

Es ist gut, durch genaueres Hinschauen die eigenen Stressfallen zu erkennen und zu vermeiden.

Stressfrei durch das Jahr

COVER PUBLIC RELATIONS

Zeitdruck, Multitasking, Perfektionsanspruch, ein zu hohes Arbeitspensum, Unvorhergesehenes, die Unsicherheit in Pandemiezeiten – das alles prägt unseren Alltag. Und schnell sind wir nach den Feiertagen wieder gestresst. Doch das muss nicht sein!

VON SILVIA SCHROFFENEGGER

Dauerhafter Stress kann uns krank machen und mindert unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und letztendlich unsere Lebensqualität.

Die gute Nachricht ist: Es liegt vielfach an uns, ob wir stressfrei sind. Wichtig ist es, den Stress zu „verstehen“, also die Ursachen für Stress zu finden. Erst dann können wir diese vorab vermeiden, reduzieren – oder lernen, damit umzugehen.

Stress ist ein komplexes Geschehen. Es gibt einen positiven und einen negativen Stress. Die Messlatte, ab wann welcher in Erscheinung tritt, ist persönlich sehr unterschiedlich. Stress wird von jedem unterschiedlich bewertet und wahrgenommen.

Stress als Würze des Lebens

Positiver Stress erhöht die Leistungsfähigkeit. Er befähigt zur Bewältigung besonderer Anforderungen, motiviert, macht produktiv und glücklich. Eine schwierige Situation wird als Herausforderung gesehen. Positiver Stress gibt das Gefühl der Kompetenz, der Freude, der Freiheit und des positiven Denkens. Wir brauchen Stress für unsere Entwicklung, unseren Erfolg und für die Selbstverwirklichung.

Chronischer Stress schadet

Der negative Stress ist jener, der als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden wird. Er wird durch langfristig wiederkehrende Überlastung hervorgerufen. Er macht hilflos, gereizt, erschöpft, er hemmt und blockiert. Stress ist nicht messbar, „nur“ seine Nebenwirkungen sind es. Chronischer Stress versetzt den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand, der zu Erschöpfung führt. Dauerhaft Gestresste haben ein höheres Risiko u.a. für Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen sowie

Magen-Darm-Erkrankungen. Betroffene leiden oft auch unter psychischen Problemen.

Anti-Stress-Tipps

Hier einige Anti-Stress-Tipps für ein stressfreieres Leben. Im Stressmanagement geht es um Methoden, die helfen, belastenden Stress zu verringern. Ein Patentrezept gibt es aber nicht. So individuell, wie Stress entsteht, so individuell sind sinnvolle Anti-Stress-Strategien, die auf drei Bereiche einwirken können.

Stressursachen von außen reduzieren/verändern: Den Alltag stressfreier gestalten, durch bessere Organisation, mit Ordnung und Struktur, besserer Zeitplanung, Verbesserung fachlicher Fähigkeiten usw. Wir haben die Möglichkeiten, etwas wegzulassen, etwas anders zu machen oder anzunehmen. Wer strukturiert, konzentriert und selbstbestimmt die für sich wichtigen Dinge umsetzt, ist stressstabiler.

Persönliche Stressverstärker vermeiden: Es geht darum, sich der eigenen stresserzeugenden Gedanken bewusst zu werden und diese zu verändern. Damit wird Stress zur Kopfsache. Nach-

dem die Gedanken frei sind, kann ich meine Einstellung zu der Sache ändern. Durch mentales Training kann man sich z.B. von einer perfektionistischen Haltung befreien oder andere Antreiber loslassen, die Stress verursachen. Einige typische Antreiber sind: „Sei stark!“ „Sei perfekt!“ „Mach es allen recht!“ Sind diese zu stark ausgeprägt, lösen sie Stress aus.

Anspannung/Entspannung in Balance: Es wird es immer ein gewisses Maß an unausweichlichem Stress geben. Deshalb müssen wir unsere Widerstandskraft erhalten und immer wieder unseren Energiepegel aufladen. Hier kommen Entspannungstechniken, Pausen, Bewegung, Schlaf, die richtige Atmung, eine gesunde Ernährung usw. ins Spiel.

Silvia Schroffenegger

ist Fachberaterin für Stress- und Burnout-Prävention, Mental- und Fachtrainerin, PR-Beraterin sowie Inhaberin der PR-Agentur „Cover“.



COVER PUBLIC RELATIONS