



Umgang mit Stress

Es gibt eine Menge Strategien, mit denen man sich in Stresssituationen Gutes tun kann. Deponieren Sie Ihre ergänzte Anti-Stress-Liste so, dass Sie sie jederzeit zur Hand haben.

- Spitzensportler machen es vor: sinnvoller Wechsel von Trainingsphasen, Wettkampfperioden, Erholungszyklen.
- Bewegte Mittagspause: statt zum Businesslunch nach draussen oder in den Fitnessklub.
- Regelmässig eine halbe Stunde ins Freie – Bewegung.
- Immer wieder aktiv entspannen: Muskeln, Augen.
- Entstressen (eine Hand auf Stirnhöcker, Punkte oberhalb der Augen, halten – die andere an den Hinterkopf legen).
- Immer mal wieder tief durchatmen, Atem bewusst in verkrampfte Körperteile senden.
- Pausen einlegen.
- Soziales Netz pflegen.
- Rechte wahrnehmen: Ich muss nicht sofort Antwort geben; Ich muss mich nicht erklären; Ich kann Kritik zurückweisen; Ich habe das Recht, Fehler zu machen .
- Delegieren, Aufträge klar formulieren.
- Nein sagen.
- Erwartungen klären, allenfalls zurückschrauben – eigene und diejenigen von anderen. Perfektionismus nicht mehr zelebrieren!
- Bei Unklarheiten nachfragen und sicherstellen, dass sich keine Missverständnisse einschleichen.
- Konflikte nicht anwachsen lassen, lösungsorientiert bearbeiten.
- Dinge Ernst nehmen, aber nicht immer so wichtig.
- Probleme nicht aufpusten, sondern Lösungen finden.
- Komplimente verteilen.
- Lächeln und Lachen.
- Humor: lustig, aber nicht zu lustig.
- Kennen Sie den Begriff „in die Schuhe blasen“: Pusten Sie so richtig los – und stellen Sie sich allenfalls vor, es seien die Schuhe des Chefs.
- Entrümpelungsaktion starten, Ballast abwerfen.
- Ballen Sie die Fäuste und lösen Sie die Anspannung mit tiefem Ausatmen.
- Sehen Sie sich schnell einen witzigen Werbe- oder Kurzfilm an, den Sie vom Internet heruntergeladen haben. Pleiten, Pech und Pannen anderer können einen zum Lachen bringen und versöhnlich stimmen.
- Schreiben Sie sich den Frust von der Seele und vernichten Sie dann das Geschriebene.
- Suchen Sie das Gespräch mit einer Kollegin, der Sie vertrauen: „Kann ich kurz drei Minuten Dampf ablassen?“.
- Manchmal tut es auch gut, das Problem dort anzugehen, wo es hingehört. Vielleicht ist Ihre Leistung gar nicht schlecht – sondern Ihr Chef eifersüchtig. Vielleicht hat Ihre Chefin kurz zuvor ein Gespräch mit der Lehrerin Ihres Sohnes gehabt und lässt Ihren Frust nun an Ihnen aus.
- Hier gilt es, auch mal tolerant zu sein. Man ist selbst auch nicht immer perfekt, wenn man seine Unlust irgendwie parkieren möchte: „Es gilt eigentlich nicht mir, also lassen wir es einfach abtropfen.“
- Vielleicht hängen Sie sich zuhause einen Boxsack auf – Handschuhe nicht vergessen.
- Oder Sie rennen sich den Frust regelmässig vom Leib.
- Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich zuhause unter die Dusche zu stellen, den warmen Regen zu geniessen und zu beobachten, wie alle Unbill mit dem Wasser im Ablauf verschwindet.
- Eine alte Methode, die gar nicht schlecht ist: Langsam auf zehn zählen.
- Auf das Problem fokussieren: Worum geht es genau?
- Probleme sofort angehen. Keine Negativ-Rabattmarken sammeln und Problemwolken nicht anballen lassen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie weder ex- noch implodieren – durch rechtzeitiges, kontrolliertes Dampfablassen.