

Übung Nr. 4: Das Stressbarometer

aus „Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben“ von Wiebke Sponagel

Stress-Barometer: Wie viel und welchen Druck möchte ich loswerden?

Um zu messen, wie viel Druck Sie loswerden wollen oder können, wartet hier ein Stress-Barometer auf Sie. Aber eine Warnung vorweg: Wenn Stress Ihr Lebenselixier ist, wird die ganze Fragerei nichts nutzen. Dann sind Sie ein „Workaholic“ und können mit gut gemeinten Fragen und Programmen zur Stressreduktion nicht viel anfangen. Sie können das später testen. Dann hilft, das hatten wir ja schon festgestellt, nur der Schiffbruch – Ihr Steuermann wird nicht mehr nützlich sein.

1: Fragen Sie sich als Erstes, was – einmal abgesehen von Ihrer Geschäftigkeit – an Ihnen liebens- und schätzenswert ist? Wofür kann man Sie gern haben, wenn der ganze Stress oder Teile davon weg sind? Wer oder was sind Sie ohne Stress?

Ein Klient formulierte das folgendermaßen: „Ich kann gut mit Menschen umgehen und lache gern, auch über mich selbst. Meine Familie mag das, besonders meine Frau. Die Kollegen aber auch. Karriere, das interessiert mich nicht mehr. Eines Tages kam ich aus dem Urlaub zurück und hatte den Titel „Direktor“. Ist mir ehrlich gesagt egal. Ich möchte nur einfach meinen Job ordentlich machen und dafür in ein paar Jahren erinnert werden. Durchschnittlich gut sein, das reicht mir.“

2: Welche Formen der Anerkennung (und von wem) bringt Ihnen der Stress momentan, auf die Sie sonst verzichten müssten? Welche sonstigen Vorteile hat dieses Stressleben? Würden Sie zum Beispiel Ihre Freunde wirklich gern öfter sehen oder ist Ihre „Zeitnot“ nur ein guter Vorwand?

3: Nehmen wir mal an, Sie könnten den Stress portionsweise loswerden. Wie groß wäre Ihre Portion? Ein Drittel vom Ganzen, zwei Drittel oder alles?

4: Wie viel davon hätte mit Ihrer Arbeit zu tun, wie viel mit anderen Anforderungen?

5: Was genau löst bei Ihnen Stress aus? Machen Sie eine Liste von typischen Situationen und beschreiben Sie Ihre Reaktionen darauf.

Übung Nr. 4: Das Stressbarometer

aus „Runterschalten! Selbstbestimmt arbeiten, gelassener leben“ von Wiebke Sponagel

6: Was an dem Stress bei der Arbeit lässt sich vermindern, indem Sie

- Ihr Zeitmanagement optimieren
- mehr delegieren
- bestimmte „Arbeits-Angebote“ ablehnen oder neu verhandeln
- an Ihrer Stress-Wahrnehmung perspektivisch arbeiten
- Entspannungsformen erlernen oder mehr Sport machen ?

7: Wenn sich gar nichts ändern ließe, wäre ein Jobwechsel die Lösung?

8: Was an dem Stress in Bezug auf andere Anforderungen lässt sich vermindern?

9: Wenn Sie Ihre Portion Stress also verpacken und über Bord werfen könnten, was würden Sie mit der gewonnenen Zeit tun?

Nach Abschluss dieser Übung sollten Sie wissen, welcher Art von Stress Sie sich ausgesetzt fühlen, und welche Ansätze zur Bewältigung es geben könnte.