

Die Antistressstrategie



SERIE STRESSMANAGEMENT (3) – Wer seinen persönlichen Stress erst einmal durchleuchtet hat, kann auf Lösungssuche gehen, Maßnahmen planen – und dann zum Tun übergehen. **Ein Stresstagebuch samt Aktionsplan** kann hier eine gute Hilfe sein.



- regelmäßige Pausen als Energietankstelle
- abschalten – wie auch immer (Musik, Humor, Kochen, Tiere ...)
- Konzentration auf die richtige Atmung
- regelmäßig Bewegung und Sport sind echte Stresskiller
- Entspannungsmethoden
- bei Schmerzen oder Unwohlsein der Sache auf den Grund gehen
- guter, ausreichender Schlaf
- gesundes Essen und Trinken – diese Snacks helfen gegen Stress: Banane, Avocado, Nüsse (insbesondere Wal- und Paranüsse), Tee (Baldrian, Orangenblüten, Melisse, Malve, Lindenblüte, Grüntee). Außerdem gelten Schokolade (je dunkler je besser), Haferflocken, Joghurt, grünes Gemüse, Paprika und Lachs als ideale Nahrung.

Netzwerken hilft – Soziale Beziehung und Netzwerke sind wichtige Stresspuffer. Es gilt also, diese zu pflegen, sich

Es lohnt sich, am Abend einen schriftlichen Zeitplan für den nächsten Tag zu machen und zu überlegen, was Priorität hat. Nein sagen geht manchmal auch.

mit Menschen, die guttun und zuhören, zu umgeben, vorhandene Probleme zu lösen. Streitigkeiten mit Partner, Familie, Freunden oder Kollegen sind Stressfaktoren. Über Probleme muss sofort, offen und ehrlich gesprochen werden. Auch die Beziehung mit sich selbst ist wichtig: Nehmen Sie sich Zeit für sich allein und tun Sie sich Gutes.

Positiv denken

Mental stark – In der Literatur spricht man bei den beschriebenen Lösungsansätzen von instrumenteller Stresskompetenz. Damit im Zusammenhang steht die mentale Stresskompetenz. Dabei geht es um die Entwicklung förderlicher Gedanken und Einstellungen.

Mentales Training – also Gedanken umschreiben – zielt beispielsweise auf Folgendes ab:

- Perspektiven entwickeln, Ziele formulieren, Werte überdenken
- Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit stärken (Grenzen setzen usw.)
- Einstellungen/Marotten ändern
- Nein sagen lernen
- Ängste und Emotionen in den Griff kriegen
- zielführende Kommunikation optimieren
- negative Gedanken stoppen, positives Denken fördern (positive Glaubenssätze finden, Antreiber in den Griff kriegen ...)
- Mut finden für notwendige Entscheidungen
- Gelassenheit trainieren
- innere Ruhe finden

Entschleunigen durch Achtsamkeit – Achtsamkeit ist ein Zauberwort im Stressabbau. Dabei geht es darum, die Wahrnehmung für den Augenblick zu schärfen. Ziel soll sein, achtsamer gegenüber sich selbst und der Umwelt zu sein. Wer achtsam durch das Leben geht, bekommt mehr von seiner Umgebung, den Mitmenschen und seiner Innenwelt mit. Mein Ratschlag: Leben Sie im Hier und Jetzt. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr. Genießen Sie mit allen Sinnen. Lassen Sie sich ein auf die kleinen, schönen Dinge des Lebens. Ein Artikel dieser Serie widmet sich im Detail der Achtsamkeit und Genussfähigkeit.

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it

Bozen – Eines vorweg: Wir sollten den Alltag so gestalten, dass es erst gar nicht zu unnötigem Stress kommt. Also ist Prävention angesagt. Zwar lassen sich nicht alle Stressoren vermeiden, aber wir haben Handlungsmöglichkeiten. Wir sind dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Einige Anregungen:

Der achtsame Umgang mit der Zeit

Lernen als Lebensbegleiter – Vorbeugend können wir uns etwa Sach- und Fachkompetenz aneignen bzw. diese vertiefen, sodass wir den Anforderungen besser gerecht werden. Das bedeutet die Bereitschaft zum

und uns somit stressresistenter.

Was wirklich wichtig ist – Von Bedeutung ist auch der achtsame Umgang mit Zeit, denn Zeit ist begrenzt. Der Tag hat 24 Stunden, und jedes Leben hat ein Ablaufdatum. Zuvorderst steht daher eine zentrale Frage: Welche Rollen spielen Sie im Leben? Mehr als sieben Lebensrollen sollten es nicht sein. So kann beispielsweise eine selbstständige Grafikerin Ehepartnerin, Mutter, Tochter und Schwester sein. Aber auch Tante, Freundin, dazu vielleicht aktive Tierschützerin und Obfrau der Musikkapelle und passionierte Läuferin. Damit hat sie zehn Lebensrollen inne. Natürlich kommt es darauf an, welche Wichtigkeit die Frau den Rollen zuge-

steht, doch braucht die Pflege einer Lebensrolle meist Zeit und Energie. Und es gibt Rollen, welche nur Energie nehmen, aber auch solche, die die Energie geben. Im Normalfall sollte es ein Geben und Nehmen sein. Wenn es um unsere

Zeit geht, dann ist es wichtig, vorab über den Sinn unserer Lebensrollen und der Zeitinvestition dafür nachzudenken.

Tagesplanung mit System – Wir sollten aus unserer Zeit das Beste herausholen. Im Zeitmanagement geht es um die gute, sinnvolle Einteilung derselben. Dies verlangt einen Plan. Es lohnt sich, am Abend einen schriftlichen Zeitplan für den nächsten Tag zu machen, die notwendigen Aufgaben aufzulisten und zu überlegen, was Priorität hat. Nein sagen geht manchmal auch. Und oft ist weniger mehr. Dann gilt es, den notwendigen Zeitaufwand

für die Aufgaben abzuschätzen – und dabei realistisch zu sein. Die Uhrzeit der Abwicklung sollte immer mit Anfangs- und Endzeitpunkt fixiert werden, auch Pausen und Freizeit werden eingeplant. Fertig ist der Tagesplan, der uns Orientierung gibt, uns gegen Ab-

lenkung schützt und hilft, Zeit zu sparen. Am Abend kann dann das Erledigte überprüft werden.

Bewährt hat sich die Erledigung von gleichen Arbeiten im Block, also fixe Routinezeiten, zum Beispiel die E-Mail-Bearbeitung viermal am Tag. Multitasking und sprunghafte Einzelaktionen sind zu vermeiden, sonst besteht das Risiko, sich zu verzetteln. Arbeiten mit absoluter Konzentration und die Vermeidung von Unterbrechungen helfen, genauso die Überlegung, wo sich Abläufe verbessern lassen.

Ordnung macht produktiver und glücklicher

Ordnung innen wie außen – Eine un-aufgeräumte Wohnung oder ein chaotischer Arbeitsplatz lösen bei vielen Menschen Stressgefühle aus. Studien belegen: Arbeiten an einem aufgeräumten Arbeitsplatz ist produktiver und macht glücklicher – idem das Leben in einem aufgeräumten Heim. Also sorgt Ordnung und Struktur für ein gutes Gefühl und führt zu mehr Klarheit und Übersicht. Ordnung hilft uns, das Wesentliche wieder zu entdecken und uns genau dafür wieder Zeit zu nehmen. Das gilt auch im Innen. Gerade jetzt ist es wichtig, den Fokus zu halten auf das, was uns guttut. Konzentrieren wir uns auf Dinge, die wir selbst beeinflussen und verändern können. So finden wir die innere Ruhe und Klarheit. Im Außen ist es wichtig, eine gute, wohlthuende Atmosphäre zu schaffen: Struktur, Sauberkeit, angenehme Düfte, frische Luft, schöne Dinge in der Nähe.

Körper und Seele gesund unterwegs – Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Tipps für ein gesundes Leben gibt es viele. Hier einige Ratschläge unter dem Fokus des Stressgeschehens:

DIE SERIE

Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Allerdings hat Stress nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die Coronapandemie etwa setzt Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemanagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische



Silvia Schroffenegger

Gesundheit sowie unsere Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement gibt in dieser Artikelserie die Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin Silvia Schroffenegger. Die Serie erscheint im Zweiwochenrhythmus. Artikel verpasst? Auf SWZonline und über die SWZapp können sie nachgelesen werden.

Die Zeit ist begrenzt, der Tag hat 24 Stunden. Welche Rollen spielen Sie im Leben? Mehr als sieben Lebensrollen sollten es nicht sein.

lebenslangen Lernen, vor allem im Beruf. Ob es nun um den Umgang mit der Technik geht, um fachliche Abläufe oder um Persönlichkeitsentwicklung – Wissen ist Macht. Wissen und Information gibt uns Sicherheit und verhilft zu einem entspannteren Umgang. Wir tun gut daran, Lernen als ständigen Begleiter unseres Lebens zu sehen. Übrigens, das Erlernen von etwas Neuem hält unser Gehirn jung, unterstützt ein positives Selbstwertgefühl und kann sich auf Geld und Karriere positiv auswirken. Die Anwendung und Bewährung unseres Wissens im Alltag macht auch glücklich