

# Wege aus der Stressfalle

## Tipps & Tricks, wie Stress nicht zum dauerhaften Problem wird

*Positiver Stress kann im Privat- und Berufsleben Kraft und Motivation geben. Kritisch wird es erst, wenn dieser Stress ins Negative umschlägt und die Energie für die Herausforderungen des Alltags raubt.*

Der Steuerberater braucht noch dringend Informationen für den Jahresabschluss, zwei Lieferanten warten seit Tagen auf den Rückruf, eigentlich müsste endlich die kaputte Kaffeemaschine ausgetauscht werden, die Lieferung für das Tabakregal ist unvollständig angekommen und dann ruft der Sohn an, weil er die Mathehausaufgabe nicht versteht. Der Arbeitsalltag eines Tankstellenunternehmers ist zwar spannend und vielfältig, birgt aber auch viele Situationen, die Stress auslösen können. „Gelegentlicher Stress ist normal. Doch wenn er zum Dauerzustand wird, geht das nicht nur zu Lasten der Lebensqualität, sondern kann sogar zu physischen Beschwerden führen“, weiß Ira Roschlau, Coach und Leiterin der bft-Akademie.

Doch woran erkennt man, dass die rote Linie überschritten ist? Grundsätzlich ist Stress ein harmloser, notwendiger Mechanismus, mit dem sich der Mensch früher in einer Gefahrensituation auf Kampf oder Flucht eingestellt hat. Dabei setzt der Körper die Hormone Adrenalin und Cortisol frei, wodurch unter anderem der Blutdruck steigt, das Herz schneller schlägt und sich die Pupillen weiten – alle Sinne sind geschärft. Die Folge: Der Mensch ist leistungsfähiger, aufmerksamer und motivierter als im Normalzustand. Er fühlt sich selbstbewusst und für die vor ihm liegende Herausforderung gewappnet. In diesem Fall spricht man von positivem Stress beziehungsweise Eustress.

Normalerweise dauert dieser Ausnahmezustand nur ein paar Minuten an. Beim negativen Stress, auch Disstress genannt, bleibt der Körper dagegen dauerhaft in Alarmbereitschaft, das „Gefahr-vorbei-alles-wieder-gut“-Gefühl bleibt aus. Menschen mit einer chronischen Stressbelastung sind schnell erschöpft, nervös oder gereizt und haben oftmals Schlafstörungen. Auf unvorhergesehene Situationen reagieren Betroffene überfordert, sie arbeiten ineffizient, machen Flüchtigkeitsfehler und es fällt ihnen zunehmend schwer, Entscheidungen zu treffen. Negativer Stress kann sogar so weit gehen, dass er körperliche Auswirkungen hat. Dazu gehören unter anderem Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Bluthochdruck. Spätestens dann droht die Arbeitsunfähigkeit – und zwar nicht nur für ein paar Tage, sondern oftmals über Wochen oder gar Monate.

### **Jeder Mensch ist unterschiedlich belastbar**

Zu den Stressfaktoren zählen unter anderem Konflikte am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis, Leistungs- und Termindruck, keine Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben, aber auch einzelne Lebensereignisse wie eine Trennung, ein Todesfall, Krankheit oder der Verlust des Arbeitsplatzes. „Wie stark jemand auf solche Stressoren reagiert, ist dabei sehr unterschiedlich und hängt von der Resilienz des Einzelnen ab“, erklärt Roschlau. Unter Resilienz verstehen Psychologen die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Die psychische Widerstandskraft schwankt in unterschiedlichen Lebensphasen und ist manchen in die Wiege gelegt, während andere ihr ganzes Leben lang Probleme damit haben.



© contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Einfach mal eine kurze Pause einlegen kann helfen, wenn von allen Seiten gleichzeitig zu viel Input und Druck droht.

Auch wenn jeder individuell auf Stress reagiert, gibt es Möglichkeiten, Entspannung und Gelassenheit zumindest ein Stück weit anzutrainieren und so die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Grundvoraussetzung dafür ist, negative Glaubenssätze durch positive zu ersetzen. „Wichtig ist ein gewisser Grundoptimismus, das heißt davon auszugehen, dass am Ende schon irgendwie alles gut wird“, rät die bft-Akademie-Leiterin und ergänzt: „Und hin und wieder muss man einfach akzeptieren, dass sich manche Dinge nicht ändern lassen.“ Zu einer gesunden Einstellung gehört zudem, sich von der hohen Erwartung an sich selbst oder durch andere zu lösen, weniger perfektionistisch zu denken und gegebenenfalls einmal Hilfe anzunehmen.

„In einer akuten Stresssituation kann es helfen, sich aus der Situation rauszunehmen, beispielsweise indem man den Raum verlässt oder eine Runde spazieren geht, um auf ein normales Level runter zu kommen“, lautet ein Ratschlag von Roschlau, die in ihren Seminaren an der bft-Akademie noch viele weitere Tipps gegen Stress praxisgerecht vermittelt (siehe Kasten). Denn dann ist wieder genug Energie für die vielfältigen Herausforderungen des Alltags da.

**Annika Beyer**

#### **Seminartipp an der bft-Akademie:**

##### **Kein Stress mit dem Stress (online)**

Die Arbeitswelt wird immer schneller, digitaler und komplexer. Dem Zeitdruck sind nicht nur die eigenen Mitarbeiter, sondern auch die Kunden ausgesetzt. Einerseits steigen die Anforderungen, andererseits fehlt das richtige Personal. Der Teufelskreis führt zu Frustration, mehr Fehlern und Fehlzeiten. Was tun? Im Training lernen Sie, die unvorhergesehenen Dinge des Alltags mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu nehmen, die Unterschiede der Menschen zu erkennen und entsprechend zu reagieren. So finden Sie wieder mehr Spaß und Freude an Ihrer Arbeit und im Umgang mit Kunden, Kollegen und Lieferanten.

10./17.9.2021 (9:30-13:00 Uhr)

#### **Seminarprogramm der bft-Akademie (online):**

- Arbeitssicherheit & Gefährdungsbeurteilung (1./2.9.2021)
- Local Hero – modern in Vertrieb, Marketing & Führung (6.9. bis 11.10.2021)
- Verkauf & Reklamation im Waschgeschäft (14.9.2021)
- Zeitmanagement & Selbstorganisation (14.9./21.9.2021)
- Social Media SPEZIAL: Erstellen von Videos (14./15.9.2021)
- Warenwirtschaft mit HUTH (21./22.9.2021)

Weitere Informationen und die Anmeldung unter [www.bft-akademie.de](http://www.bft-akademie.de)