

Neue Serie: Kampf dem Stress

Von Gabriele Golling

Elmshorn. Stellen Sie sich folgende Situation vor: Es ist der Morgen des 1. Aprils. Sie haben bereits die erste Post im Büro erledigt, als eine dringende telefonische Anfrage eines Kunden kommt, die Sie sofort mit Ihrer Chefin klären müssen.

Gleichzeitig kennen Sie ihre Chefin: Diese hat nie Zeit, hat immer ein angespanntes Gesicht, telefoniert mit anderen, während Sie neben ihrem Schreibtisch auf eine Antwort warten, blättert hektisch in ihrem Terminkalender und würde Ihnen die Anfrage eigentlich lieber abnehmen, um sie selbst – natürlich viel besser – zu erledigen. Doch es nützt alles nichts, Sie müssen da jetzt rein.

Und dann: Ihre Chefin lächelt Sie an, begrüßt Sie freundlich, bietet Ihnen einen Sitzplatz an, legt ihre Unterlagen (auf dem plötzlich picobello aufgeräumten Schreibtisch) zur Seite und fragt Sie nach Ihrem Anliegen.

Ein Aprilscherz? Ein Traum? Hoffentlich nicht. Sollte diese Verwandlung von einem Tag auf den anderen passiert sein, dann war sie vielleicht letzte Woche auf einem Arbeitsmethodik- oder Selbsterkenntnis-seminar – oder bei einer guten Fee. Spannend bleibt es dann, wie lange die gewonnenen Erkenntnisse eine echte Veränderung bewirken.

Wer unter Stress leidet, gibt sich oft der Illusion hin, daß der Besuch eines einzigen Kurses bereits Linderung bringt. Fakt

ist jedoch, daß es nur eine Person gibt, die etwas gegen ihren Stress tun kann: Sie selbst. Und dabei gilt es, viel Geduld mit sich selbst zu haben. Selbstverständlich ist ein Seminar ein guter Anfang, wenn Sie im Anschluß konsequent Ihr neues Wissen und Ihre persönlichen Erkenntnisse umsetzen.

Das Gefühl von Stress ist inzwischen ein Dauergast bei sehr vielen Menschen. Das Management eines Haushalts und der Kinderbetreuung oder das Management einer Fertigungsabteilung oder gar beides, aber auch Schule, Studium und sogar Freizeit – das Gefühl den Leistungsanforderungen nicht mehr gerecht zu werden, greift um sich. Wer seinen Stress in den Griff

Wer den Stress bewältigen will, muß viel Geduld mit sich selbst haben.

bekommen möchte, verspricht sich in der Regel eine höhere Lebensqualität. Entspannung, Lebensfreude, Genuß und Wohlbefinden können die Belohnung für diejenigen sein, die bereit sind, das eigene Verhalten und ihre Einstellung zu hinterfragen und schrittweise zu verändern.

In den nächsten Wochen werden wir an dieser Stelle darauf eingehen, was genau Stress ist, was er bewirkt und wie Sie ihm begegnen können. Ganz im Sinne von „Angriff ist die beste Verteidigung“ blicken wir dem Feind ins Gesicht. Und wer mag, notiert sich alle stressigen Situationen mit Datum, Uhrzeit, beteiligten Personen, genauen Vorkommnissen und was kurz davor und danach geschah.