

Stressmanagement – Hilfe zur Selbsthilfe vor Krisensituationen

Stress - mittlerweile ein viel bemühter und fast schon inflationär gebrauchter Begriff. Was steckt dahinter? Und Stressmanagement? Kann man Stress überhaupt managen? Setzen wir *managen* in den Kontext von „steuern“, „bewältigen“ oder „in den Griff bekommen“, ist es sehr wohl richtig von Stressmanagement zu sprechen.

Medizinisch betrachtet ist Stress eine chemische Reaktion des Körpers auf Gefahr. Auf das ausgeschüttete Adrenalin reagieren wir evolutionsbedingt mit Kampf oder Flucht. Mussten unsere Steinzeitvorfahren noch gegen wilde Tiere ankämpfen, heißen unsere Stressfaktoren heute Lärm, Zeitdruck, Überforderung. Eine Flucht ist oftmals nicht möglich. Bleibt also die Abwehr bzw. die Bewältigung der Ursachen, beziehungsweise der bewusste und entspannte Umgang mit einer Situation.

Diesen kann man trainieren! Fragestellungen wie, „Was ist mir wichtig?“ helfen, sich seiner Bedürfnisse klar zu werden. Habe ich ein großes Sicherheitsbedürfnis, stressen mich Unsicherheit und fehlende Stabilität in meinem Umfeld. Bin ich sehr freiheitsliebend und brauche Flexibilität, stresst mich jede Form der Reglementierung. Mit diesen sehr persönlichen Antworten können Problemlösestrategien und Entspannungsübungen erarbeitet werden. Wer die eigenen Bedürfnisse kennt, geht bewusster mit sich selbst um: Hört auf die körpereigenen Signale und weiß was einem selbst guttut. So lassen sich Zeiten mit hohem Stresslevel besser zu überstehen; sei es im privaten oder besonders auch im beruflichen Bereich.

Führungskräfte sind gefragt!

Der gestiegene Krankenstand und die vermehrten Ausfallzeiten in den letzten Jahren, besonders ausgelöst durch psychische Belastungen, haben Unternehmer wie auch Krankenversicherer aufmerken lassen. Der Fachkräftemangel trägt zudem dazu bei, dass Führungskräfte vermehrt ein Bewusstsein dafür entwickeln sollten, Mitarbeiter in Stresssituationen zu unterstützen. Gemeinsam können Strategien erarbeitet werden, den Stress wieder als bewältigbar zu erleben. Wenn wir Stress als nicht beherrschbar ansehen, macht er uns krank. Da wir durchgehend unter zu hoher Ausschüttung von Adrenalin stehen, führt das zu einem zu hohen Cortisol-Spiegel und „vergiftet“ unseren Körper. Grund genug frühzeitig zu erkennen, was Mitarbeiter unter Stress setzt und zu mehr Achtsamkeit anzuhalten.

Das ist im Arbeitsalltag und allein durch die Führungskraft kaum möglich. Hier bedarf es eines/einer professionellen Trainer/in und 1-2 Tage intensiver Workshops. Losgelöst von Hierarchien, Vorbehalten und Arbeitssituationen lassen sich gut konkrete Bewältigungsstrategien und Entspannungstechniken finden.

Zu diesem und anderen Themen finden Sie in unserem neuen Geschäftsfeld BURK Training kompetente Beratung und Hilfe zu diesen Herausforderungen. Unsere Kollegin Yvonne Sanders ist zertifizierte Wirtschaftsmediatorin und ausgebildete Stressmanagement Beraterin.

Unsere nächsten Themen:

Trainings – was sie können
Wirtschaftsmediation – nicht nur Streit schlichten
Kommunikation – kann man das verlernen
Gesundes Führen – BMG der Führungskräfte