

Vom Umgang mit Stress

Der Stress, der ohnehin schon fast allgegenwärtig war, wird für die meisten Menschen angesichts der jetzt zu bewältigenden Wirtschaftskrise, sicherlich noch zunehmen. Neben der großen Arbeitslast, sind es all die Unsicherheiten und Unwägbarkeiten, die einem das Leben schwermachen. Wie wird es mit meinem Arbeitsplatz weiter gehen, mit welchen Umstrukturierungen muss ich rechnen, was muss ich womöglich aufgeben, was kommt auf mich zu? Fragen über Fragen und weit und breit keine Sicherheit – Sicherheit, von der die Weisheitslehrer aller Zeiten schon immer behauptet haben, dass sie illusionär sei. Wer bisher nicht daran geglaubt hat, erlebt es jetzt am eigenen Leibe. Es führt kein Weg daran vorbei, mit den ständigen Veränderungen leben zu lernen. Um das zu können, ist es hilfreich, den eigenen Stress einmal unter die Lupe zu nehmen.

Hunger, Durst, Hitze, Kälte, Lärm, Schlafentzug und körperliche Überforderung, das sind Faktoren, die zu einem Zustand führen, den man „objektiven Stress“ nennen könnte, denn sie sind immer und für jeden Stress. Wer zum Beispiel täglich sechzehn Stunden arbeitet, sich kein Wochenende und keine Ferien gönnt, sollte, wenn er mit dieser Art von Stress klarkommen will, als erstes dafür sorgen, sich nicht so exzessiv körperlich zu überlasten.

Aber nicht jeder, der sich erschöpft und ausgepowert fühlt, leidet tatsächlich an körperlicher Überforderung. In unseren Gefilden ist meist eine psychische Überlastung die Ursache des Übels. Der erlebte Stress kommt dabei jedoch nicht aus dem, was gerade getan wird, sondern ist eine „Fernwirkung“ aus der Zukunft. Das Jetzt ist für die meisten Menschen keine unmittelbare Gefährdung, sondern sicher und ruhig. Man arbeitet, hat eine Aufgabe zu erledigen oder etwas vorzubereiten – was immer man auch zu tun hat, ist für gewöhnlich kein Stress an sich, sondern einfach eine Tätigkeit. Zum Stress wird es erst, wenn die Gedanken dazwischenkommen.

Gedanken wie „Lohnt sich das überhaupt noch? Ist der Kollege, dem ich die Mail schicken will, nächsten Monat überhaupt noch da? Wie stark ist unsere Firma von der Finanzkrise betroffen? Wird es auch mich treffen? Gibt es meinen Job nächste Woche noch? Was wird dann aus unserer Hausfinanzierung? Sperrt mir die Bank womöglich die Kredite?“ Noch ein paar Schritte weiter in dieser Gedankenkette und man sieht sich verarmt unter einer Brücke hausen...Stress pur!

Aber was hat man wirklich gemacht? Man hat mit dem ersten, noch harmlosen Gedanken den inneren Kinoraum betreten und vorgeblich einen Dokumentarfilm über die Zukunft eingelegt – und nicht gemerkt, dass man in die Kiste mit den Horrorfilmen gegriffen hat. Zumindest stellt sich der innere Zustand nach der oben geschilderten Gedankenkette so dar, als säße man in einem Horrorfilm, der so lebensecht gemacht ist, dass man sich fürchterlich gruselt, weil man schon fast die schleimigen Fänge des Monsters im Nacken fühlt.

Da unser Unbewusstes nicht zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheidet, reagiert der Körper mit Stress-Symptomen, gerade so, als ob all die vorgestellten Schrecknisse schon eingetreten wären. Doch wenn man sich klarmacht, dass man im Kinossessel sitzt, ist auch das Monster keine Bedrohung mehr. Ebenso hilft es, wenn man



sich immer wieder bewusst macht, dass die schrecklichen Zukunftsvisionen nur Szenarien sind, die unser Verstand durchspielt, weil er sich vor Veränderungen fürchtet.

Wenn man es schafft, sich selbst dabei zuzusehen, wie man diese Szenarien durchspielt, verlieren sie ihre unmittelbare erschreckende Wirkung und dann kann man sich auch entscheiden, den inneren Kinosaal zu verlassen und sich statt dessen den Aufgaben zuwenden, die jetzt zu erledigen sind.

Der gleiche Prozess spielt sich auch ab, wenn man sich überlastet fühlt und sich, während man mit einer Aufgabe beschäftigt ist, bereits ausmalt, wie viel man ansonsten noch zu erledigen hat, meistens noch untermalt von dem Gedanken, „dass man das bestimmt nicht schafft“. Auch der Besuch in diesem „Film“ führt zu innerem Stress und zu der paradoxen Situation, dass man völlig kaputt ist, aber nicht von dem, was man getan hat, sondern von dem, was man noch nicht getan hat.

Das eigentlich Problematische ist jedoch nicht das Durchspielen von Szenarien: problematisch ist, dass unser Hirn in solchen Momenten auf Autopilot geschaltet ist, so dass wir keine bewusste Kontrolle darüber haben. Sich zu entscheiden, dass man jetzt ganz bewusst einmal durchdenken will, was die gegenwärtige Krise bedeuten könnte und wie man mit den eventuellen Gefahren umgehen will und kann, das kann nämlich sehr entlastend sein. Es ist also gar nichts dagegen einzuwenden, dass man sich Fantasien macht – so lange man weiß, dass es sich um Fantasien handelt. Im Autopilot-Modus jedoch ist man in Gefahr, die Fantasie für Realität zu halten und dadurch überflüssigen Stress zu erleben. Die Achtsamkeit den eigenen Gedanken gegenüber ist das hilfreichste Mittel gegen hausgemachten Stress.

Ulrich Dehner

[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Unser Herz im Office: Selma Dogan

Wir freuen uns sehr, in diesem newsletter **Selma Dogan** vorstellen zu dürfen. Selma, die einige schon kennengelernt haben, weil sie bereits seit September bei uns ausgeholfen hat, leitet seit Anfang Dezember unser Büro. Wir sind sehr glücklich über unsere kompetente und energische Büro-Managerin und vertrauen auf eine lange und erfolgreiche Zusammenarbeit. Selma ist zupackend und findet für jedes Problem eine Lösung – Unmögliches erledigt sie mit der linken Hand, nur Wunder dauern etwas länger und wer als Teilnehmer einen ausgefallenen Wunsch hat, ist bei ihr in den besten Händen.



[Zum Inhaltsverzeichnis](#)

Termine

Ausbildungen:

Start: 22.-24. April	2009	CoachingAusbildung in Konstanz
Start: 22.-24. April	2009	Führungskraft als Coach in Konstanz
Start: 03.-05. Juni	2009	Train the Trainer in Konstanz
Start: 19.-21. August	2009	CoachingAusbildung in Berlin

Weitere Seminare:

11.-13. Februar	2009	Führungs-Coachingseminar
19.-20. Februar	2009	Check your Mind
12.-13. März	2009	Konflikt-Coachingseminar
26.-27. März	2009	Embodiment
07.-08. Mai	2009	Ausdruck und Stimme
15-18. August	2009	Coaching-Supervision

Zum Inhaltsverzeichnis

Konstanzer Seminare, Theodor-Heuss-Str. 36, 78467 Konstanz
Tel. +49 (0) 7531 942 938 0, Fax +49 (0)7531 942 938 99
www.konstanzer-seminare.de info@konstanzer-seminare.de
Newsletter abbestellen