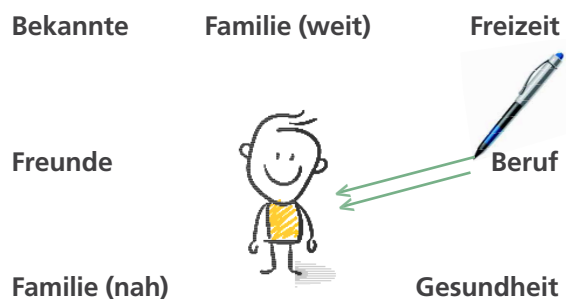


Wo tanken Sie Ihre Energiebatterien auf?

7 Säulen des Stressmanagements: Teil 3 – Reduzieren Sie Stressoren mit Susanne Goerkes Hilfe

Vielleicht werden Sie denken: Das ist ja ein toller Tipp – ich soll das reduzieren, was in meinem Leben Stress verursacht. Soll ich also beispielsweise meinen Job kündigen? Nein, das sollen Sie nicht. Jedenfalls nicht sofort. Zunächst gilt es herauszufinden, welche Ihre persönlichen Stressoren sind. Mit Stressoren sind einzelne, negativen Stress auslösende Momente gemeint – diese können im Umfeld Ihrer Berufstätigkeit auftauchen, ebenso aber auch zu Ihrem Privatleben oder zu Ihrer Freizeit gehören.

Setzen Sie sich einen Moment mit einem leeren Blatt und Stiften (rot und grün) hin und denken Sie nach: Welche Dinge spielen in Ihrem Leben im Moment eine Rolle? Notieren Sie diese Faktoren um Ihren Namen herum. Dies kann z.B. so aussehen:



Anschließend denken Sie über jeden dieser Lebensbereiche nach: Wie viel Energie tanken Sie im Schnitt in diesem Bereich auf? Diesen Energiezufluss markieren Sie mit einem, zwei oder drei grünen Pfeilen in Richtung Smiley (= Sie selbst) Wie viel Energie kostet Sie dieser Bereich? Markieren Sie diesen Energieverlust mit einem, zwei oder drei roten Pfeilen nach außen. Bereiche, die zwei oder drei rote Pfeile erhalten haben, werden nun näher betrachtet.

Stellen Sie sich für jeden dieser Bereiche folgende Fragen:

- » Was kann ich eigenständig zum Positiven verändern?
- » Welche Vorteile bringt es mir, wie es jetzt ist?
- » Könnte sich jemand anderes stärker einbringen und mich entlasten?
- » Ließe sich die Sache reduzieren (zeitlicher Umfang) oder verschieben?
- » Könnte man auf Details verzichten?

Ein Beispiel: Eine berufstätige junge Frau fühlt sich überfordert, weil sie sich neben ihrer Arbeit um den Haushalt, den Garten und die 2 Kinder kümmert und nächste Woche auch noch die Schwiegereltern zu Besuch kommen. Durch ihren Ehemann erfährt sie wenig Unterstützung, da seine Berufstätigkeit viele Dienstreisen mit sich bringt. Wenn Sie die Fragen ernsthaft durchgeht, kommt sie vielleicht auf die Idee:

- » die Schwiegereltern oder Kinder um Hilfe zu bitten
- » ihre Ansprüche an ein perfektes Zuhause zu reduzieren
- » mit ihrem Mann die Gartenpflege besser zu verteilen oder sich dafür hin und wieder externe Hilfe zu holen

Mit diesen und ähnlichen Fragen kommen Sie vielleicht zu alternativen Lösungen, die Ihnen weniger Stress bereiten.

Auch im beruflichen Umfeld lohnt es sich, mit Kollegen und Vorgesetzten zu sprechen. Die meisten Menschen schließen von sich auf andere, indem sie denken, dass die Teile der Arbeit, die sie nicht gerne erledigen, auch sonst niemandem Spaß machen. Doch dies muss nicht so sein. Ich war vor Jahren recht erstaunt, als ich laut über das Erstellen von Statistiken stöhnte und eine Kollegin mir dies begeistert abnahm, während ich zum Ausgleich für sie regelmäßig ein paar Textentwürfe schrieb.

Wenn tatsächlich alle Versuche scheitern, machen Sie sich zumindest bewusst: Die Lebensbereiche, die zwei oder drei grüne Pfeile beinhalten, sind Ihre Energietankstellen. Diese können Sie regelmäßig aufsuchen, um aufzutanken und sich zu regenerieren.



Susanne Goerke
Leiterin der Personalentwicklung, Partnerin