

# Die Stresslupe



**SERIE STRESSMANAGEMENT (2)** – Das Bewusstsein für Stress schärfen, **Stresssituationen beobachten, erkennen, beschreiben**, in sich hineinhören. Darum geht es in der Stressanalyse.

**Bozen** – Jeder Mensch kann Stress spüren, nur sehen tut man ihn nicht. Um eine chronische Stressbelastung aufzuzeigen, gibt es verschiedene Methoden: Bluttests, Speicheltests, eine Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV) und zahlreiche Modelle von Befragungen, Profilen und Konzepten. Sie alle versuchen, den persönlichen Stresspegel aufzuzeigen. Oft fühlt sich das Stressgeschehen für den Betroffenen wie ein großes Ganzes an, das nicht genau beschrieben werden kann. Demnach ist es wichtig, das eigene Stressgeschehen genau unter die Lupe zu nehmen bzw. dessen Ursachen zu erforschen.

Eine Stressanalyse ist ein notwendiges, effektives Mittel zur Prävention und Bewältigung von Stress und Burnout. Es geht darum, zu überlegen, was belastenden, langfristigen Stress auslöst. Nur wer die Stressquellen kennt, kann diese ausmerzen oder reduzieren oder daran arbeiten, mit diesen besser umzugehen.

Wie im ersten Artikel dieser Serie erwähnt, hängt das Stressgeschehen eines Menschen von drei Faktoren ab:

1. Stressoren (z.B. Termindruck, Leistungsanforderungen, soziale Kontakte, Lärm)
2. persönliche Verstärker (z.B. Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben, soziale Anerkennung)
3. Stressreaktionen (z.B. Gereiztheit, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Erschöpfung)

Wir widmen uns nachfolgend den ersten beiden Faktoren.

## Externen Stressoren auf der Spur

Stressoren sind Situationen oder ein Faktor/Reiz, der Stress auslöst. Davon gibt es erstaunlich viele, manche werden gar nicht bewusst wahrgenommen. Bei der Stressanalyse werden daher große Lebensbereiche auf mögliche Stressoren durchleuchtet:

1. Erlebe ich Stress in meinem Berufsleben?
2. Birgt meine Partnerschaft Stressfaktoren?
3. Inwiefern stresst mich meine Familie?
4. Gibt es etwas im Bereich meiner Ge-

## 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



Silvia Schroffenegger

werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische 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.

sundheit, das mich stresst? Schmerzen? Unwohlsein oder Sonstiges?

5. Gibt es Stressfaktoren im Zusammenhang mit meinem Freundeskreis?
6. Inwiefern stresst mich meine Zukunft?

Eine schonungslose Auswertung kann gar einige Grundsatzfragen über den Sinn des Lebens, über Ziele, Werte, Prioritäten usw. aufwerfen.

## Stress im Beruf

Vor allem im Beruflichen finden sich oft viele Stressursachen. Überlegen Sie, wann Sie bei der Arbeit Stress empfinden:



- bei unklaren Ansagen/Zuständigkeiten,
- wenn eine Arbeitsplatzbeschreibung bzw. klare Struktur im Betrieb fehlt,
- wenn die Organisation des Arbeitsplatzes schlecht ist,
- bei schädlichen äußeren Einwirkungen am Arbeitsplatz (ungesundes Umfeld, Lärm, Reizüberflutung, Enge),
- bei extrem großem Arbeitspensum,
- bei schlechter oder gar keiner Kommunikation,
- bei inhaltlicher Belastung bzw. Überforderung,
- bei fehlenden Pausen,
- bei Unfähigkeit oder fehlendem Fachwissen,
- beim Anwenden von Technik,
- bei eintöniger oder überflüssiger Arbeit,
- bei chronischen Konflikten zwischen MitarbeiterInnen,
- bei Mobbing,
- bei Zeitmangel und Termindruck,
- bei (unausgleichbarer) Unterforderung/Langeweile,
- bei kontinuierlichen Unterbrechungen,
- bei Kontrollverlust (Hamster im Hamsterrad),
- bei Unsicherheit durch Umstrukturierung,
- bei Angst vor Arbeitsplatzverlust,
- bei (zu) großer Verantwortung,
- bei fehlenden Gestaltungsmöglichkeiten,
- bei fehlender Entwicklungsmöglichkeit/Perspektive,
- bei mangelnder Anerkennung, Wertschätzung und Belohnung,
- bei Isolation,
- bei Informationsflut oder zu wenig Information,
- oder bei was sonst?

Nur wer weiß, wo der Schuh drückt, kann Schritte unternehmen, um die stressverursachenden Bedingungen am Arbeitsplatz zu verbessern. Demnach geht es darum, eine Situation zu ändern, welche mehr oder weniger stark auch in das Betriebsgeschehen eingreift. Oft braucht es eine Neuorganisation des Arbeitsplatzes, Eingriffe in die Betriebsorganisation und Kommunikation, Mediation oder eine generelle Neuorientierung. Konkrete Tipps und Ratschläge für betriebliche und persönliche Antistressmaßnahmen kommen in den nächsten zwei Artikeln dieser Serie zur Spra-

che. In der Zwischenzeit können Sie mit der „Stresslupe“ durch Beruf und Alltag gehen. Benennen Sie die Stressoren konkret in einer Liste, beschreiben Sie die Gefühle und Folgen. Nur so können konkrete Gegenmaßnahmen in Angriff genommen werden.

## Persönliche Stressverstärker

Persönliche Stressauslöser sind Gedanken. Hier geht es um die mentale Stresskompetenz. Alles Erlebte, jeder Reiz wird im Kopf bewertet. Bewertungen basieren auf Erfahrungen, Einstellungen usw. Demnach können sie aufbauend, konstruktiv, unterstützend und motivierend wirken – oder auch nicht. Viele stressverstärkende Gedanken sind tief in unserer Seele und in unserem Gehirn vergraben. Wir haben sie schon viele Tausende Mal gedacht. Deshalb ist es ein längerer Prozess, Einstellungen und Denkweisen zu verändern. Aber es ist möglich, wenn wir nur wollen.

Hier einige Tipps, wie wir stressverschärfende Gedanken reduzieren können:

- auf inneren Abstand/Distanz mit nicht förderlichen Gedanken gehen;
- erkennen, dass Gedanken nur Gedanken und nicht die Realität sind;
- die Realität annehmen;
- Herausforderung statt Bedrohung sehen;
- die Selbstwirksamkeit optimieren und von der eigenen Kompetenz überzeugt sein;
- aus einer Situation das Beste machen. Schritt für Schritt lassen sich mit mentalem Training neue, förderliche Denkmuster entwickeln.

## Unser innerer Antrieb

Spannend in diesem Zusammenhang ist der Blick auf die eigenen Antriebsfedern. Es ist die Stimme, der Leitgedanke, der Glaubenssatz in uns, der unser Tun vorantreibt. Die inneren Antreiber sind Persönlichkeitseigenschaften, die maßgeblich unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Die eigenen Antreiber zu erkennen und sie zu deaktivieren, führt zu einem höheren Wohlbefinden und einem stressfreieren Leben. Das Modell der inneren Antreiber wurde von Taibi Kahler 1977 entwickelt. Seine Verhaltensbeobachtungen zeigten, dass Menschen bestimmte Verhaltensgewohnheiten gemeinsam haben. Sie haben ihre Ursprünge in der Kindheit. Kahler fasste diese Verhaltensweisen in fünf Typologien zusammen.

- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Mach es allen recht!
- Streng dich an!
- Mach schnell!

Oft sind uns solche Glaubenssätze nicht mehr bewusst. Im Normalfall hat jeder Mensch alle inneren Antreiber vertreten. Einer der inneren Antreiber setzt sich oft besonders durch. Harmoniebedürfnis, Fleiß, Perfektion, Mühe und Eile sind ja im Grunde positive Eigenschaften, die zu Engagement und Erfolg verhelfen. Aber auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift. Zu viel von einem dieser Antreiber verursacht Stress, und Stress befeuert wiederum den Antreiber. Es scheint ein Teufelskreis zu sein, den es zu durchbrechen gilt. Im Alltag zeigen sich diese Verhaltensweisen meist deutlich. Was treibt Sie in Ihrem Tun an?

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it

## ZUKUNFTSORIENTIERT & INNOVATIV

Mit Beratungsexpertise begleiten wir seit über 25 Jahren Unternehmen in Südtirol bei der Realisierung ihrer Marketingprojekte.



## MARKETING

mit Strategie und Planung zur Erfolgsmaximierung.



## WEBSEITEN

mit passgenauen Lösungen für die Onlinepräsenz.



## DIGITALE TOOLS

die Arbeitsabläufe optimieren und den Umsatz steigern.



## DESIGN & BRANDING

für eine einprägsame visuelle Positionierung.

ac aries.creative

39011 Lana

T. +39 0473 490 800

www.ariescreative.com