

## Immer wieder gerne unter dem Tannenbaum: „Stress“

*Artikel von Dagmar Strehlau*

Wenn wir uns Weihnachten nähern, ist es immer eine gute Gelegenheit einmal wieder mit Freunden oder Geschäftspartnern in Kontakt zu kommen und das (fast) vergangene Jahr zu reviewen. Auffallend ist, dass viele damit beginnen „Gott sei Dank ist nun bald Weihnachten, ich hatte so viel Stress“. Das Wort „Stress“ wird stark negativ gesehen und wenn man von sich behauptet „Ich bin im Stress“, erhält man im Regelfalle vom Gegenüber ein verständnisvolles Nicken und ein bedauerndes „Das tut mir leid, da müssen Sie auf sich aufpassen“

Wichtig ist einmal sich darüber klar zu sein, dass Stress nicht grundsätzlich negativ ist. „Gesunder Stress“ führt zu positiven Konfliktlösungen, bringt Erfolgserlebnisse, bewirkt eine zügige mentale und körperliche Erholung und „tut uns einfach gut“. Dies ist eine Form von Stress, die „in Maßen abläuft“ und in der wir auch weiterhin das Gefühl der Kontrolle über die Situation besitzen. Er ist sogar notwendig, denn ohne diesen Eustress fehlt uns häufig die Motivation etwas zu tun und er bringt auch die Ausdauer an einer Sache „dran zu bleiben“ und so erfolgreich zu sein.

Nur nimmt der Stress überhand, wirkt er sich negativ aus und kann dann krank machen. Dies führt zu Fehlhandlungen, schafft kaum Regenerationsphasen und kann zu einem dauerhaften Zustand von Distress (schädlichem Stress) führen. Es ist wie vieles im Leben – eine Sache, die eigentlich positiv ist, aber wenn wir nicht verantwortungsvoll damit umgehen, im negativen Bereich landet:

Wichtig ist es zu beachten, dass nicht jeder gleich auf Stress reagiert. Auch die Stressoren können sehr unterschiedlich sein. Wichtig ist es erst einmal zu erkennen:

- was löst bei mir Stress aus,
- ab wann wird er ausgelöst (bzw. ab wann wandelt sich der gesunde Stress in den negativen um) und
- wie reagiere ich darauf, bzw. welcher Stresstyp bin ich.

In der Stress-Intelligenz spricht man von drei Stresstypen.

1. Der Gesundheitsmuffel: Er reagiert auf intensiven Stress mit einer starken Vernachlässigung der Gesundheit.
2. Der Chaot: Er verliert die Kontrolle und die Übersicht und geht im Stress unter.

3. Der Angespannte: Er neigt zu großem Ehrgeiz und Perfektionismus, Entspannung fällt ihm sehr schwer.

Wo ordnen Sie sich ein? Um dies genauer zu überprüfen, finden Sie am Ende dieses Artikels einen Test. Viel Spaß beim Ausfüllen!

Die Einordnung in die entsprechende Typologie, kann Ihnen hier schon wichtige Hinweise für Ihren Umgang mit negativem Stress geben.

Sind Sie eher der Gesundheitsmuffel?

Dann steht für Sie Sport ganz oben auf der Liste der Aktivitäten. Wenn Sie keine Zeit finden, versuchen Sie über einen Spaziergang, „die berühmte Runde um den Block“, Treppen steigen, anstatt Lift etc. für Bewegung zu sorgen.

Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann für einen gesunden Umgang mit Stress sorgen. Versuchen Sie bewußt und – achtsam - zu essen – und nehmen Sie sich Zeit in Ruhe eine Mahlzeit zu genießen.

Wann war eigentlich der letzte Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt? Rufen Sie gleich einmal an und vereinbaren Sie einen Termin!

Sortieren Sie sich eher im Stresstyp „Chaot“ ein?

Hier ist es wichtig die Stressoren zu managen und zu sortieren. Ein sinnvoller und durchdachter Umgang mit Zeit (auch die „Frei-Zeit“ nicht übersehen) ist extrem wichtig.

Ein gesundes Selbstmanagement mit einer intelligenten Prioritätensetzung ist ein hilfreiches Instrument, um den Stress zu bewältigen. Haben Sie Ihre Ziele für das nächste Jahr schon gesetzt? Sind Sie auch SMART? Oder liegen Sie wieder zu hoch, sind nicht realisierbar und verschwinden leicht wieder in der Wiedervorlage für das Jahr 2020?

Vielleicht wäre ein Zeit- und Selbstmanagementseminar sinnvoll?

Sehen Sie sich eher als „Der Angespannte“?

Dann sollten Sie dem Stress mit Entspannung und mentaler Stärke entgegenreten. Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit bewirken einen gesunden Umgang mit stressigen und anstrengenden Situationen.

Entspannung finden kann man z.B. mit Methoden wie Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Yoga. Kurse zu diesen Entspannungsmethoden finden Sie bestimmt in Ihrer Nähe und viele dieser Maßnahmen werden von den Krankenkassen bezuschusst. Auch das Thema Achtsamkeit, kann Ihnen hier sehr gut weiterhelfen und Ihnen zeigen, dass man mithilfe von Meditation dem stressigen Alltag gut mit Ruhe und Gelassenheit begegnen kann.

Manchmal hilft es aber auch einfach einmal das Lieblingsbuch aus dem Bücherregal zu nehmen, sich einen „Leseabend“ zu gönnen oder einfach mal sich die Zeit zu nehmen für das was man mag.

Wichtig ist: Nehmen Sie vom eigenen Perfektionismus Abstand und akzeptieren auch einmal eine 70 oder 80% Lösung.

Grundsätzlich gilt für alle Stresstypen: Gönnen Sie sich ab und zu eine Pause, richten Sie „Zeit“ für sich selbst ein. Es reicht manchmal einfach einmal das Fenster zu öffnen und tief durchzuatmen oder in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang zu unternehmen (und wenn es nur zum nächsten Bäcker ist, allerdings sollte der sich nicht im direkten Nachbarhaus befinden). Und denken Sie daran Ihre Energiefass immer wieder aufzuladen: Wir verfügen alle über ein gewisses Maß an Energie, man muss sich immer nur bewußt sein, wie voll es noch ist und mit welchen Maßnahmen wir es füllen können oder auch welche Faktoren uns die Energie entziehen und es zum „Auslaufen“ bringen. Dies ist auch eine schöne Aufgabenstellung für das beginnende Jahr – Sammeln Sie sich einmal die Maßnahmen, die Ihr „Fass“ füllen: egal ob körperlich, emotional, auf Verstandesebene oder die Ihnen seelisch guttun (Wellensiek, S. K.)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der „Einsortierung“ in die unterschiedlichen Stresstypen und wünsche viel Erfolg bei der Umsetzung der Lösungsmöglichkeiten und dem Auftanken Ihres Energiefasses. Haben Sie Fragen dazu? Wir helfen Ihnen gerne weiter! Sie erreichen uns per E-Mail unter [dagmar.strehlau@anxo-consulting.com](mailto:dagmar.strehlau@anxo-consulting.com) oder unter Telefon 06192 40 269 0.

**ANXO. Wir verändern Ihre Welt.**

Quelle:

Bamberger, C. M. (2007): Stress-Intelligenz. Knaur. München.

William, M. & Penman, D. (2015): Das Achtsamkeitstraining. Goldmann: München.

Wellensiek, S. K: (2012): Fels in der Brandung. Beltz: Weinheim.

**Test\*: Welcher Stresstyp bin ich?**

Überprüfen Sie anhand der folgenden Aussagen, wie gestresst Sie sind und finden Sie heraus, welchem Stress-Typ Sie entsprechen. Bitte ankreuzen: 0 Punkte = stimmt nicht, 1 Punkt = stimmt manchmal; 2 Punkte = stimmt häufig; 3 Punkte = stimmt immer.

Wenn ich Stress habe....	0	1	2	3
...fange ich wieder an zu rauchen oder steigere meinen Zigarettenkonsum. ▲				
...sieht mein Schreibtisch schnell unordentlich aus. ●				
...sehe ich auch gestresst aus. ■				
...weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht. ●				
...fahre ich sportliche Aktivitäten sofort zurück. ▲				
...gehe ich trotz körperlicher Beschwerden nicht zum Arzt. ▲				
...habe ich Kopf – und/oder Rückenschmerzen. ■				
...verpasse ich Termine oder sage sie in letzter Sekunde ab. ●				
...schlafe ich schlecht. ■				
...esse ich mehr. ▲				
...habe ich das Gefühl die Kontrolle zu verlieren. ●				
...neige ich dazu, ungesünder zu essen. ▲				
...wirkt bei mir keine Entspannungsübung. ■				
...plagen mich Selbstzweifel. ■				
...nehme ich zu. ▲				
...fällt es mir schwer, wichtige von unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden. ●				
...werde ich auch bei Tätigkeiten nervös, die mich normalerweise entspannen. ■				
...suche ich ständig irgendwelche Dinge, die ich verlegt habe. ●				
...sind Vorsorgetermine beim Arzt, die ersten, die ich absage. ▲				
...trinke ich mehr Alkohol. ▲				
...neige ich zu ineffizienterem Arbeiten. ●				
...gibt mir der Erfolg anderer ein schlechtes Gefühl. ■				
...vernachlässige ich meine Gesundheit. ▲				
...geht mein Blutdruck in die Höhe. ■				
...flüchte ich mich in belanglose Tätigkeiten (ständig E-Mails abrufen, mehrmals am Tag das Postfach checken etc.) ●				
...habe ich Versagens- und Existenzängste. ■				
...vernachlässige ich meine Körper- und Zahnpflege. ▲				
...überziehe ich mein Konto, um mich mit materiellen Dingen zu „trösten“. ●				
...reagiere ich nervös und gereizt. ■				
...springe ich von einer Tätigkeit zur anderen. ●				
Gesamtpunktzahl ▲				
Gesamtpunktzahl ■				
Gesamtpunktzahl ●				

\* aus Bamberger, C .M. (2007): Stress-Intelligenz. .

### **Auswertung**

Bei welchem Symbol haben Sie die höchste Punktzahl erreicht? Dies entspricht Ihrem Stress-Typ. Haben Sie zusätzlich bei einem anderen Symbol auch mehr als 20 Punkte erreicht, so haben Sie auch etwas von diesem Stress-Typ.

▲ : Der Gesundheitsmuffel

■ : Der Angespante

• : Der Chaot