausbauen, sich Respekt verschaffen, Zeitmanagement überprüfen, Umgang mit der eigenen Aggression untersuchen, abgrenzen, sich zeigen, etc.), bereit sein für den eigenen Veränderungsprozess, die eigenen, hinderlichen Muster entdecken und die ersten Änderungsschritte einleiten. Die Verhaltensänderung kann nur Schritt für Schritt erfolgen. Viele wollen schon von Anfang an die perfekte Lösung erreichen und scheitern an dieser ambitionierten Zielsetzung. Wie lange würden Sie Musik hören, die nicht gut klingt? Würden Sie etwas essen, das verdorben ist und nicht gut schmeckt? Wollen Sie mit der unbefriedigenden Situation so weiterleben? Ja, vielfach haben wir uns mit den Problemen arrangiert, respektive teilweise verdrängt und dann machen sie sich auf der körperlichen Ebene bemerkbar. Rückenschmerzen, Kopfweh, Allergie, Lustlosigkeit, usw. sind mögliche Folgen davon.

Wo finden Sie Unterstützung?

Coaches werden oft mündlich weiterempfohlen. Verschiedene Kriterien führen zur Bestimmung des idealen Coaches. Eines der wesentlichsten Kriterien ist die Beziehung zum Coach. Die Chemie muss stimmen. Nur so kann ein gewünschtes Vertrauensverhältnis entstehen. Die Umsetzung ist für jede Person wieder sehr unterschiedlich und entsprechend an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst. Deshalb gibt es kein Einheits-Rezept.

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

Die Neuropsychologie bestätigt, dass das menschliche Gehirn erfreulicherweise veränderbar ist. «Wir sind nicht einfach das, was Gene aus uns machen, sondern vor allem das, was Erfahrungen und Gelerntes aus uns machen.» Die Erfahrung lässt uns Symbole auf wunderbare Art und Weise zuordnen. Ganz klar, was die zwei Brillengläser aussagen, auch wenn man nicht mehr so gut sieht. Wie sieht es im persönlichen Bereich aus? Herrscht hier auch der Durchblick? Welches Symbol kommt Ihnen spontan zu Ihrer aktuellen Lebenslage in den Sinn?

Der nächste Ratgeber Pulverfass erscheint am 13. November.