

# Stressmanagement – Strategien zur Stressbewältigung



## Business-Bereich

Management

Personal

Führung

**Erfolg & Karriere**

Kommunikation

Marketing & Vertrieb

Finanzen

IT & Office

## Sofort-Nutzen

### Sie erfahren:

- warum Ihr Stress zwar einen äusseren Auslöser hat, dieser jedoch nicht für Ihren Stress verantwortlich ist.
- warum Ihr Stress persönliche und individuelle Gründe hat.
- warum Ihre bisherigen stressreduzierenden Lösungen nicht greifen konnten.

### Sie können:

- stressverstärkende Verhaltensmuster wahrnehmen.
- den Sinn und Zweck Ihres Stressses erkennen.
- mit stressreduzierenden Strategien Ihren Stress kontextbezogen auflösen.
- alle Ihre Ressourcen aktivieren – zur Stressreduzierung und Stressprophylaxe.

## Autorin

---



**Brigitte Miller** ist freie Autorin und Journalistin. Seit 1990 schreibt sie für namhafte Verlage und Online-Portale im In- und Ausland zu den Themenbereichen Management, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement, Kreativität und Selbstmanagement.

In ihre Beiträge lässt sie nicht nur die vielen Tipps und Erfahrungen fließen, die sie durch Gespräche und Interviews erhält, sondern auch persönliche Erkenntnisse, die ihr der Berufsalltag beschert.

Dabei hat sie stets einen offenen Blick, weil, beeinflusst von zwei Grundgedanken:

«*Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen*» (Heraklit)

und

«*Was gestern gut und richtig war, muss das heute längst nicht mehr sein. Die Probleme heute beruhen auf den Lösungen von gestern*», Peter Senge

sie immer weitere Handlungsoptionen entdecken möchte, die die eigenen Grenzen überschreiten lassen – um so das eigene Leben zu bereichern.

Brigitte Miller  
Lilienthalstrasse 18  
D-65205 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 611 718831  
Fax: +49 (0) 611 1472629  
E-Mail: millerbrigitte@web.de

## Impressum

---

WEKA Business Dossier

### **Stressmanagement – Strategien zur Stressbewältigung**

Satz: Peter Jäggi  
Korrektur: Linda Burgher

WEKA Business Media AG  
Hermetschloostrasse 77  
8048 Zürich  
Tel. 044 434 88 34  
Fax 044 434 89 99  
info@weka.ch  
www.weka.ch

1. Auflage 2013

VLB – Titelaufnahme im Verzeichnis Lieferbarer Bücher:  
ISBN: 978-3-297-00562-0

© WEKA Business Media AG, Zürich

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung sind vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder verbreitet werden.

# Inhalt

## Stressmanagement – Strategien zur Stressbewältigung

<b>Einleitung</b> .....	4
<b>Begreifen Sie Ihren Stress: Lernen Sie die Ursachen und Auswirkungen kennen</b> .....	6
Ich bin gestresst – auf allen drei Ebenen .....	6
... und bleibe gestresst aus drei Gründen .....	9
Grund Nr. 1: Der Stress kommt von aussen und Sie können nichts tun .....	10
Grund Nr. 2: Stress erfüllt eine Funktion .....	10
Grund Nr. 3: Die stressreduzierenden Lösungen greifen nicht .....	12
... und entdecke: Mein Stress ist individuell und ganz persönlich.....	13
Ihre Reaktion auf den Auslöser lautet: Gestresst sein .....	14
Das Stress-Gedankenmuster enthüllen – in all seinen Variationen .....	15
Die Problemphysiologie wahrnehmen .....	17
<b>Reduzieren Sie Ihren Stress – systematisch und nachhaltig</b> .....	19
Dem Stress auf die Spur kommen – und neu auflösen: 4 Schritte .....	19
Schritt 1: Beschreiben Sie die stressauslösende Situation.....	20
Schritt 2: Verdeutlichen Sie sich Ihre Reaktionsmuster.....	20
Schritt 3: Gehen Sie Ihrem Stress auf den Grund .....	21
Schritt 4: Erarbeiten Sie sich nachhaltige Lösungsalternativen .....	23
<b>Schalten Sie Ihre Stressverstärker aus und Ihre Stressreduzierer ein</b> .....	26
Stressprophylaxe auf der mentalen Ebene.....	26
Stressprophylaxe auf der emotionalen Ebene .....	28
Stressprophylaxe auf der körperlichen Ebene .....	31
<b>Fazit</b> .....	34
Sie haben die Kontrolle – auch über Ihren Stress .....	34
Und Sie haben die Ressourcen Ihren Stress zu mindern – stets und überall.....	35
<b>Literaturempfehlung</b> .....	35
<b>Tool</b> .....	36

# Einleitung

---

Kaum ein Begriff hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten so an Bedeutung gewonnen wie das Wort Stress. Und dies, obwohl dieses Wort erst im Jahre 1936 von dem österreichisch-kanadischen Biochemiker und Mediziner Hans Selye geprägt wurde – und zwar als Synonym für eine «starke Belastung physischer und/oder psychischer Art» (Definition Duden, Herkunftswörterbuch), das abgeleitet aus dem englischen Wort *distress* – Sorge, Kummer – in das englische Wort *stress* – Druck, Anspannung – gewandelt wurde.

Sich diesen Ursprung zu verdeutlichen zeigt auf, dass Stress weder ein inflationär verwendetes Wort ist, noch ein Phänomen oder eine Volkskrankheit, sondern vielmehr einen physischen und psychischen Zustand beschreibt, den der Einzelne als unangenehm, negativ bis hin zu unerträglich empfindet. So sollten also folgende Äusserungen nicht belächelt und als Wichtigtuerei empfunden werden, sondern ernst genommen und hinterfragt werden:

- «Ich bin so gestresst.»
- «Dies war stressig.»
- «Was ist dies heute wieder für ein Stress auf der Arbeit.»
- «Wenn bloss nicht dieser Stress wäre ...»
- «Immer machst du/macht sie solch einen Stress ...»
- «Geht es denn nicht mal, ohne dass jemand Stress macht?»
- «Nein, ich kann nicht kommen. Ich bin voll im Stress.»
- «Bei dem Stress auf der Arbeit, weiss ich manches Mal nicht mehr, wo mir der Kopf steht.»

Um den eigenen Stress zu reduzieren, als auch am besten Stress gar nicht erst (übermässig) aufkommen zu lassen, sollte geklärt werden, was sich eigentlich hinter diesem Stress verbirgt – also, welche Art der Belastung denn gerade angesprochen wird. Denn diese Belastungsfaktoren, auch Stressoren genannt, treten als Stressauslöser auf. Und von diesen gibt es viele.

Das Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) hat in seiner «Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen» etliche solcher Stressoren benannt, wie z.B.:

- Unterbrechungen,
- Arbeiten mit hohem Tempo,
- Termindruck,
- Umstrukturierung, Neuorganisation,
- Effort-Reward-Imbalance,
- unklare Anweisungen

Die Antworten auf die Frage «Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?» sind ernüchternd ausgefallen: 34% der Schweizer Erwerbsbevölkerung hat sich häufig bis sehr häufig gestresst gefühlt. Im Vergleich zum Jahr 2000 wurde ein Anstieg um 7% von 27% auf 34% verzeichnet.

Doch auch in anderen europäischen Ländern sieht es nicht besser aus. Eine Umfrage der European Agency for Safety and Health at Work, in der von Oktober 2011 bis November 2011 in 36 teilnehmenden europäischen Ländern 35 540 Interviews erfasst wurden, offenbarte einen erschreckenden Ausblick. Auf die Frage: «Glauben Sie, dass die Anzahl der Personen (in Ihrem Land), die an beruflich bedingten Stress leiden, in den nächsten fünf Jahren zunehmen, abnehmen oder etwa gleich bleiben wird?», lautete in fast allen Ländern die Antwort: «Der berufsbedingte Stress nimmt stark zu (beispielsweise gaben dies in Deutschland 64% an, in Grossbritannien 54%, in Frankreich 52%)».

Somit ist Stress keine Empfindung, die nur Sie alleine betrifft. Vielleicht mag Sie dies ein wenig trösten. Denn Sie sitzen nicht alleine im Boot «Stress». Diese Zahlen verdeutlichen aber auch noch etwas anderes: Die Notwendigkeit eines nachhaltigen Stressmanagements. Denn dem steigenden Stresslevel nur mit Worten wie «Ich bin völlig gestresst» zu begegnen, wird Ihnen leider nicht helfen, Ihren Stress zu reduzieren und weitestgehend keinen Stress aufkommen zu lassen. Sie sollten sich Strategien aneignen, die Sie dabei unterstützen, Ihren Stress zu meistern. Solche Strategien werden Ihnen in diesem Dossier vorgestellt.

### Praxistipp



Damit Sie den grösstmöglichen Nutzen aus diesem Dossier ziehen können, legen Sie sich am besten ein «Frei-vom-Stress»-Notizbuch an. So können Sie den vielen Einladungen, selbst aktiv zu werden, folgen und erste Gedanken und Reflexionen sowohl ins Dossier, als auch in Ihr Notizbuch eintragen.

# Begreifen Sie Ihren Stress: Lernen Sie die Ursachen und Auswirkungen kennen

## Ich bin gestresst – auf allen drei Ebenen

Mit Ihrer Aussage «Ich bin gestresst» fassen Sie Ihre physische und/oder psychische Belastung in Worte. Ein entscheidender, erster Schritt, der Ihnen vielleicht ein mitfühlendes «Oh, du Armer» oder ein solidarisches «Ja, ich auch» als Reaktion beschert, der Sie jedoch kaum zu einer Lösung führen wird. Denn hinter dem Begriff «Stress» verbirgt sich so viel:

- Die Unterscheidung zwischen positivem (Eustress) und negativem Stress (Distress).
- Der Auslöser für Ihren Stress.
- Ihre Bewertung der Situation.
- Ein Kommunikationsziel, das Sie erreichen wollen. Vielleicht wollen Sie sich auf diese Weise abgrenzen. Vielleicht erhoffen Sie sich durch Ihre Äusserung Unterstützung.
- Die Art und Weise, wie Sie auf den Stress reagieren – und zwar in der Regel auf drei Ebenen: 1. Körperlich, 2. Emotional und Mental und 3. Kognitiv, also Ihr Verhalten (siehe Übersicht).

### Übersicht: Die Stress-Symptome auf allen drei Ebenen

Stress ruft stets eine Reaktion in Ihnen hervor. Abhängig von der Stärke des Stresses, den Sie in der jeweiligen Situation erleben, können einzelne oder mehrere der folgenden Symptome auftreten. Leiden Sie bereits unter chronischem Stress kann sich so manches Symptom dauerhaft zeigen. Prüfen Sie dennoch stets, ob es für die jeweilige Beschwerde eventuell ausser Stress eine andere Ursache gibt.

Körperlich	Emotional und mental	Kognitiv – Ihr Verhalten
<p><b>Herz-Kreislaufprobleme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ erhöhten Puls</li> <li>■ Bluthochdruck</li> <li>■ Herzrasen</li> <li>■ Schwindelgefühle</li> <li>■ Stiche in der Herzgegend</li> <li>■ Engegefühl</li> <li>■ Kurzatmigkeit</li> </ul>	<p><b>Angstgefühle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zu versagen</li> <li>■ sich zu blamieren</li> <li>■ vor Situationen</li> <li>■ vor Handlungen</li> <li>■ vor Menschen</li> <li>■ bis hin zu Panikattacken</li> </ul>	<p><b>Ungeduldiges Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ schnelles Essen</li> <li>■ Pausen abkürzen oder ausfallen lassen</li> <li>■ schnell sprechen</li> <li>■ schlecht zuhören</li> <li>■ andere unterbrechen</li> <li>■ mit Fingern trommeln</li> <li>■ mit dem Fuss wippen</li> </ul>
<p><b>Schmerzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nackenschmerzen</li> <li>■ Rückenschmerzen</li> <li>■ Kopfschmerzen</li> <li>■ Muskelverspannungen</li> <li>■ Gelenkschmerzen</li> <li>■ Migräne-Attacken</li> </ul>	<p><b>Innere-Unruhe-Gefühle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ sich gehetzt fühlen</li> <li>■ unter Druck stehen</li> <li>■ Nervosität</li> <li>■ nicht mehr oder schlecht abschalten können</li> <li>■ Gedankenkreisen</li> <li>■ Grübeleien</li> </ul>	<p><b>Betäubungsverhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zu viel Arbeiten</li> <li>■ übermässiges Konsumieren wie TV, Essen, Alkohol, Tabak und andere Drogen</li> <li>■ exzessiver Freizeitsport</li> </ul>