

James Manktelow

Stress managen

So gewinnen Sie
die Kontrolle über
Ihr Leben zurück

work|life



GABAL



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
Manage Stress. Take back control in your life

© Copyright Dorling Kindersley Limited, 2007
© Text Copyright James Manktelow, 2007
© Copyright 2009 der deutschen Ausgabe
by GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlags.

ISBN 978-3-89749-928-7

Lektorat: Anke Schild, Hamburg
Satz: Das Herstellungsbüro, Hamburg,
www.buch-herstellungsbuero.de
Umschlaggestaltung: Martin Zech,
www.martinzech.de

www.gabal-verlag.de

Inhalt

1 Stress verstehen

- 14 Was ist Stress?
- 18 Achten Sie auf Ihre Gesundheit
- 20 Stress und Leistung
- 24 Wo haben Sie Stress?
- 28 SWOT-Analyse
- 32 Wie Sie dem Stress zu Leibe rücken

2 Stress am Arbeitsplatz

- 36 Umfeldbedingter Stress
- 40 Analysieren Sie Ihre berufliche Tätigkeit
- 44 Gewinnen Sie Zeit
- 48 Termine und Fristen
- 52 Planen Sie Ihre berufliche Zukunft
- 54 Dem Arbeitsstress standhalten

3 Gute Beziehungen am Arbeitsplatz

- 58 Vom Umgang mit Entscheidungen
- 62 Werben Sie für Ihre Ziele
- 64 Stress durch Überforderung
- 68 Teamarbeit
- 72 Verbessern Sie Ihre Teamfähigkeit

4 Persönlicher Stress

- 76 Leistungsdruck
- 82 Innere Entspannung
- 86 Körperentspannung
- 88 Denken Sie logisch
- 92 Analysieren Sie Ihre Gefühle
- 96 Psychische Verfassung

5 Langzeitstress

- 104 Schützen Sie sich vor Stress
- 110 Das Burn-out-Syndrom
- 114 Wie Sie einen Burn-out vermeiden
- 116 Wie Sie wieder zu Kräften kommen
- 118 Register
- 120 Bildnachweis



1

Stress verstehen

Für jeden von uns gehört Stress in der einen oder anderen Form zum Alltag. Auch wenn wir zu wissen meinen, was Stress ist, erlebt doch jeder Mensch Stress auf andere Weise, und nicht immer ist uns bewusst, woher der Stress kommt und wie er uns beeinflusst. Dieses Kapitel hilft Ihnen, zu erkennen,

- was Stress ist und wie er entsteht,
- wie sich Stress auf Ihre Gesundheit und auf Ihren beruflichen Alltag auswirkt,
- welche Stressquellen in Ihrem Leben eine Rolle spielen,
- wie stark Sie von Stress betroffen sind,
- wie Sie mit Stress umgehen können.



Was ist Stress?

Stress setzt sich aus vielen Elementen zusammen. Es ist ein komplexes Phänomen, das die unterschiedlichsten Erlebnisse, Reaktionen und Folgen umfasst und durch diverse Umstände und Ereignisse – sogenannte Stressfaktoren oder Stressoren – ausgelöst wird.

Kontrollverlust

Einer verbreiteten Definition zufolge bezeichnet Stress den Zustand, in dem sich jemand befindet, der meint, »den an ihn gestellten Anforderungen in Anbetracht der von ihm mobilisierbaren persönlichen und sozialen Ressourcen nicht gewachsen zu sein« (Richard S. Lazarus). Wenn Sie über die Zeit und die Ressourcen verfügen, um mit einer bestimmten Situation klarzukommen, werden Sie kaum Stress verspüren; wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass die Anforderungen Ihre Kräfte überfordern, steigt Ihr Stresspegel unter Umständen enorm an. Wie viel Stress Sie erleben, hängt stark davon ab, wie Sie eine Situation wahrnehmen und wie gut Sie mit dieser Situation fertig werden.

Stress am Arbeitsplatz

Manche Jobs sind mit mehr Stress verbunden als andere. Wenn Sie einen stressigen Job haben, sollten Sie dem Stressmanagement besondere Beachtung schenken.



Kämpfen oder fliehen

Wenn Sie erschrecken oder Angst haben, schüttet Ihr Körper Hormone aus, die Ihre Überlebenschancen erhöhen.

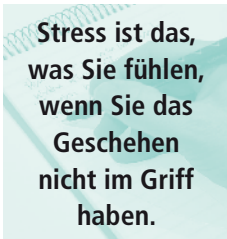
- ➔ Diese Hormone bewirken körperliche Veränderungen wie beispielsweise schnellerer Puls und erhöhter Blutdruck, wodurch wichtige Muskeln verstärkt mit Sauerstoff und Blutzucker versorgt werden. Dies erlaubt es Ihnen, schneller zu laufen und härter zu kämpfen.
- ➔ Ihre Aufmerksamkeit konzentriert sich fast ausschließlich auf die Bedrohung.

In lebensbedrohlichen Situationen verbessert sich dadurch Ihre Überlebenschance. Zugleich macht diese Reaktion Sie jedoch reizbar, furchtsam, fahrig und nervös und mindert Ihre Fähigkeit, mit anderen effektiv zusammenzuarbeiten. Es fällt Ihnen schwerer, präzise und diszipliniert zu arbeiten und komplexe Entscheidungen zu treffen.

Die Mechanismen verstehen

Die obige Definition von Stress zielt einerseits auf den Kontrollverlust und andererseits auf die subjektive Wahrnehmung der eigenen Situation. Zugleich lösen unerwartete Ereignisse im Menschen zwei unterschiedliche Arten von Stressreaktionen aus – die kurzfristige Fight-or-flight-Reaktion (kämpfen oder fliehen) und das langfristige allgemeine Adaptationssyndrom. Bei der ersten handelt es sich um einen elementaren Überlebensinstinkt, während das zweite die langfristigen Stressfolgen beschreibt. Beide Mechanismen können auch Teil derselben Reaktion sein.

Indem Sie sich bewusst machen, wie beide ineinandergreifen, können Sie die stressauslösenden Faktoren in Ihrem Leben identifizieren und lernen, wie Sie darauf produktiv reagieren und Ihre Leistungsfähigkeit auch in stressigen Zeiten verbessern können.



**Stress ist das,
was Sie fühlen,
wenn Sie das
Geschehen
nicht im Griff
haben.**

Die eigenen Stressreaktionen verstehen

Man könnte leicht glauben, die Fight-or-flight-Reaktion spiele nur in lebensbedrohlichen Situationen eine Rolle. In Wahrheit jedoch können bereits weit weniger dramatische Ereignisse ähnliche Stressreaktionen auslösen.

Mitunter genügt es, wenn uns etwas Unerwartetes widerfährt, wir frustriert sind, uns gestört fühlen oder uns einer neuen oder schwierigen Situation gegenübersehen.

- ➔ Die Adrenalinausschüttung ist eine alltägliche Erscheinung, auch wenn die Intensität meist sehr gering ist. Im modernen Berufsleben erfüllt die Adrenalinausschüttung nur in den seltensten Fällen eine nützliche Funktion.
- ➔ In den meisten Situationen profitieren wir von einer ruhigen, rationalen, kontrollierten und feinfühligem Herangehensweise, und es existieren hervorragende Techniken, mit denen Sie den Impuls des Kämpfens oder Fliehens in Schach halten können.

Das allgemeine Adaptationssyndrom

Der Endokrinologe Hans Selye, der Vater der Stressforschung, machte die Beobachtung, dass viele unterschiedliche Krankheiten und Verletzungen offenbar dieselbe Reaktion im Körper auslösen.

Diese Reaktion, die Selye als allgemeines Adaptationssyndrom (AAS) bezeichnete, umfasst drei Phasen:

1 Die Alarmphase

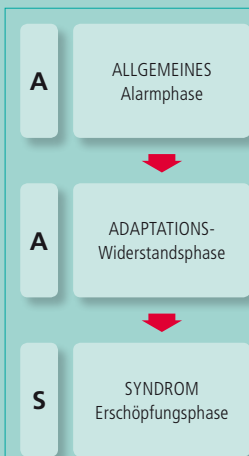
Der Körper reagiert auf den stressauslösenden Faktor.

2 Die Widerstandsphase

Der Widerstand gegen den stressauslösenden Faktor erhöht sich im Zuge der Anpassung des Körpers an die Stresssituation. Diese Phase hält so lange an, wie der Körper den erhöhten Widerstand aufrechterhalten kann.

3 Die Erschöpfungsphase

Der Körper »gibt auf«.



Wie Stress zu Burn-out führen kann

Im beruflichen Umfeld mündet stressbedingte Erschöpfung häufig in einem als »Burn-out« bezeichneten Zustand. Klassisches Beispiel ist der Parketthändler von der Wall Street, dessen Leben verglichen mit dem Leben eines Normalsterblichen von ziemlich viel Stress geprägt ist. Der Börsenhändler gewöhnt sich in gewissem Umfang an die täglichen Stressfaktoren wie beispielsweise folgenreiche Finanzentscheidungen oder Gewinn beziehungsweise Verlust großer Geldsummen. Häufig nimmt der Stress jedoch irgendwann überhand und mündet in einer großen Müdigkeit. Je erfolgreicher der Händler ist und je mehr Geld er verdient, desto schwächer wirkt die finanzielle Motivation. Zu guter Letzt empfindet sich der Händler als »ausgebrannt« – er entwickelt das Burn-out-Syndrom.

Was ist daran so bedrohlich?

Häufige Stressquellen sind übermäßige Arbeitsbelastung, Prioritätenkonflikte, widersprüchliche Werte, allzu enge Fristen, Probleme mit Kollegen und ein negatives Arbeitsumfeld. Auch wenn diese Stressfaktoren nicht lebensbedrohlich sind, beeinträchtigen sie unser allgemeines Wohlbefinden. Wie die Menschen Stressfaktoren wahrnehmen, hat entscheidenden Einfluss auf ihre Reaktion darauf. Eine Situation, die der eine als vollkommen stressfrei empfindet, ruft in einem anderen ernste Stressreaktionen hervor.

Stresswahrnehmung

Auch wenn viele vermeintliche Gefahren nicht lebensbedrohlich sind, können sie dennoch die Fight-or-flight-Reaktion mit sämtlichen negativen Folgen auslösen. Wir empfinden unter anderem Stress, wenn die folgenden Dinge gefährdet zu sein scheinen:



Register

- Adrenalinausschüttung 16
Affirmationen 84, 90, 91
Aktionsplan 48, 49, 51
Allgemeines Adaptationssyndrom (AAS) 15, 16
Anfahrt zur Arbeit 37
Angst 15, 89, 91, 95
Ärger 94, 95
Aronson, Elliott 110
- Bauchatmung 86
Berufswechsel 116
Bestleistung 22
Biofeedback 85
Burn-out-Syndrom 17, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117
Burn-out-Syndrom diagnostizieren 113
Bürogestaltung 38, 39
- Coaching 71
- Daniels, Cora 43, 47
Delegieren 48, 49, 51
Desillusionierung 110, 115
Druck 21, 22, 23
- Entspannungstechniken 82, 85, 86
Entspannungsübungen 82
Erfahrungsanalyse 30
Erholung/Freizeit 106, 107
Ernährung 109
Erschöpfung 110, 115
- Feedback 71
Fight-or-flight-Reaktion 15, 16, 17, 19, 76, 86, 87
Flow-Zustand 22, 23
Freudenberger, Herbert J. 110
- Gefühl der Unzulänglichkeit 89, 91
Gefühle 92, 93, 94, 95, 97
Gesundheit 18, 19, 108
Goldberg, Natalie 77
- Hilfe 104, 105
Hypnose 84
- Immunsystem 19
Innere Entspannung 82, 83, 84, 85
Invertierte U-Kurve 21
- Jobanalyse 40, 43, 50
- Karriereplanung 52, 53
Kognitive Restrukturierung 96, 97, 99
Kontrollverlust 14, 15
Körperentspannung 86, 87
Kurzfristiger Stress 26
- Laird, Donald 73
Langfristiger Stress 24
Lazarus, Richard S. 14, 95
Leistung 20, 21, 23
Leistungsdruck 76
Logbuch 45, 47
- Mahatma Gandhi 82
Meditation 83
Motivation 22
Musik 85
- Negative Gedanken 88, 89, 90, 91, 96, 98, 99
Netzwerke 104, 105
- Pines, Ayala 110
Positiv denken 90, 91
Positiver Stress 20
Präsentation 76, 77, 78, 79, 80
Prioritäten 46
Progressive Muskelentspannung 87

- Psychische Verfassung 96, 97, 98, 99
- Russell, Bertrand 111
- Scham 95
- Schlaf 108, 109
- Schreck 95
- Schuld 95
- Selbsthypnose 84
- Selbsttest 8, 9, 10, 11
- Selbstvertrauen 91
- Selye, Hans 16
- Sinnkrise 110
- Sport 19, 108
- Stakeholdermanagement 62, 63, 66
- Stellenbeschreibung 41, 42, 43
- Stellenwechsel 116
- Stress aushalten 54
- Stressdefinition 14, 15
- Stressfaktoren/Stressoren 17, 26, 27, 32, 33
- Stresshormone 15, 18, 19
- Stressintensität 27
- Stressmanagement 28, 33
- Stressmuster 27
- Stressreaktionen 15, 16
- Stresstagebuch 26, 27, 30, 47, 89
- Suggestion 84
- SWOT-Analyse 28, 29, 31
- Teamarbeit 68, 69, 70, 71, 72, 73
- Teamfähigkeit 72
- Teamgeist 69, 71
- Teamgröße 69
- To-do-Liste 46, 47
- Traurigkeit 95
- Überlebenssicherung 15
- Übertriebene Erwartungen 64, 65
- Umfeldbedingter Stress 36, 37, 38, 39
- Unternehmenskultur 41
- Verbündete 62, 63
- Versagensangst 89, 91
- Vorbereitung 78, 79, 81
- Vorbilder 42
- Vorgesetzte 58, 59, 60
- Wahrnehmung der eigenen Situation 15, 17
- Zeitmanagement 44, 45, 46, 48, 50