

Mehr „Ich möchte...“ statt „Ich muss...“

7 Säulen des Stressmanagements: Teil 1 – Tipps von Susanne Goerke für mehr Eigenbestimmung im Leben

Viele Menschen denken, dass Stressmanagement hauptsächlich aus Entspannungsübungen besteht, während derer man meditierend auf dem Boden sitzt oder liegt und möglicherweise ein Räucherstäbchen anzündet.

Natürlich sind Entspannungsübungen hilfreich – als vorbeugende oder auch als begleitende Maßnahme gegen Krankheiten, die durch Stress entstehen können. Doch es gibt noch einige weitere Möglichkeiten, wie wir den Negativ-Auswirkungen von Stress entgegenwirken können.

Diese werden in den „7 Säulen des Stressmanagements“ dargestellt:

Widmen wir uns in dieser Ausgabe von CAPERA informiert zunächst der Säule:

Eigenbestimmtheit erhöhen

Viele Menschen, die ich durch meine zahlreichen Zeitmanagement-Trainings kennengelernt habe, waren vor dem Training der Meinung, dass sie zu nahezu 100 % fremdbestimmt seien. Wenn wir uns dann in einer tieferen Diskussion dieser Frage widmen, kommen sie anschließend oft zu einem anderen Schluss. So erzählte zum Beispiel eine Teilnehmerin:

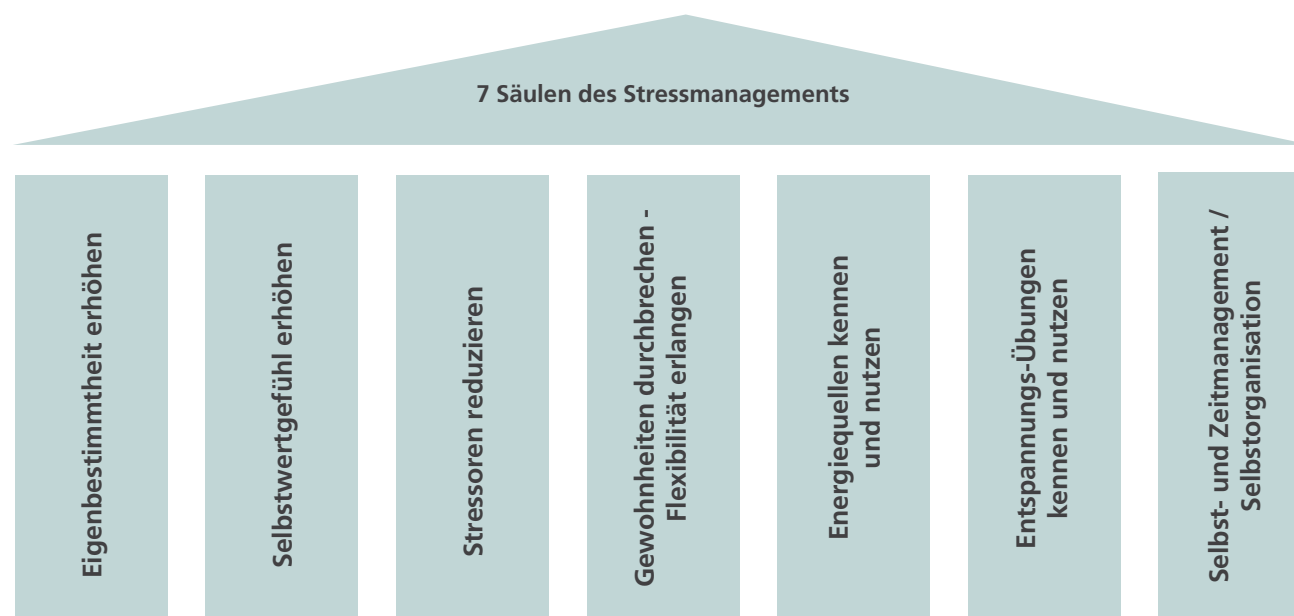
„Wenn ich am Samstag Wochenende habe, bin ich auch nicht eigenbestimmt. Ich muss Wäsche waschen, ich muss die Kinder zur Geburtstagsparty fahren, ich muss noch einkaufen und die Wohnung putzen, weil am Abend Gäste kommen.“

Gemeinsam haben wir dann überlegt, was passieren würde, wenn sie all das nicht tut. Sie sagte:

“Naja, dann haben wir nichts frisches mehr zum Anziehen, meine Kinder und deren Freunde sind sauer, wir haben nichts zu essen, wenn die Gäste kommen und es sieht bei uns zu Hause nicht schön aus.“

Wieder hinterfragte ich ihre Aussage – ich wollte wissen, wieso ihr das wichtig ist. Daraufhin stellte sich heraus, dass sie gerne frisch gewaschene Kleidung trägt, die frisch duftet, dass sie dankbar ist, dass ihre Kinder einen netten Freundeskreis haben, dass sie sich auf ihre Freunde freut, die zu Besuch kommen und dass sie auch gerne dafür ein leckeres Essen kocht. So wurde ihr klar, dass sie diese Dinge möchte – und nicht muss. Ich schlug ihr – und natürlich auch allen anderen Seminarteilnehmern – vor, künftig weniger in „ich muss unbedingt noch“-Formulierungen zu denken, sondern öfter bewusst „Ich möchte gerne...“ im Kopf zu formulieren.

Weiter auf der nächsten Seite...



Mehr „Ich möchte...“ statt „Ich muss...“

7 Säulen des Stressmanagements: Teil 1 – Tipps von Susanne Goerke für mehr Eigenbestimmung im Leben

Ein anderer Teilnehmer erwiderte darauf, dass es doch aber Dinge gäbe, die man nun mal müsse. Wie zum Beispiel morgens aufstehen und pünktlich bei der Arbeit erscheinen. Nach einer weiteren Diskussion bemerkte die Seminargruppe von selbst, dass sie sich ihre Arbeit selbst ausgesucht hätten und eigentlich sogar ganz gerne arbeiten würden. Auf jeden Fall war schnell klar, dass sie durch niemanden gezwungen werden – schließlich gibt es auch Menschen, die sich gegen das Arbeiten entscheiden und so eine alternative Lebensform pflegen.

Wir schlussfolgerten, dass wir fast alle Entscheidungen für unser Leben selbst getroffen haben und nahezu immer die Wahl haben.

Wenn wir unzufrieden sind, gilt:

Love it

Change it

or

Leave it

Dieser kleine Spruch lässt uns bei näherem Nachdenken immer wieder erkennen, dass wir sehr vieles selbst entscheiden können und somit meist einen höheren Grad an Eigenbestimmtheit genießen als uns zunächst bewusst ist.

Im Business empfinden viele Menschen durch die hohe Zunahme an Störungen und Unterbrechungen ihr Arbeiten als fremdbestimmt. Dort Abhilfe zu schaffen, indem man sich hin und wieder eine „unterbrechungsfreie Stunde“ einrichtet, kann sehr gut tun. Viele Firmen bieten dafür sogar „Think-Tanks“, „Ruhe-Inseln“, „Privacy Spaces“ oder die Möglichkeit, das Home-Office zu nutzen, an. Bessere und klare Absprachen im Team helfen zusätzlich.

Benötigen Sie Hilfe und individuelle Tipps für Ihr persönliches Stressmanagement? Schreiben Sie einfach eine E-Mail an s.goerke@capera.de oder rufen Sie mich an: 030 208 479 681. Gerne unterstütze ich Sie dabei.



Susanne Goerke
Leiterin der Personalentwicklung, Partnerin

Tipps für mehr Eigen- statt Fremdbestimmung

- » Denken Sie öfter „ich möchte“ statt „ich muss“
- » Überprüfen Sie unbefriedigende Zustände nach dem „love it – change it – or leave it“-Prinzip
- » Verschaffen Sie sich 2 Mal pro Woche eine ungestörte Arbeitsphase von 60 bis 90 Minuten
- » Setzen Sie sich klare Ziele und untergliedern Sie diese in kleine Schritte, so dass Sie immer wissen, wofür Sie etwas tun
- » Delegieren Sie und bitten Sie hin und wieder um Unterstützung
- » Schalten Sie Push-Benachrichtigungen soweit wie möglich aus – auf Ihrem Rechner, Ihrem geschäftlichen und Ihrem privaten Handy. Entscheiden Sie aktiv, wann Sie Nachrichten lesen wollen.