



Tools für aktives Stressmanagement in Beruf und Freizeit

- ✖ Achtsamkeit
- ✖ Prioritäten
- ✖ Klarheit

Zitat

**Wir arbeiten viel zu viel in Jobs,
die wir hassen,
um Sachen zu kaufen,
die wir nicht brauchen,
um damit Leute zu beeindrucken,
die wir nicht mögen.**

(Nigel Marsh, Trainer und Autor)



1. Achtsamkeit

Signale
wahrnehmen

Signale
verstehen

Signale ernst
nehmen

Signale des Körpers wahrnehmen:

Schwächung der Immunreaktion, häufige Infekte

Schlafstörungen und Alpträume

sexuelle Probleme

Kopfschmerzen

Muskelverspannungen

Rückenschmerzen

Verdauungsstörungen, Darmprobleme, Gewichtsveränderungen

Vermehrter Medikamenten-, Alkohol- und Zigarettenkonsum

Herzprobleme

Nervositäts-Symptome wie Augenzittern etc

Signale der Seele wahrnehmen

Distanzierung gegenüber Anderen, Verlust des Mit-Fühlens

Unfähigkeit zur Entspannung in der Freizeit, „Freizeitstress“

Schwierigkeiten, anderen zuzuhören

Aggressivität, Intoleranz, hohe Reizbarkeit, Ungeduld

Zynismus

Misstrauen

Desillusionierung / Verlust von Begeisterungsfähigkeit

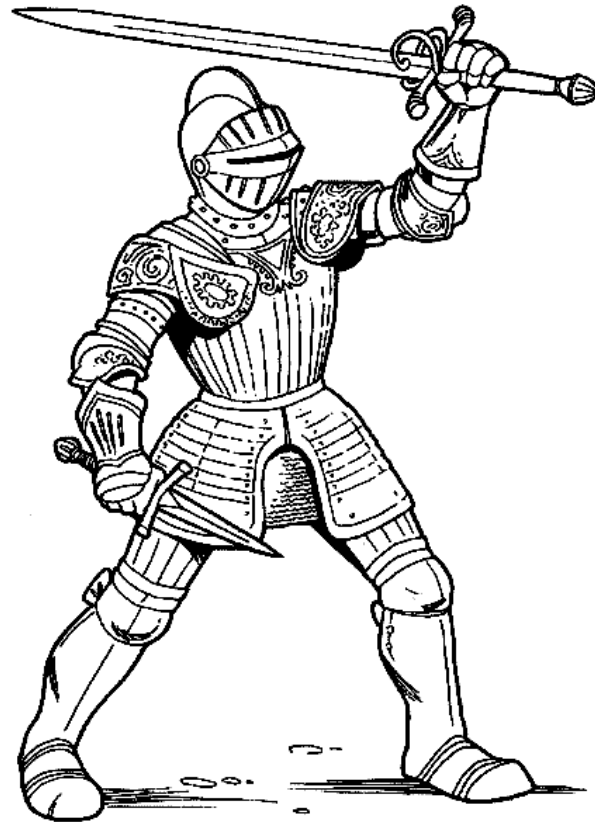
Unfähigkeit zu klaren Anweisungen und Entscheidungen

Aufmerksamkeitsstörungen, Vergesslichkeit

Signale verstehen

- **Augen:** Ich kann das nicht mehr sehen
- **Ohren / Tinnitus:** Ich kann das nicht mehr hören
- **Kopfschmerzen:** Mir schwirrt der Kopf, mir brummt der Schädel
- **Kiefer:** Ich könnte nur noch zubeißen (Wut), Zähne zusammen beißen
- **Verspannungen:** Mir sitzt die Angst im Nacken, hartnäckig sein, alles schultern müssen, sich zu viel aufladen, Rücken krumm machen müssen
- **Armprobleme:** Etwas anpacken müssen
- **Magen:** Es schlägt mir auf den Magen
- **Reizdarm:** Schiss haben
- **Infekte:** sich nicht wehren können
- **Herzprobleme:** sich etwas zu Herzen nehmen
- **Leber und Galle:** Eine Laus ist über die Leber gelaufen, mir kommt die Galle hoch

Signale ernst nehmen: Denn wer gegen sich selbst kämpft, hat schon verloren





2. Prioritäten setzen

Stress- Situationen
angemessen
begegnen

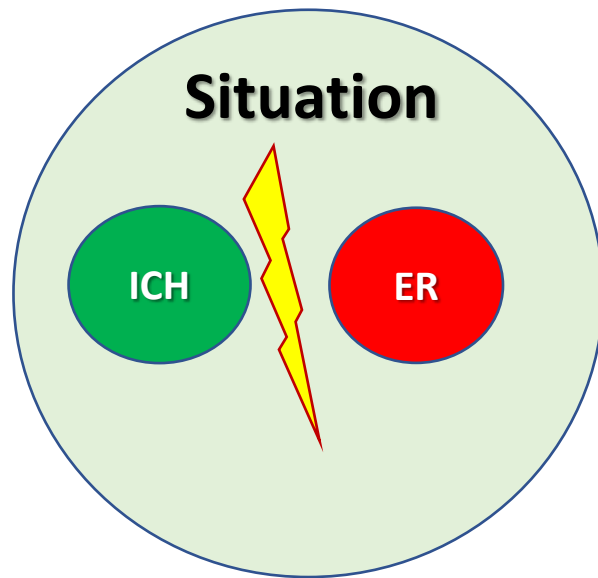
Was wirklich
wichtig ist

Ziele formulieren

Überblick
behalten



Person und Situation trennen



Was wirklich wichtig ist

1. Prioritäten setzen

Spiritualität
Lebenssinn
Kultur

Bedeutung: _____%



Genuss
Körper
Gesundheit

Bedeutung: _____%

Familie
Freunde
Kontakt

Bedeutung: _____%

Arbeit
Leistung
Erfolg

Bedeutung: _____%

2. Realitäts-Check

Spiritualität
Lebenssinn
Kultur

Zeitaufwand: _____%



Genuss
Körper
Gesundheit

Zeitaufwand: _____%

Arbeit
Leistung
Erfolg

Zeitaufwand: _____%

Familie
Freunde
Kontakte

Zeitaufwand: _____%

Ziele formulieren

Was möchte ich erreicht / geändert haben?

- In 1 Jahr _____
- In 3 Jahren _____
- In 10 Jahren _____



3. Klarheit

Abgrenzung:
3 Angelegenheiten
trennen

Raus aus der
Opferrolle

Antreiber erkennen
und Erlauber
formulieren

Abgrenzung: 3 Angelegenheiten trennen

Meine

Deine

Gott /
Universum

„Ein großer Teil unseres Stresses kommt daher, dass wir uns gedanklich außerhalb unserer eigenen Angelegenheiten befinden. Wenn ich beispielsweise denke:
du brauchst eine Arbeit /
du solltest pünktlich sein /
meine Mutter sollte mich verstehen,
dann bin ich in DEINEN Angelegenheiten. Wenn ich mir Sorgen mache über Erdbeben, Überflutungen, Kriege oder über den Zeitpunkt meines Todes, dann bin ich in GOTTES Angelegenheiten.“

„Frage dich das nächste Mal, wenn du Stress oder Unbehagen spürst, in wessen Angelegenheiten du dich gedanklich befindest, und vielleicht wirst du lauthals loslachen. Diese Frage kann dich zu dir selbst zurückbringen.“

Byron Katie, „the work“



Abgrenzung: 3 Angelegenheiten trennen

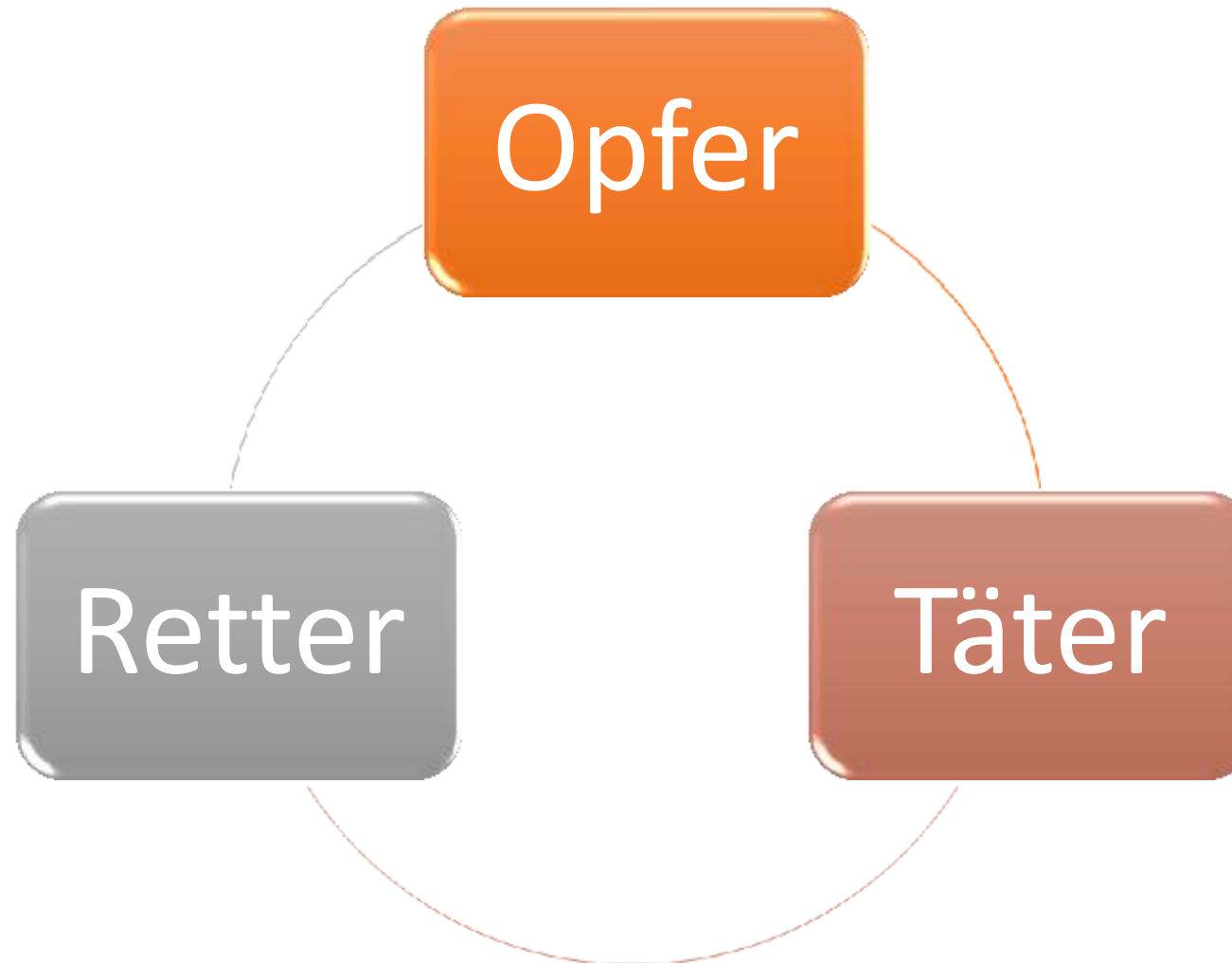
Meine

Deine

Gott /
Universum

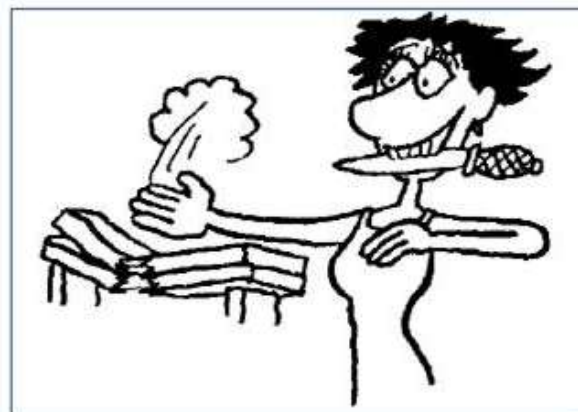


Raus aus der Opferrolle



Die inneren Antreiber

(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



Welche sind meine stärksten Antreiber?

- Antreiber sind erworben, nicht angeboren
- Antreiber sind keine Feinde: Es sind innere Programme, die bei der Lebensbewältigung helfen und uns dorthin gebracht haben, wo wir jetzt sind
- Oft wirken mehrere Antreiber zusammen und ergänzen sich
- Wenn sie zu mächtig werden, blockieren sie die Energie und treiben uns in den burnout

Die inneren Antreiber

1. Sei perfekt

- Vorbild sein wollen
- Angst, bei Fehlern völlig abgelehnt zu werden
- Aufgabenübererfüllung
- Nie fertig sein, immer unter Druck
- Trauer, da Ziele unerreichbar
- Andere fühlen sich minderwertig
- Körper: leer, Infektionen, Zusammenbruch



Die inneren Antreiber

2. Sei stark

- durchhalten
- Härte und Aggression
- Gefühle nicht zeigen dürfen
- zeigt großes Selbstbewusstsein
- Körper: Migräne, Magenprobleme, Anspannung



Die inneren Antreiber

3. Mach es allen recht

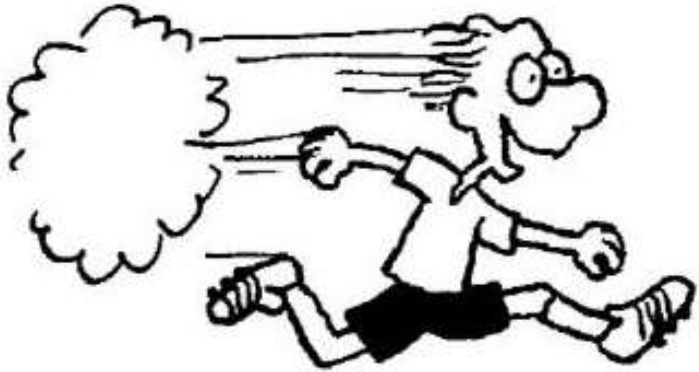
- Angenehm und freundlich
- Bescheiden, rücksichtsvoll und hilfsbereit
- Loyal, gute Mitarbeiter
- Eigene Bedürfnisse kommen zuletzt, Selbstverleugnung
- innere Unzufriedenheit, erhofft ebensolches Verhalten der Anderen
- Körper: ausgelaugt, matt, Infekte



Die inneren Antreiber

4. Beeil dich

- Arbeiten immer unter Zeitdruck
- Dynamisch und schnell
- Nie Ruhepausen, immer erreichbar
- Zeitlücken werden sofort neu ausgefüllt
- Körper: Unruhe



Die inneren Antreiber

5. Streng dich an

- Fleißig, hohes Pflichtbewusstsein
- Aufopferung
- Anerkennung über Leistung
- wird niemals fertig
- Anstrengung wird zum Selbstzweck
- Körper: Verspannungen



Die inneren Antreiber

(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



Sei perfekt



Sei stark



Mach es allen recht



Beeil dich



Streng dich an

Erlauber-Satz - Formulierung

- kurz, klar und präzise
- Nur positive Formulierungen, „nicht“, „kein“ etc vermeiden
- Keine relativierenden Worte wie „weniger“, „besser“ etc
- Beginnen mit „ich darf“, „ich möchte“, „ich kann“...
- Anrede ICH oder DU
- Satz sollte sich gut anfühlen

Die inneren Erlauber



Ich darf Fehler machen



Ich darf Gefühle zeigen



Du darfst dich wichtig nehmen



Ich darf meine eigene Zeit leben



Du bist gut so, wie du bist

Fazit: Tools für aktives Stressmanagement in Beruf und Freizeit.



- Signale von Körper und Seele beachten und verstehen
- Situation und Person trennen
- Prioritäten im Blick behalten
- Ziele formulieren
- 3 Angelegenheiten beachten
- Opfer- oder Retterrolle kündigen
- Antreiber erkennen
- Erlauber formulieren

Fazit: Tools für aktives Stressmanagement in Beruf und Freizeit.



- Überblick behalten
- Humor hilft immer
- Gelassenheit bewahren
- Ein Satz, der immer hilft:



Aha, so ist das