

Stressmanagement in der Krise: So bleiben Sie im Gleichgewicht.

Stellen Sie sich eine Waage vor. Auf der linken Seite die Waagschale mit den Anforderungen, auf der rechten Seite diejenige mit Ihren Ressourcen. Wenn die Waagschale der Anforderungen schwerer beladen ist, als diejenige der Ressourcen, so entsteht ein Ungleichgewicht, eine Spannung: es entsteht Stress.

Eigentlich ganz einfach nicht wahr? Ja und Nein, denn was unser Leben ausmacht, sind konstante Veränderungen. Jeden Tag stellen hunderte von Ereignissen neue Anforderungen an uns: Ich muss Frühstück machen, der Bus fährt mir vor der Nase weg, der Partner hat bald Geburtstag, der Vorgesetzte braucht einen Bericht, die Prüfung für meine Weiterbildung steht vor der Tür. Das Gleichgewicht ist deshalb nie statisch, sondern dynamisch und verändert sich dauernd. Jedes neue Ereignis schafft neue Anforderungen und benötigt Ressourcen. Verfügbare Ressourcen ermöglichen neue Anforderungen.

Vereinfacht betrachtet, befinden wir uns immer in einer der **vier folgenden Ausgangssituationen**:

- A. Tiefe Anforderungen und wenig Ressourcen: Wir sind im Gleichgewicht.
- B. Tiefe Anforderungen und viele Ressourcen: Wir sind im Ungleichgewicht, sind unterfordert und langweilen uns. Es entsteht Stress durch Unterforderung.
- C. Hohe Anforderungen und wenig Ressourcen: Es entsteht ein Ungleichgewicht, wir sind überfordert. Es entsteht Stress.
- D. Hohe Anforderungen und viele Ressourcen: Es entsteht ein Gleichgewicht: Wir erleben eine positive Herausforderung.

Stressmanagement Strategien in den vier Ausgangssituationen

In ruhigen Zeiten (Situation A oder B)

A. In Situation A sind Anforderungen und Ressourcen im Gleichgewicht.

„Es läuft alles wie immer“, es sind keine besonderen Ereignisse eingetreten und Sie meistern Ihren Alltag ohne Aufwand. Jetzt ist der beste Zeitpunkt um weitere Ressourcen aufzubauen und sich so auf Veränderungen vorzubereiten.

Beispiele:

- | Eine neue Sportart ausprobieren
- | Entspannungstechniken erlernen
- | Neue Kontakte knüpfen/Netzwerke stärken
- | Kompetenzen vertiefen (z.Bsp. Arbeitsorganisation und Zeitmanagement)

B. In Situation B sind Ressourcen im Überschuss vorhanden. Sie sind unterfordert und langweilen sich.

Es ist an der Zeit, sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Vielleicht

- | eine Weiterbildung zu beginnen
- | Karrierepläne aktiv voranzutreiben
- | eine besondere Herausforderung anzunehmen (z.Bsp. einen Marathon zu laufen)

In hektischen Zeiten (Situation C oder D)

C. In Situation C sind die Anforderungen weit höher als die vorhandenen Ressourcen.

Jetzt gilt es die vorhandenen Ressourcen sorgfältig zu nutzen, sich auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren und die in ruhigen Zeiten gelernten Methoden zum Ressourcenaufbau bewusst einzusetzen.

- | Priorisieren Sie Ihre Aufgaben und erledigen Sie wichtiges und dringendes zuerst.
- | Konzentrieren Sie sich darauf, eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen. Multitasking ist zwar Mode, aber auch sehr anstrengend.
- | Verschieben Sie „das sich Sorgen machen“ auf später. Überlegen Sie nicht was geschieht, wenn es Ihnen nicht gelingt, die Anforderungen zu erfüllen. Sich Sorgen zu machen, benötigt Energie, die Sie im Moment dringend brauchen und ändert nichts am Resultat.
- | Berücksichtigen Sie Ihre Leistungskurve. Bearbeiten Sie anspruchsvolle Aufgaben im Leistungshoch. Verschieben Sie einfache Aufgaben auf Ihre Leistungstiefs.
- | Nehmen Sie jetzt keine zusätzlichen Herausforderungen an (zum Beispiel im Freizeitbereich).
- | Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Mittel, um Ihre Ressourcen laufend zu erneuern: Schlafen Sie genug. Essen Sie regelmässig und ausgewogen. Nutzen Sie Entspannungstechniken. Nutzen Sie Sport und Bewegung um Stress abzubauen. Nehmen Sie sich Zeit für Pausen. Oft streichen wir in einer stressvollen Phase gerade diese Aktivitäten und reduzieren so die dringend benötigten Ressourcen weiter.

D. In Situation D sind die Anforderungen hoch, aber es stehen Ihnen auch alle notwendigen Ressourcen zur Verfügung.

Es entsteht eine positive Herausforderung, die Sie meistern können. Geniessen Sie die Herausforderung!

Autor: Andrea Zilio ist Trainerin und Coach mit langjähriger Führungserfahrung und Inhaberin der Firma Zilio Coaching & Training, welche Firmenseminare, öffentliche Kurse und Einzelcoaching in den Bereichen Stress Management, Selbstmanagement, Zeitmanagement und Mentales Training anbietet.

Publikation: Reihe „Praxis Tipps gegen die Krise“ von karriere.ch, www.karriere.ch, 2009