

## ERFOLGREICH STRESS BEWÄLTIGEN

# Und immer mit der Ruhe

Mit der Arbeit ist das so eine Sache. Entweder es ist nichts los und man beginnt schier aus Verzweiflung damit, die 4/35iger Schrauben im Lager zu polieren. Oder es brennt die Luft und man weiß gar nicht mehr, was man zuerst machen soll. Klar: Viel los ist gesund für das Unternehmen. Ob es auch für die Monteure gesund ist, hängt davon ab, wie diese mit Zeit- und Anforderungsdruck, auch Stress genannt, umgehen können.

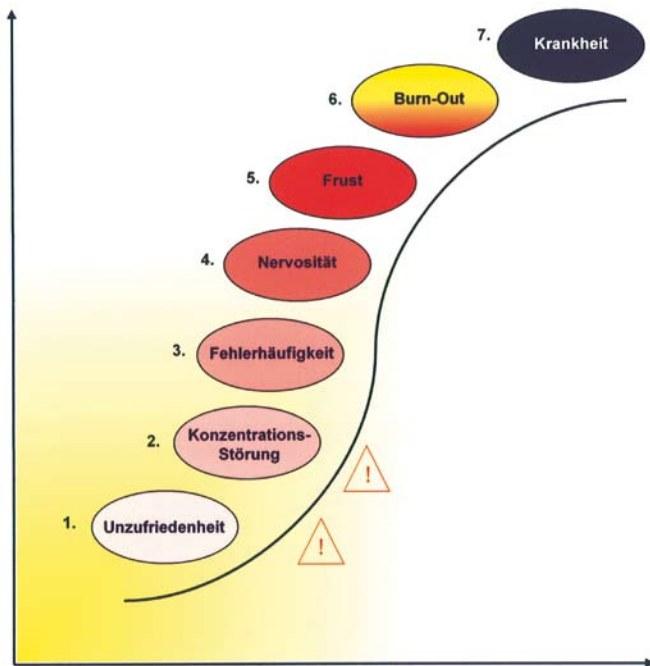
**H**äufig lässt sich Stress am Arbeitsplatz gar nicht beseitigen, zumindest nicht dauerhaft. Völlig stressfreies Arbeiten wird nicht erreichbar sein. Es bleibt ein Wunschtraum. Durch die richtige Einstellung zu Hektik und Belastung lässt sich allerdings viel erreichen. Das beginnt mit der wichtigen Erkenntnis, dass man auch viel Arbeit organisieren kann. „Erst denken – dann handeln“, lautet eine alte Weisheit, die bis heute nichts von ihrem Wahrheitsgehalt eingebüßt hat.

## ORDNUNG IN KOPF UND KISTE

Was nützt es auch, wenn man morgens nach Erhalt der Arbeitsaufträge mit einem Blitzstart vom Hof war, dann aber feststellen muss, dass man die Hälfte der nötigen Materialien vergessen hat? Die Folge sind doppelte Wege, die Zeit kosten. Zeit, die im Tagesablauf nicht eingeplant war und nun irgendwie wieder herausgeholt werden muss. Oft kommt noch hinzu, dass man dann im Verkehrsstau steckt – man kommt nicht von der Stelle, aber die Uhr läuft. Er ist da, der Stress. Ein überlegtes (und nicht überstürz-



Wer mit Stress nicht richtig umgeht, der kann ganz schnell in einen Teufelskreislauf geraten



**Es beginnt mit der Unzufriedenheit über die eigene Leistung. Kommt Hektik dazu und die Konzentration leidet, wird's gefährlich**

tes) Zusammenpacken des Materials hätte diese Stressursache verhindern können. Das gilt auch in punkto Werkzeuge. Wer Betreiber einer Chaos-Kiste ist, ist zum Suchen verurteilt. Eine unübersichtliche Werkzeugbereitstellung kostet automatisch wieder Zeit und birgt in sich auch die Gefahr des Werkzeugverlustes. Verlässt man die Baustelle, kann man in einem Durcheinander gar nicht feststellen, ob man sein gesamtes Werkzeug wieder zusammen hat. Verliert man alle Nase lang seine Klamotten und der Chef muss die dann ersetzen, gibt's auch Stress – mit ihm. Wer sein Werkzeug übersichtlich und damit griffbereit bei sich hat, kann schneller arbeiten und verliert auch weniger.

### VORSICHT! EINBAHNSTRASSE!

Stress wird schädlich, wenn er als echte Belastung empfunden wird (Distress). Dann ist es da, das Gefühl nicht mehr richtig durchatmen zu können. Man verzettelt sich immer mehr und weiß nicht, wie die Aufgaben noch zu bewältigen sind. Da ist kein Licht mehr zu sehen, am Ende des Tunnels. Die Reaktion hierauf scheint den Menschen wohl seit Urzeiten ins Stammhirn eingraviert zu sein: Flucht! Allerdings nicht in der Form, vor seinen Aufgaben wegzulaufen oder um Hilfe zu bitten. Es kommt zur Flucht nach vorne. Es folgt der meistens sinnlose Versuch, durch noch schnelleres Arbeiten aus dem Jammertal herauszukommen. Doch gerade diese Hau-Ruck-Vorgehensweise führt dazu, dass Fehler passieren, deren Beseitigung abermals Zeit kostet. Die Folge ist irgendwann, dass man von

der Arbeit gar nicht mehr abschalten kann. Hier kann dann nur noch ein voller Stopp helfen, dem ein Neuanfang folgt.

### MEHR EUSTRESS, BITTE!

Ein gesundes Maß an Stress verträgt jeder und dann wird Stress nicht lästig, sondern positiv bewertet (Eustress). Das Leben wäre ja schließlich auch grottenlangweilig, wenn nicht ab und zu mal ein bisschen Adrenalin freigesetzt würde. Nur: Der Druck muss sich in Grenzen halten. Voraussetzung für eine Druckregelung dieser Art, ist das positive Denken. Es beginnt mit der Einsicht, dass nichts wirklich nur negativ ist, sondern dass man praktisch allem auch noch einige positive Seiten abgewinnen kann. Das fällt sehr schwer, wenn man Hektik nicht mag und keinen Ausweg mehr erkennt. Wer positiv denkt, selbst wenn er zunächst nichts Positives zu erkennen vermag, aktiviert dadurch alle Kräfte und Energien und schafft es schließlich, gelassen zu reagieren. Unterstützen kann man diese positive Grundeinsicht, indem man alle Erfahrungen des Lebens als sinnvoll betrachtet und nicht verdrängt. Dazu gehört, dass man auch Stress positiv sieht.

### REALISTISCH BLEIBEN

Kommt kurz vor Feierabend noch ein dicker Rohrbruch rein, dann kann man sich darüber tierisch ärgern. Aber was nützt es? Außer, dass man sich selber aufgeregt hat, hat sich nichts geändert. Dabei muss man sich auch die Frage stellen, ob es in dieser Situation sinnvoll ist, sich selbst ein Limit zu setzen, ganz nach dem Motto: „Jetzt ist es 16 Uhr, bis um 19 Uhr muss ich das fertig haben.“ Da man nicht mehr als arbeiten kann, ist man mit solchen Eigenanforderungen oft nicht sehr viel schneller als ohne. Die Gefahr, dass Fehler passieren, steigt allerdings. Das gilt auch, wenn man im Hinblick auf Aufgaben und Uhrzeit auf Pausen verzichtet. Hier gilt tatsächlich: In der Ruhe liegt die Kraft.



**AUTOR**



**Autor Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an.**  
**Telefon (0 62 21) 80 48 82**  
**Telefax (0 62 21) 80 93 41**  
**E-Mail rolf.leicher@t-online.de**