

Den Umgang mit Stress erlernen

Stress ist allgegenwärtig in unserem Leben, im Beruf, in der Ausbildung und auch im Privaten. Und er scheint ständig zuzunehmen – der Preis für unsere Lebensweise. Durch eine achtsame Lebensweise kann dem Stress begegnet und das innere Gleichgewicht bewahrt werden.

Eigentlich spürte Fritz M. schon lange, dass ihm sein Lehrerberuf mehr zu schaffen machte, als ihm lieb war. Morgens erwachte er oft bereits um drei Uhr, der Kopf hämmerte und der Nacken schmerzte. Die Gedanken kreisten um unerfreuliche Elterngespräche, unerledigte Arbeiten für die Schulleitung und die oft gereizten und unkonzentrierten Kinder. Immer mehr wurde klar, dass zwischen den eigenen ursprünglichen Idealen und der Schulrealität eine grosse Kluft besteht. Diese Erkenntnis führte zu noch mehr Einsatz und Anstrengung, bis der Körper und die Psyche reagierte. In der Berufs- und Lebensberatung im Sprungbrett lernte er, besser mit Stress umzugehen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in einer Standortbestimmung wurden neue berufliche Perspektiven erarbeitet, die seinen Wünschen und Fähigkeiten besser entsprechen.

Grosse Anforderungen

Stress raubt uns nicht nur den inneren Frieden und das innere Gleichgewicht, Stress verursacht viele Krankheiten wie Kopf-

schmerzen, Rückenleiden, Depressionen, Burnout, Herzinfarkte, Krebs, usw. In der heutigen Arbeits-, Berufs- und Bildungswelt steigen die Anforderungen ständig. Die geforderte Leistungsverdichtung und der Trend zum ergebnisorientierten Arbeiten setzt viele Beschäftigte unter grosse Anspannung. Die Erwartungen werden überall immer noch höher geschraubt. Unsere Lebensweise ist geprägt von Tempo, wachsender Komplexität, Unsicherheit betreffend Arbeitsplatzsicherheit, Konkurrenzdruck und dem unablässigen Streben nach Mehr: mehr Geld, mehr Erfolg, mehr Gewinn, mehr Bildung.

Schritte aus der Erschöpfungsfalle

Neben den erwähnten hohen Erwartungen von aussen sind es vor allem die eigenen hohen Ansprüche, die Stress verursachen. Besonders gefährdet sind zudem Personen, die wenig Selbstbewusstsein haben und es allen recht machen wollen. Wer gesund bleiben will, muss Nein sagen lernen und sich abgrenzen können. Ein stressfreies Leben zu führen ist ein unrealistisches Ziel. Das Ziel muss sein, den Stress aktiv und wirkungsvoll in den Griff zu bekommen. Wichtig ist, Stressoren zu erkennen und die Verantwortung zu übernehmen. Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: «Du kannst nicht verhindern, dass dir die Vögel der Besorgnis über den Kopf fliegen. Aber du kannst verhin-

dern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.» Es geht also darum, die eigene Einstellung zu ändern, etwas aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, das Positive an der Situation zu erkennen, loszulassen, nicht alles kontrollieren zu wollen, nicht alles perfekt zu machen, Grenzen und Tatsachen zu akzeptieren, Gelassenheit zu entwickeln und dankbar zu sein für das Schöne und Gute im eigenen Leben

Es ist wichtig, die zur Verfügung stehende Zeit zu managen und die Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu ordnen. Ständige Unterbrechungen durch Telefone, direkte Kontakte zu Mitarbeitenden und Mails sollten verhindert und die Erreichbarkeit selber definiert werden. Nur so vermeidet man, permanent aus der Arbeit herausgerissen zu werden und immer wieder von Neuem beginnen zu müssen. Bewusste Pausen helfen, wieder neue Energie und Kraft zu tanken, Abstand zu gewinnen und den Überblick nicht zu verlieren. In Zeiten der Musse kommen erst die besten Einfälle.

Genügend Bewegung

Um langfristig körperlich und seelisch gesund zu bleiben, braucht der Mensch viel Bewegung. Untersuchungen zeigen, dass dreimal dreiviertel Stunden wöchentlich ideal sind. Diese Bewegung soll sanft und wohltuend sein: spazieren, schnelles Gehen, langsames Joggen, Radfahren oder Schwimmen, usw. Der Körper baut in dieser Zeit Stresshormone ab und gibt



Es ist wichtig, die zur Verfügung stehende Arbeitszeit zu managen.

Endorphine frei, die eine aufhellende Stimmung bewirken.

Sich etwas Gutes tun

Genügend Bewegung und eine andere Einstellung sind wichtig, Stress wirkungsvoll zu begegnen. Daneben gibt es noch andere Möglichkeiten für die eigene Lebensbalance: gesunde Ernährung, gute soziale Kontakte, regelmässige Entspannung wie zum Beispiel durch einen Mittagsschlaf oder autogenes Training, sich massieren lassen, sich etwas gönnen

und etwas Gutes für sich selbst tun, Reflexion über das eigene innere Erleben, usw. Wer besser auf sich selber achtet, geht verständnisvoller mit den Mitmenschen um. Dies hilft, weniger Stress zu erleben und auch weniger Stress für andere zu erzeugen.

Vom Gedanken zur Handlung

Erstaunlich ist, dass eigentlich die meisten Menschen wissen, wie sie Stress abbauen können. Doch der Weg vom Gedanken bis zur Handlung ist oft weit. Zuerst ist ein

Burnout oder ein Herzinfarkt nötig, bis die Lebensweise verändert wird. Durch professionelle Begleitung und ein Coaching im Sprungbrett mit verbindlichen Aktionsplänen ist der Erfolg schneller und nachhaltig zu erreichen.



Beat Gähwiler ist diplomierte(r) Berufs-, Laufbahn- und Lebensberater. Er leitet in Weinfelden die Beratungsstelle Sprungbrett. www.sprung-brett.ch Telefon 071 622 65 75