

## Stressmanagement: So erkennen und bewältigen Sie Ihre stärksten Stressfaktoren

Häufiger oder anhaltender Stress kennzeichnet oft den Beginn eines Burnouts. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen: Lesen Sie hier, wie Sie den Stress Schritt für Schritt abbauen und dauerhaft in den Griff bekommen.

### Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren

Zu viel Stress macht krank. Deshalb sollten Sie sich nicht immer wieder nur kurzfristig aus Stresssituationen retten, beispielsweise durch Entspannungsübungen, sondern den Stressursachen auf den Grund gehen.

Mit den beiden folgenden Übungen werfen Sie einen Blick hinter Ihre eigenen Kulissen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, gerade auch dann, wenn Sie sich derzeit so gestresst fühlen, dass Sie meinen, für „gar nichts mehr Zeit zu haben“: Das Erkennen der Stressursachen ist die Voraussetzung dafür, dass Sie den Stress gezielt abbauen. Und das wird sich vielfach auszahlen – hinsichtlich Ihrer Gesundheit, Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihres positiven Lebensgefühls.

#### Übung 1: Erstellen Sie Ihr persönliches Stresstagebuch

Beobachten Sie sich selbst etwa zwei bis drei Wochen lang:

- ✗ Welche Situationen, Ereignisse oder Personen lösen bei Ihnen Stress aus?
- ✗ Wie äußert sich bei Ihnen die Stressreaktion?
- ✗ Wie stark empfinden Sie den Stress?

- ✗ Hängt das Stressgefühl mit bestimmten Tageszeiten zusammen?

Halten Sie Ihre Beobachtungen detailliert in einem Stresstagebuch fest (siehe Beispiel im Kasten unten). Notieren Sie darin sowohl starke Stresssituationen als auch kleine, stressige Begebenheiten: Führen Sie beispielsweise eine Störung bei Ihrer Zeitungslektüre ebenso auf wie den großen Streit mit einem Kollegen. Für diese Bestandsaufnahme ist alles wichtig: Je genauer Sie über Ihre Stressfaktoren Bescheid wissen, desto gezielter können Sie bei der Stressminimierung vorgehen.

Natürlich werden Sie nicht von einem Tag auf den anderen alles ändern können, aber durch kleine Schritte erreichen Sie nach und nach sehr viel. Wo Sie am besten zuerst ansetzen, finden Sie durch die folgende Übung heraus.

#### Übung 2: Erstellen Sie Ihre persönliche Stresskarte

- ✗ Schreiben Sie auf einem großen Blatt Papier in die Mitte das Wort „STRESS“. Dieses Stresszentrum steht für das größtmögliche Stressgefühl, das Sie haben. Nach außen zu den Rändern hin nimmt der Stress ab (siehe Beispiel Seite 2 oben).

- ✗ Tragen Sie dann auf diesem Blatt alles ein, was Stress bei Ihnen auslöst. Nutzen Sie Ihr Stresstagebuch als Erinnerungshilfe. Je stressiger Sie eine Situation, Tätigkeit oder Person empfinden, desto näher an der Mitte des Blattes notieren Sie sie.

Nachdem Sie die Stressfaktoren herausgefunden haben, können Sie nun gezielt effektive Gegenmaßnahmen einleiten.

### So bewältigen Sie den Stress

#### 1. Schritt: Entscheiden Sie, gegen welche Stressfaktoren Sie jetzt etwas unternehmen wollen

Es wäre völlig unrealistisch und könnte nur zum Scheitern führen, von sich selbst zu erwarten, nun sofort alles zu ändern. Wählen Sie deshalb anhand Ihrer Stresskarte die Stressauslöser aus, die Sie in den nächsten vier Wochen in den Griff bekommen wollen.

- ✗ Entscheiden Sie sich für einen oder höchstens zwei der Stressauslöser, die Sie nahe am Zentrum des Blattes notiert haben. Hier können Sie am wirkungsvollsten Stress abbauen. Es sind in der Regel aber auch die Stressfaktoren, die am aufwändigsten zu bearbeiten sind: Denn oft wird der Stress dann als besonders stark empfunden, wenn Änderungen nur sehr schwer herbeizuführen sind – oder wenn es so scheint.
- ✗ Wählen Sie zusätzlich etwa doppelt so viele Stressauslöser aus den Randzonen des Blattes zur Bearbeitung aus. Denn: Kleinvieh macht auch Mist. Aber Sie können diese Stressfaktoren wahrscheinlich durch kleine Maßnahmen leicht beseitigen. Das verbessert insgesamt Ihre Situation, und Sie erzielen schnell erste Erfolge.
- ✗ Die im Mittelfeld aufgeführten Stressfaktoren übergehen Sie jetzt einfach. Sie wandern mit der Zeit von selbst in die Mitte (wenn die »

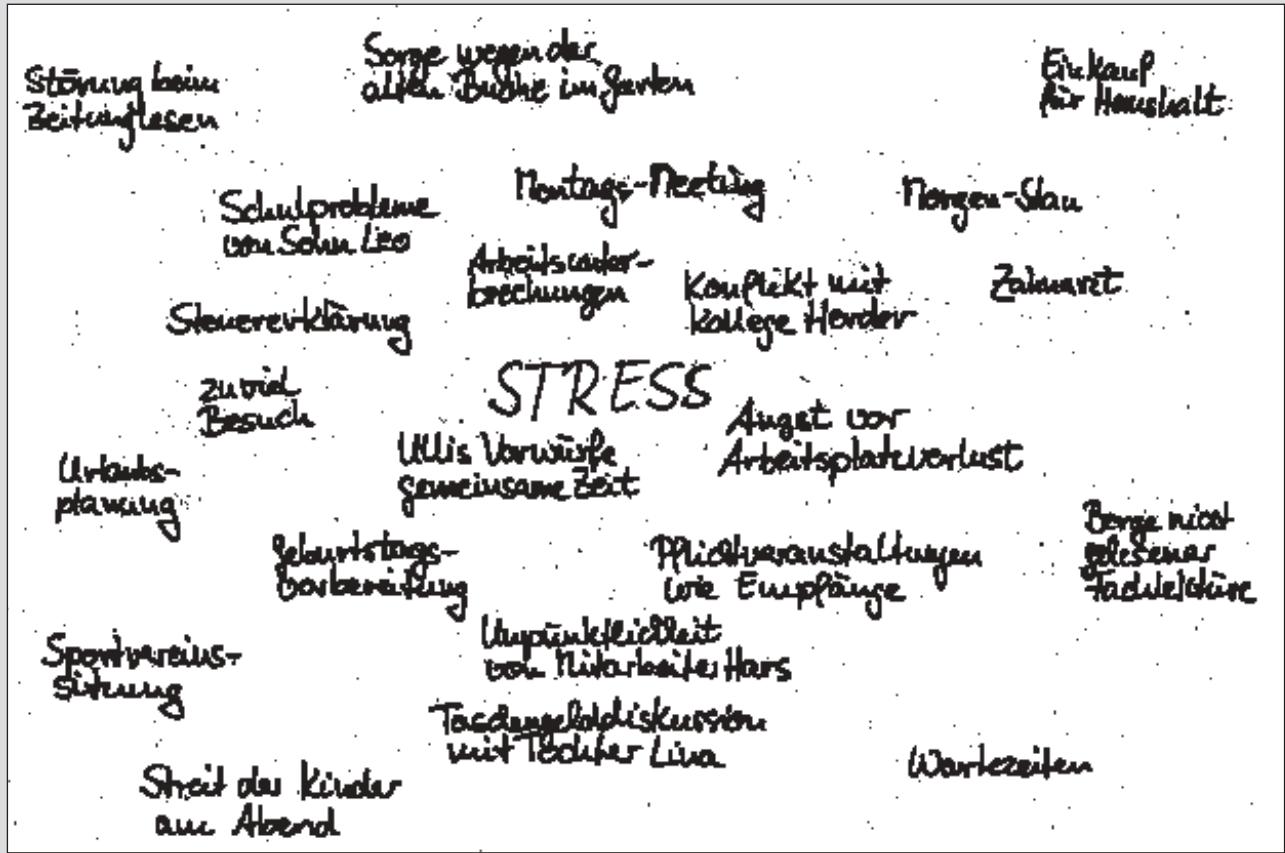
### Beispiel: Auszug aus einem persönlichen Stresstagebuch

Führen Sie in Ihrem Stresstagebuch jede Stresssituation genau auf. Notieren Sie das Ereignis, die Uhrzeit, Ihre Reaktion und die empfundene Stress-Stärke.

Stressauslöser	Uhrzeit	Stressreaktion	Stärke 1-3
Kinder stören ständig beim Zeitunglesen	7.15-7.45	schlechte Laune, Schimpfen	1
Stau	8.30-9.00	Aggressivität	2
Streit mit Kollege Herder	10.00-10.30	Wut	3
Vorleser von Ulli wegen gemeinsamer Freizeit	21.00-22.30	Aggressivität, Trauer	3

## Beispiel für eine persönliche Stresskarte

Gruppieren Sie um die Mitte des Blattes, um das Wort STRESS, Ihre Stressoren: Situationen, Namen von Personen, Aufgaben, Tätigkeiten, Gedanken. Je stressiger Sie etwas empfinden, desto näher schreiben Sie dies zur Mitte des Blattes hin.



» dort angesiedelten Faktoren behoben sind) oder an den Rand (falls die Bedeutung für Sie abnimmt).

### 2. Schritt: Erstellen Sie Ihren persönlichen Anti-Stress-Aktionsplan

Nur Sie selbst können durch Ihr Handeln den Stress bewältigen. Damit Sie wirklich „dranbleiben“ und sich nicht

durch den Alltagsstress davon abbringen lassen, den Stress abzubauen, erstellen Sie einen Plan (siehe Beispiel unten), was Sie in den nächsten vier Wochen wie ändern wollen.

✗ Notieren Sie auf einem großen Blatt die Stressfaktoren, die Sie bearbeiten wollen.

- ✗ Schreiben Sie daneben die Maßnahmen, die Sie ergreifen wollen.
- ✗ Legen Sie in dem Plan außerdem fest, wann und bis wann Sie jede Maßnahme ergreifen werden.

### 3. Schritt: Führen Sie sich selbst konsequent zum Erfolg

Setzen Sie Ihren Aktionsplan wirklich um. Und: Nehmen Sie nach Ablauf der vier Wochen Ihre persönliche Stresskarte wieder zur Hand. Wenden Sie sich den nächsten Stressfaktoren zu, die Sie abbauen wollen. Wenn Sie meinen, dass Ihre Situation sich erheblich geändert hat, erstellen Sie zuvor eine neue Karte. So bekommen Sie schrittweise, aber nachhaltig Ihren Stress in den Griff.

**Kurzum:** Finden Sie mit dem Stresstagebuch und der Stresskarte Ihre persönlichen Stressfaktoren heraus. Bauen Sie diese mit Hilfe Ihres Aktionsplans konsequent ab. So beugen Sie schwerwiegenden Stressfolgen vor und gewinnen erheblich an Lebensqualität. ✧

## Beispiel: Auszug aus einem persönlichen Anti-Stress-Aktionsplan

Stressfaktor	Maßnahme	am/bis
Auseinandersetzung mit Ulli wegen zu wenig gemeinsamer Zeit	Gespräch - Privatsache klar beenden (auflösen beide) - Stressabbau-Plan erzählen; Umkehrsteuerung	Samstag, 2. M. Samstag, 9. M. auch 2. M.
Konflikt mit Kollege Herder	Konfliktanalyse Gespräch mit ihm	Montag, 4. M., 15-16.00 45. Woche ab Norgen
Störung der Kinder beim Zeitunglesen	lesen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, 7.45-8.15	
Wartezeiten	Liste mit C-Aufgaben immer Lektüre mitnehmen	Kontinuierlich ab Montag