

STRESS PUR

Die Situation erkennen und handeln



Manchmal artet der Arbeitsalltag in Stress aus. Wie man damit umgehen kann, lesen Sie in diesem Bericht

Der Beruf stellt immer mehr Anforderungen an Monteure. Unter erhöhtem Zeitdruck sollen Höchstleistungen erbracht werden. So entsteht Stress mit seinen Folgen für jeden Einzelnen: Die Fehlerquote bei der Arbeit steigt, die Ausgeglichenheit sinkt, es entsteht Gereiztheit, Nervosität und der Krankenstand nimmt zu, weil das Immunsystem bei permanenten Stress geschwächt wird.

Über Stressbewältigung sollte man sich daher nicht erst informieren, wenn es stressig ist, sondern bereits vor der Belastung. Je früher man mit den Überlegungen beginnt, desto effektiver sind die Bewältigungsmaßnahmen. Stress ist kein Schicksal, dem man hilflos ausgeliefert ist. Was bei der Montagearbeit belastet, sind unvorhergesehene Arbeiten, die in die Zeit gehen. Dadurch verschieben sich die folgenden Termine und so entsteht Stress. Leider ist das keine Ausnahme. Terminstress lässt sich nicht beseitigen, höchstens reduzieren. Aber die eigene Gelassenheit und die richtige Einstellung zu Hektik machen Termindruck erträglicher. Gelassenheit schafft Ordnung im Kopf. Dazu gehört auch die Akzeptanz des Unabänderlichen. Gelassenheit ist die souveräne Beherrschung einer Situation. Im Wort „Gelassenheit“ steckt „lassen“, d.h. das Unabänderliche loslassen können. Auf die Kollegen wirkt das ausgleichend.

STRESS MIT DER A-METHODE REDUZIEREN

Aussprechen

Reden Sie mit jemandem über das, was Sie belastet. Warten Sie damit nicht bis zum Feierabend, das dauert viel zu lange. Wenn Frust aufkommt, teilen Sie das einem Kollegen mit. Erwartung Sie dann keine Patentrezepte. Hauptsache Sie sprechen sich den Kummer von der Seele. Öffnen Sie das Ventil, das befreit. Begrenzen Sie aber Ihre Mitteilung auf 1 bis 2 Minuten, sonst steigern Sie sich noch in die Sache hinein und halten andere von der Arbeit ab.

Abreagieren

Körperliche Anspannung lenkt vom Ärger, der sich im Kopf befindet, ab. Machen Sie eine Faust, natürlich in der Tasche. Zerknüllen Sie ein paar Seiten Papier – ganz klein, mit viel Kraft und Druck. Am Schreibtisch drücken Sie den Fuß ganz fest auf

den Boden, als müssten Sie etwas zertreten. Oder Sie drücken den Oberschenkel, fest auf die Kante Ihres Stuhles. Zählen Sie leise bis zwanzig und wiederholen Sie das dreimal.

Ausblicken

Denken Sie bei Frust mal an morgen oder an nächste Woche. Welche Bedeutung hat dann noch der Ärger von jetzt? Wahrscheinlich keine Bedeutung. Und warum sollen Sie sich jetzt über etwas ärgern, von dem Sie wissen, dass es morgen wertlos ist? Bei sehr großem Ärger mit Langzeitwirkung taugt diese Methode nichts. Bei kleineren Pannen ist der „Ausblick“ als Methode sehr geeignet. Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf ist die Speicherplatte und Sie nehmen die Maus und führen Sie auf „löschen“. Dort klicken Sie.

Atmen

Viele atmen falsch. Bei unvollständiger und verkrampfter Atmung arbeitet der Organismus unökonomisch. Unvollständige Atmung führt auch zu der gepressten Sprache, die man häufig bei aufgeregten Rednern hören kann. Richtiges Atmen kann durch regelmäßige und einfache Übungen erlernt werden. Legen Sie die rechte Hand auf den Brustkorb und die linke auf den Bauch. Atmen Sie nun aus – ganz tief ausatmen, bis keine Luft mehr rausgeht. Nun atmen Sie wieder ganz tief ein. Dabei soll sich der Brustkorb nicht bewegen. Ihre rechte Hand darf kein Heben des Brustkorbes spüren. Der Bauch soll sich vorwölben. Mit dem Bauch geht die linke Hand nach vorn. Das Einatmen soll ganz langsam erfolgen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass nun keine Luft mehr hinein „in den Bauch“ geht, dann atmen Sie genauso langsam wieder aus. Die rechte Hand spürt dabei kein Senken des Brustkorbes, die linke Hand geht nach unten, der Bauch wird wieder dünner. Wenn Sie so etwas noch nie gemacht haben, fällt es Ihnen anfangs schwer. Während Sie sich aufs Atmen konzentrieren, verlieren sich die ärgerlichen Gedanken, der Frust verschwindet allmählich.

**„Das Ärgerliche am Ärger ist,
dass man sich schadet ohne anderen zu nützen.“
(Kurt Tucholsky,
dt. Schriftsteller und Journalist, 1890 - 1935)**



Um sich selbst wieder runterzubringen, kann man ruhig mal ein Luftschloss bauen

	negative Selbstaussage	positives Selbstgespräch
Vor der Stress-Situation	„Das wird schief gehen.“	„Erst einmal probieren.“
	„Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.“	„Ich beginne mit der Arbeit und gebe mein Bestes.“
	„Du liebe Zeit, was da wieder auf mich zukommt.“	„Es ist zu bewältigen, andere schaffen es auch.“
In der Stress-Situation	„Ich werde schon wieder nervös.“	„Nur ruhig, entspanne Dich.“
	„Mein Herz schlägt wie wild.“	„Bleib ruhig, vergiss nicht zu atmen.“
	„Die Termine sind zu eng.“	„Es wird nicht besser, wenn ich jetzt durchdrehe.“
Nach der Stress-Situation	„Ich habe versagt.“	„Es hätte schlimmer kommen können.“
	„Jetzt bin ich aber fix und fertig.“	„Ich kann stolz darauf sein, dass ich durchgehalten habe.“

Bild: R. Leichter

Beispiele für die Veränderung negativer Selbstaussagen in positive Selbstgespräche

STRESSAUSLÖSER – UND WAS MAN DAGEGEN UNTERNIMMT

Grübeln

Alltägliche Probleme reiben uns auf, weil die Gedanken ständig darum kreisen und keine Lösung gefunden wird. Hier hilft die Konzentration auf schöne Ereignisse, die daily uplifts. Im Fachjargon heißt das Wahrnehmungslenkung oder „Kopfkino“. Dabei wird das, was Stress verursacht, für eine Weile aus den Gedanken verdrängt und die Konzentration stattdessen auf ein äußeres oder inneres Bild gerichtet – etwa auf einen sehr angenehmen Kunden oder wie man eine schwierige Aufgabe erfolgreich erledigt hat und Anerkennung erfahren hat. Effekt: Der Stressauslöser erscheint in einem anderen Licht, Motto: Alles halb so schlimm!

Perfektionismus

Gerade Perfektionisten stehen in der Gefahr, in eine Abwärts-spirale aus Streben und Scheitern zu geraten. Sie denken zu sehr

in Schwarz-Weiß-Kategorien: Wer nicht perfekt ist, ist automatisch ein Verlierer. Bei dieser Sicht bekommen aber nicht die eigenen Stärken die Aufmerksamkeit, sondern die Schwächen. In der Folge entstehen Versagensängste. Ein wichtiger Schritt aus dieser Falle ist es zu erkennen, dass die eigenen Erwartungen (an sich oder andere) unrealistisch hoch oder unzumutbar sind. Womöglich stehen diese auch nicht im Verhältnis zum Aufwand.

POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE BAUEN AUF

Schon vor der Stresssituation tauchen oft Gedanken auf, wie „Das schaffe ich nie“, „Das wird schief gehen“, „Ich fühle mich schrecklich“ usw. Ziel der positiven Selbstgespräche ist es, sich positiv zu beeinflussen und negative Gedanken zu erkennen, um sie in positive umzuwandeln. Die Fähigkeit lebendige und individuelle Bilder in Ihrem Kopf entstehen zu lassen, hilft Ihnen, auf den verschiedensten Gebieten in Zukunft noch positiver und gelassener zu werden. Mehr noch: Gedanken besitzen bekanntlich eine gewisse Verwirklichungskraft und Energie. Und diese ist umso größer, je mehr sie durch intensive Vorstellungsbilder unterstützt werden. Viele berühmte Spitzensportler nutzen dieses mentale Training inzwischen genau so intensiv wie das körperliche: Sie ziehen sich immer wieder zurück, um sich in Ruhe zu entspannen. Sie versetzen sich dann in ihrer Vorstellung in die Wettkampfsituation und malen sich in allen Details aus, wie sie anschließend ihre Leistung erbringen werden.

Man kann sich selbst auffordern und ermuntern, stressauslösende Bedingungen zu verändern. So kann man sich aufregen, wie chaotisch es heute zugeht, aber man kann sich auch sagen: „Das alles macht mir nichts aus.“ Man fordert sich selbst zur richtigen Einstellung auf.

SO ENTSPANNT MAN

Wer immer powert, ist bald ausgepowert. Deshalb sollten Sie regelmäßig kurze Entspannungsübungen einschieben. Das geht mental und körperlich. Dafür gibt es drei Möglichkeiten:

- Führen Sie ermunternde Selbstgespräche, die Ihnen bei der Bewältigung helfen oder Sie selbst stärken. („Ich bin gut drauf.“)
- Wählen Sie Selbstinstruktionen für die zu erwartenden Stresssituationen. („Wenn jemand schlecht drauf ist, lächele ich.“)
- Setzen Sie diese positiven Instruktionen vor, während und/oder nach der zu bewältigenden Situation ein. Sprechen Sie sie je nach Situation laut oder in Gedanken vor sich hin.

MATERIAL ZUM THEMA

Sind Sie stressgefährdet? Prüfen Sie es doch einfach mittels eines vorbereiteten Tests. Mit wenigen, nachvollziehbaren Schritten erfahren Sie mehr über Ihre Verhaltensweisen unter äußerem Druck.

www.sbz-monteur.de → **Das Heft** → **Material zum Heft**

Notbremse

Sobald Sie merken, dass Sie reizbar oder unkonzentriert werden, ärgerliche Gedanken sich mehr und mehr in den Vordergrund schieben, sagen Sie innerlich laut und deutlich „stopp“. Nach mehrmaliger Übung beherrschen Sie diese Technik, und Sie können sogar im Verkehrsstau gelassener bleiben!

Blitzentspannung

Wenn es ganz schnell gehen soll: Atmen Sie ein paar Mal bewusst tief ein und aus. Betonen Sie besonders stark das Ausatmen. Im Stress ist es ein natürliches Bedürfnis, vermehrt einzuatmen, damit wir für „Kampf und Flucht“ mehr Sauerstoff zur Verfügung haben. Wir vergessen dabei oft das Ausatmen und haben als Ergebnis das Gefühl, außer Atem zu sein. Stellen Sie sich noch vor, wie mit dem Atmen alle Spannung entweicht.

Lichtpause

Wenn Ihre Augen müde sind und Sie sich nicht mehr auf Ihre Arbeit konzentrieren können, machen Sie eine kurze Lichtpause, halten Sie die zu zwei Schalen geformten Handflächen vor die Augen und dichten Sie auch alle Ritzen nach außen mit den Händen ab. Öffnen Sie die Augen weit und schauen Sie eine Weile ins Schwarze. Atmen Sie ruhig und tief weiter, achten Sie darauf, dass Sie den ganzen Körper in einer angenehmen Position halten.



AUTOR



Dipl.-Betriebsw. 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
Mail rolf.leicher@t-online.de