

# **Strukturiertes Stress- management**

## **- dem Stress auf drei Ebenen begegnen**

**Pia Gaspard**

Wenn Menschen sich über Monate hinweg müde fühlen und den Eindruck haben, dass alles zu viel wird, sie nur noch von Termin zu Termin hetzen und wenig Zeit dafür haben, das zu tun, was ihnen Spaß macht, denken sie in der Regel zunächst daran, einen Entspannungskurs zu besuchen, Wellnessstage einzulegen oder Sport zu treiben. Sie erhoffen sich dadurch meist ein besseres Wohlfühl. Dies ist durchaus sinnvoll, da dem Körper durch Entspannung wieder etwas Kraft und Energie zugeführt werden kann. Es ist aber nicht die einzige Möglichkeit. Es gibt weitere Ansatzmöglichkeiten in Form eines strukturierten Stressmanagements, das auf drei Ebenen ansetzt, um den Stress im Leben nachhaltig zu reduzieren.

Folgende Ebenen werden dabei unterschieden:

- Die Ebene der Stressoren (Ebene 1): äußere, belastende Bedingungen und Situationen,
- Die Ebene der Stressreaktionen (Ebene 2): die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf diese Belastungen
- Die Ebene der Individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen (Ebene 3), mit denen das Individuum den potenziell belastenden Situationen begegnet und die häufig maßgeblich entscheidend dafür sind, ob und wie heftig in diesen Situationen Stressreaktionen auftreten. Diese individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen stellen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (Stressoren) und den Stressreaktionen dar.

Ob und wie sich die Belastungen in Form von alltäglichen Anforderungen, beruflichen Herausforderungen bis hin zu kritischen Lebensereignissen auf die Gesundheit und die eigene Leistungsfähigkeit auswirken, hängt neben dem Verhältnis von situativen Anforderungen und subjektiven Reaktionsmöglichkeiten auch stark davon ab, welche Formen der kognitiven Auseinandersetzung mit den Belastungen eingesetzt werden. Was bedeutet dies nun?

Viel Arbeit (Ebene1) kann gesundheitsförderlicher bewältigt werden, wenn immer wieder kleine Pausen gemacht und abends eine Entspannungstechnik ausgeübt wird (Ebene 2). Ebenso kann die Arbeit gesundheitsförderlicher bewältigt werden, wenn sie grundsätzlich Spaß macht und als sinnvoll empfunden wird und ein gutes Teamklima herrscht (Ebene 3). Umgekehrt wird wenig Arbeit (Ebene 1) schon Stress erzeugen (Ebene 2), wenn es unter den Kollegen/innen immer wieder Konflikte gibt (Ebene 1) und sich Mitarbeiter/innen bei Restrukturierungen wie Schachfiguren auf einem Spielbrett vorkommen (Ebene 3). Alle drei Ebenen sind also stark miteinander vernetzt und beeinflussen sich gegenseitig.

## **Die Ebene der Stressoren**

Wollen Sie Ihren Stress reduzieren, ist es sinnvoll, sich als erstes Gedanken darüber zu machen, was genau Sie unter Stress setzt, was Sie viel Energie kostet. Ist es die Arbeitsmenge, die Sie kaum bewältigen können? Ist es ein Konflikt mit einem Kollegen oder Vorgesetzten, der Sie viel Energie kostet? Ist es der Zeitdruck, unter dem Sie bei bestimmten Aufgaben oder Projekten stehen? Liegt Ihnen die Arbeit oder würde Ihnen eine andere Arbeit mehr Spaß machen und besser zu Ihren Fähigkeiten passen? Ist es das Großraumbüro, in dem für Ihr Empfinden viel zu laut telefoniert wird, so dass Sie sich deshalb nicht mehr konzentrieren können?

Hier analysieren Sie zunächst die äußeren Ursachen, also die Stressoren. In einem zweiten Schritt versuchen Sie dann, diese entweder auszuschalten, zu reduzieren oder durch Erweiterung Ihrer methodischen bzw. fachlichen Kenntnisse zu neutralisieren. Dies gelingt nicht immer. Wer in einem großen Konzern arbeitet, hat oft nur geringe Spielräume, Stressoren zu verändern. In diesem Fall bleibt der Ansatz auf der zweiten und/oder dritten Ebene.

## **Die Ebene der Stressreaktionen**

Sowohl die betroffenen Personen selbst als auch die Unternehmen setzen oft nur auf der Ebene der Stressreaktionen an, um den unangenehmen physiologischen Spannungszustand, der durch Stressgefühle wie Angst, Ärger, Schuld entsteht, positiv zu beeinflussen und dadurch ein besseres Wohlbefinden auszulösen. Mitarbeiter/innen beginnen Sport zu treiben, eine Entspannungstechnik zu erlernen oder gehen einfach einmal wieder mit Freunden ein Bier trinken. Unternehmen bieten Business-Yoga oder Bewegungsminipausen an. All diese Maßnahmen können sinnvoll und hilfreich sein, um wieder Energie zurückzubringen. Sie sollten jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass bei einem Ansatz nur auf der Ebene der Stressreaktionen an der Stress auslösenden Situation selbst nichts geändert ist und die Stressoren höchstwahrscheinlich weiter wirken werden. Durch entspannende Auszeiten gelingt es allerdings, Stress besser zu bewältigen.

## **Die Ebene der individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen**

Oft genug können wir heute an den Stressoren selbst nur wenig ändern, da wir uns der allgemeinen Dynamik, wie z.B. den schneller werdenden Produktzyklen oder den immer wiederkehrenden Umstrukturierungen, die häufig zusätzliche Arbeit verursachen, nicht einfach entziehen können. Entspannungsphasen zwischen energieraubenden Projekten sind kürzer geworden, Ansprüche an die Qualität und gleichzeitig die Produktivität dafür umso höher. Wird die Arbeit als zu energie- und zeitraubend empfunden, sind die Maßnahmen auf der Ebene der

Stressoren und Stressreaktionen aber schon ausgereizt, so lohnt es sich, die Ebene der individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen anzuschauen.

Auf dieser Ebene geht es darum, sich die individuellen Motive, Einstellungen und Bewertungen, mit denen wir selbst den Stress verstärken, bewusst zu machen, kritisch zu hinterfragen und falls nötig in förderliche, stressmindernde Einstellungen zu transformieren. So können Sie sich z.B. fragen: „Sehe ich nur die schwierigen Seiten der Aufgabe oder kann ich mich auch an den kleinen Erfolgen freuen? Sehe ich die Unterstützung meiner Kollegen oder sehe ich nur, wenn diese ihren Beitrag nicht genauso perfekt und früh abgeliefert haben wie ich meinen? Habe ich noch die nötige Distanz zu meiner Arbeit, oder bin ich so damit identifiziert, dass meine Stimmung fast nur noch vom Arbeitsverlauf abhängt oder dass kein Weg daran vorbeiführt, dass ich auch an den Wochenenden und im Urlaub erreichbar sein bzw. Emails abrufen muss?“

Sie haben nun die drei Ebenen kennengelernt, an denen Sie ansetzen können um dem Stress zu begegnen. Diese drei Ebenen sind nicht unabhängig voneinander und das ist gut so. Wenn Sie auf einer Ebene beginnen, etwas zu verändern, zieht dies in der Regel positive Veränderungen auf den anderen Ebenen mit sich. Wenn Sie z.B. Konflikte mit einem Kollegen/einer Kollegin haben und Sie Ihre Einstellung dahingehend verändern, dass Sie gelassener auf die Konfliktsituationen reagieren, verbleibt Ihnen mehr Energie um z.B. abends noch etwas für sich zu tun und dies auch genießen zu können. Dies wiederum führt Ihnen einerseits weitere Energie zu, andererseits hat es wahrscheinlich auch Auswirkungen auf das Konfliktverhalten des Kollegen/der Kollegin. Egal auf welcher Ebene Sie ansetzen, es geht zunächst darum, zu beobachten und verstärkt wahrzunehmen, was Sie denken, was Sie fühlen und wie Sie handeln. Je klarer Ihnen das wird, desto mehr Handlungsoptionen eröffnen sich Ihnen um nachhaltig Ihren Stress zu reduzieren und mit mehr Energie und Gelassenheit das Leben zu genießen.