

### **Raus aus der Stress-Spirale**

Druck ist oft hausgemacht: Ändern Sie mal Ihre Perspektive.

Von Andrea Pawlik

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Auf dem Schreibtisch türmt sich unerledigte Arbeit, Outlook meldet 20 neue Posteingänge, drei Meetings stehen für heute im Kalender und kaum haben Sie Ihre Jacke aufgehängt, klingelt auch schon das Telefon. Wie reagieren Sie? Aufgeregt, hektisch, vielleicht sogar mit einem Anflug von Panik? Dann sollten Sie etwas für Ihr Stressmanagement tun.



Er tut nur, was ihm sinnvoll erscheint – und ist darum alles andere als gestresst: Löwe Napoleon bei Hagenbeck. [Foto: Michael Zapf]

„Man muss seine Selbstbestimmung wiederfinden und sich nicht länger nur als Getriebener sehen“, sagt Petra Funke, Geschäftsführerin des Coaching-Unternehmens DialogArt. Dass das kein leichtes Vorhaben ist, gesteht sie zu: „Die Belastungen sind heute wesentlich größer geworden.“ Nicht nur die beruflichen Anforderungen zählt sie dazu. Auch die allgemeine Informationsflut, das Leben in der Großstadt und oftmals fehlende Stabilität im privaten Umfeld zerren an den Nerven.

„Viele der Situationen, die bei mir Stress auslösen, kann ich nicht ändern“, sagt Funke. „Aber ich kann ein Problem anders bewerten, als ich es bislang getan habe.“

Schluss also mit dem Autopiloten, der auf Panik schaltet, wenn einem die Aufgaben über den Kopf zu wachsen scheinen. Denn Stress ist teils hausgemacht: „Oft ist es nicht die Menge an Arbeit an sich, die einen Stressor darstellt, sondern der Anspruch an sich, perfekt sein zu wollen.“ Wer sagt denn, dass Mails innerhalb von fünf Minuten beantwortet werden müssen? Hat man wirklich auf Anfragen sofort zu reagieren – obwohl man noch nicht alle nötigen Informationen für eine Entscheidung beisammen hat?

„Viele sehen sich als Opfer“, erklärt Norbert Struck, Personaltrainer und Coach aus Norderstedt, warum der Weg aus der Stress-Spirale so schwer fällt. Er empfiehlt, um dem Druck etwas entgegenzusetzen, sich nicht nur zu fragen, wie man etwas tut, sondern auch warum. Die Antwort auf die Sinnfrage verändere die Perspektive. „Denn wo ich einen Sinn finde, muss ich weniger aushalten. Es ändert die Situation objektiv natürlich nicht. Aber es macht sie subjektiv weniger schlimm für mich.“

Überhaupt das Thema eigene Einstellung: „So wie ich denke, so nehme ich die Welt wahr“, hebt Struck hervor. Grob gesagt, machen positive Erfahrungen jemanden zum Optimisten, negative lassen ihn das Leben eher pessimistisch sehen. „Aber die Bewertung seiner Erfahrungen kann man ändern“, verspricht der Coach. „Nehmen wir das Beispiel vom halb vollen oder halb leeren Glas: Wie ist das bei Ihnen? Schauen Sie dabei auf die Fülle oder eher auf den Mangel?“ Welche Perspektive er einnehme, könne jeder selbst entscheiden, ist Norbert Struck überzeugt.

„Und wer sich auf die Fülle fokussiert, erkennt in einer Anforderung, die auf ihn zukommt, eher die Chance als das Problem.“