

A man in a light blue shirt is slumped over his desk in an office, resting his head on his hand. In the background, other office workers are visible, including a woman with long hair and a man in a white shirt. The office has large windows and modern furniture.

EXPERTE ERKLÄRT

Stress am Arbeitsplatz? Alles hausgemacht!

Foto: Caiaimage/Getty Images

Wer zu viel Stress im Job hat, ist häufig selbst Schuld. Helfen kann, einige Verhaltensweisen zu überdenken und zu verändern.

Sie kommen aus dem Urlaub - braungebrannt, gut gelaunt und entspannt. Keine drei Tage im Büro ... peng, ist die ganze Erholung schon wieder weg. Davon können unzählige Menschen ein Lied singen. Überstunden werden nach der Sommerpause schnell wieder zur Regel - und mit ihnen Stresssymptome wie Abgeschlagenheit, Durchfall und Schlaflosigkeit. Doch häufig ist gar nicht zu viel Arbeit schuld, sondern der Stress schlicht hausgemacht.

Was zum Stress Marke Eigenbau führt, sind bestimmte Glaubenssätze. „Sei stark!“, „Sei perfekt!“, „Streng Dich an!“, „Beeil Dich!“. Diese Fühl- und Verhaltensmuster haben wir quasi verinnerlicht. Sie wirken heute als emotionale Antreiber, setzen uns unter Druck. Für ein gesundes Leben ist es wichtig, diese Stressantreiber aufzuhalten.

Fünf Tipps zum Umgang mit Stressmustern

- **Strengen Sie sich nicht zu sehr an**

Der Glaubensatz „Streng Dich an!“ wird in der Kindheit schon gepredigt. Viele Menschen haben regelrecht eingebläut bekommen, dass man sich Erfolge hart erarbeiten muss. Und natürlich ist es gut, mit einem gewissen Anspruch seinen Job zu erfüllen. Doch hängen Sie sich übermäßig rein, ist das Resultat, dass Sie Ihren eigenen Erwartungen wohl nie gerecht werden. Der übertriebene Ehrgeiz kann die Qualität der Arbeitsergebnisse sogar beeinträchtigen, Sie laufen Gefahr, das Ergebnis zu „verschlimmbessern“.

Achten Sie daher darauf, sich nicht „festzubeißen“ und halten Sie bewusst immer wieder zwischendurch inne. Hilfreich ist dabei auch, Aufgaben positiv umzuformulieren.

Statt: „Ich soll bis heute Abend keine Unterlagen mehr im Posteingang haben“, sagen Sie sich: „Bis 16.30 Uhr habe ich alle Aufgaben erledigt.“ Das bringt mehr Leichtigkeit in Ihr Tun.

- **Lernen Sie, Stopp zu sagen**

Im Job nie Schwäche zeigen dürfen, immer Haltung bewahren? Das macht krank und führt irgendwann zum völligen Zusammenbruch - gerade bei Leuten mit viel Verantwortung im Job.

Machen Sie sich klar: Sie müssen nicht immer der Fels in der Brandung sein! Stark sind nicht die, die immer weitermachen und nicht sagen, wenn ihnen etwas zu viel wird. Wirklich stark sind die, die „Stopp“ sagen können.

Tipp: Üben Sie das am besten erst einmal im privaten Bereich - bei Personen, die Sie gut kennen - und mit kleinen Dingen.

- **Lassen Sie Fehler zu**

Perfektion ist das Laster vieler Menschen. Sie haben richtig gelesen: Laster. Denn Perfektion ist in ihrer Absolutheit gar nicht zu erreichen. Versuchen Sie also nicht, Ihre Leistung ständig weiter zu steigern. Das hat nur negative Auswirkungen, bei nicht wenigen Menschen wird dies nämlich regelrecht zum Zwang.

Mit dieser Einsicht haben Sie schon den ersten Schritt zur Stressreduzierung getan. Fehler passieren, das ist nicht schlimm sondern ganz normal.

Ein Tipp beim Weg aus der Perfektionsfalle: Einfach mal bewusst Fehler einbauen.

Sie werden feststellen, dass die Fehler, die Sie machen, den anderen zum Großteil nämlich gar nicht auffallen. Ein wichtiger Aha-Effekt, um die Dinge in Zukunft mit mehr Gelassenheit angehen zu können!

- **Programmieren Sie sich mit Pausen um**

Auch der Anspruch nach Schnelligkeit wird bei vielen Menschen zum negativen inneren Antreiber, der sich automatisiert. Das Motto "Zeit ist Geld", das gerade in der Geschäftswelt gilt, verkommt zum Stressantreiber "Beeil Dich!", was letztlich einem ewigen Gehetztsein gleichkommt. Wer dem unterliegt, erledigt am Ende alles in Eile - selbst dann, wenn es gar keine Veranlassung mehr dazu gibt.

Erkennen Sie sich wieder, müssen Sie quasi Ihr Gehirn wieder umprogrammieren.

Dies gelingt, indem Sie Pausen als Rituale einführen. Nehmen Sie sich täglich zwischendurch ganz bewusst kleine Auszeiten - kurze Pausen von drei bis fünf Minuten. Versuchen Sie, diese mit positiven Empfindungen zu füllen - etwa, indem Sie eine schöne Pflanze betrachten oder an ein Reiseziel denken, wo Sie schon immer mal hinwollten.

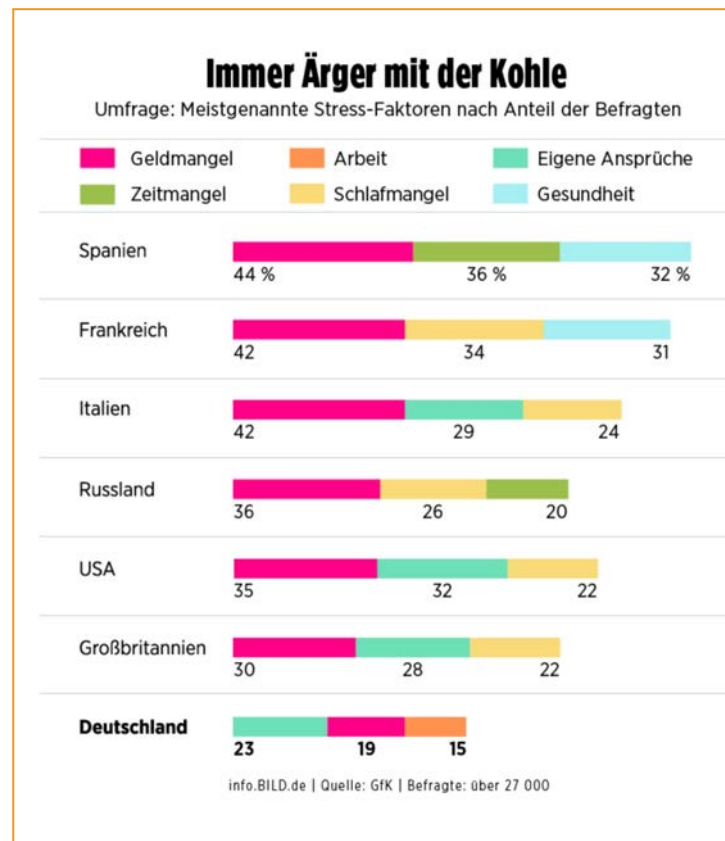
Der Effekt dieser Auszeiten ist riesig - insbesondere wenn man erkennt, wie viel man ohne ständige Eile schafft.

- **Holen Sie sich Feedback von außen**

Es kommt nicht nur darauf an, sich seiner Stressauslöser und -verstärker bewusst zu werden. Wichtig ist auch, die eigenen Fähigkeiten zu reflektieren und einzusetzen, mit denen man Stressmomente auflösen kann.

ABER: Einfach ist das nicht.

Hilfreich ist Feedback von außen. Ziehen Sie daher am besten ein Coach hinzu, wenn Sie nicht weiter kommen und Ihre eigenen Ressourcen für ein stressfreieres Leben nutzen wollen.



Frank M. Scheelen ist Experte für Führung und Kompetenzmanagement. Er beschäftigt sich zudem mit dem Thema Stressprävention und Leistungserhalt. Gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Stressmanagement hat er das Tool "RELIEF - Stressprävention by Scheelen®" entwickelt, das Stressfaktoren ermittelt und Möglichkeiten zur Prävention empfiehlt.

www.scheelen-institut.de, info@scheelen-institut.de