



# ALLES BRANDEILIG?

18



**COACHING ZONE** ► „**MIR GRAUT** vor jedem Arbeitstag. Der Montag ist am schlimmsten. Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalten kann.“ Kommt Ihnen diese Aussage irgendwie bekannt vor? Wie oft wissen Sie nicht, wie Sie den Tag bewältigen sollen? Möglicherweise sagen Sie sich dann: Da muss man durch. Oder: Das gehört zum Beruf dazu, dafür bekomme ich auch „Schmerzensgeld“. Oder: „Ohne Fleiß kein Preis!“ Kann sein, dass Sie nur ein „kleines Problem“ haben: Wie kann ich mich schnell wieder motivieren und zu meiner alten Form zurückfinden? Vielleicht sind Sie aber auch schon einen Schritt weiter und fragen sich: Wie komme ich da wieder raus? Wer heute ausgebrannt ist, muss irgendwann für etwas gebrannt haben. Für die Traineeestelle nach dem Studium, für Verantwortung als Referent für den Vorstand, für

# Getragen von Begeisterung für die Sache geben viele zu Beginn ihres Berufslebens mehr als hundert Prozent: Sie wollen sich beweisen, suchen Herausforderungen, wollen schnell nach oben. Alles fühlt sich gut an. Drei, vier Jahre später sieht es anders aus: Stress statt Enthusiasmus. Wie können Sie trotz hohem Einsatz **DER STRESS-FALLE ENTGEHEN?**

VON SABINE OLSCHNER

**WARNSIGNALE:** LUSTLOSIGKEIT ZYNISMUS GENERVTE WUT GEFÜHL VON OHNMÄCHTIGKEIT VERSAGENSGEFÜHLE MANGELNDES INTERESSE AM BERUF PERMANENTE MÜDIGKEIT KONZENTRATIONSSTÖRUNGEN FEHLERHÄUFUNG NACHLASSEN VON ENERGIE UND ENGAGEMENT REIZBARKEIT SELBSTZWEIFEL SCHLAFSTÖRUNGEN DEPRESSIVE GEFÜHLE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN RÜCKZUG VON KOLLEGEN, KUNDEN, FREUNDEN UND BEKANNTEN KEIN SPASS AN BEZIEHUNGEN, KONTAKT NUR NOCH ZU ZWECKBEKANNTSCHAFTEN ABWERTUNG VON MENSCHEN KÖRPERLICHE BESCHWERDEN WIE KOPFSCHMERZEN, MAGEN- UND DARM-PROBLEME

Die Kollegin ist krank, der Chef bittet dringend um ein Gespräch, das Telefon klingelt pausenlos, und die Präsentation ist auch noch nicht fertig – Arbeitsalltag in vielen Büros. Fast 30 Prozent der deutschen Angestellten fühlen sich nach einer weltweiten Umfrage des internationalen Personaldienstleisters Kelly Services gestresst. Laut der Studie steigt das Stressempfinden mit zunehmendem Alter: Nur 22 Prozent der 15- bis 24-Jährigen fühlen sich bei der Arbeit überlastet, bei den Befragten über 45 Jahren sind es 45 Prozent. Auch die Bildung spielt eine Rolle: Mit 41 Prozent sind Hochschulabsolventen weitaus stressanfälliger als Mitarbeiter ohne Universitätsabschluss (26 Prozent). 64 Prozent der Mitarbeiter in Managementpositionen fühlen sich gestresst.

Viele halten ihre angespannte Situation mittlerweile für normal – und merken gar nicht, wie sie immer tiefer in den Stress-Sog hineingeraten. Wer die Warnsignale übersieht, tut jedoch weder sich selbst noch seinem Arbeitgeber einen Gefallen. „Es ist gut, wenn Sie jemanden haben, der Ihr Verhalten spiegelt“, meint daher Medizinerin Sabine Schonert-Hirz, die häufig vor Führungskräften Seminare zum Thema Stress hält. „Das Feedback von Freunden und Familie sollte man wirklich ernst nehmen.“

Dabei sei Stress an sich zunächst gar nichts Schlimmes, so die Medizinerin, „solange es sich um kontrollierten Stress handelt“. Erst wenn man die Kontrolle über sich verliert, besteht die Gefahr eines Zusammenbruchs – auch Burnout genannt. „Es ist alles eine Frage der Dosierung: Zuviel Stress kann eines Tages in Burnout übergehen.“ Doch wie kommt es, dass manche Menschen offensichtlich mühelos 16 Stunden am Tag arbeiten und dabei auch noch Spaß haben, während andere schon bei scheinbar geringen Belastungen überfordert und gestresst sind? Dazu Michael Kirsten, Marketing Manager bei Kelly Services in Hamburg: „Unsere Erfahrungen haben gezeigt: Es kommt zum einen auf das persönliche Umfeld an, wie stressresistent jemand ist, zum anderen auf seine Einstellung zum Job. Wenn ihm seine Arbeit Spaß macht und er glücklich damit ist, macht

ihm auch eine 50- oder 60-Stunden-Woche nichts aus.“ Zudem spiele Anerkennung für die geleistete Arbeit eine große Rolle, so Kirsten.

## Druck von innen

Die meisten Gestressten fühlen sich durch Zeitdruck überfordert. Daher rät Sabine Schonert-Hirz: „Lernen Sie gutes Zeitmanagement.“ Ziele und Zwischenziele zu formulieren hilft, die Kontrolle über sein eigenes Tun zu behalten. Und: „Suchen Sie einen Sinn in Ihren Aufgaben. Wenn man weiß, wofür und weshalb man bestimmte Probleme bearbeitet, erscheinen sie plötzlich in einem ganz anderen Licht.“ Nicht zuletzt sind Checklisten eine gute Möglichkeit, am Ende des Tages zu sehen, was man alles getan hat – selbst wenn man das Gefühl hat, eigentlich gar nichts geschafft zu haben. „Belohnen Sie sich für Ihre Mühe – und sei es nur mit einem positiven Gedanken am Tagesschluss“, sagt Sabine Schonert-Hirz. Und dazu gehöre auch, alles das zu tun, was den Körper gesund, ausgeruht und fit hält.

Nicht nur die Arbeit lässt sich kontrollieren, auch seine **innere Einstellung** sollte man regelmäßig überprüfen. „Verfallen Sie nicht ins Jammern“, mahnt die Medizinerin. „Wer an sich bemerkt, dass er alles nur noch negativ kommentiert, sollte gedanklich den Schalter auf ‚positiv‘ umschalten.“ Das heiße nicht, sich Dinge schönzureden, sondern bei Problemen und unangenehmen Aufgaben die guten Aspekte zu suchen. „Jede Medaille hat schließlich zwei Seiten“, so Schonert-Hirz. Ist man tatsächlich überfordert, sollte man überlegen, wie man seine Situation verändern kann: Welche Arbeiten kann ich delegieren? Wer kann mich unterstützen? Was kann ich lernen, um meine Aufgaben besser bearbeiten zu können?

## Druck von außen

Häufig kommen die Stressfaktoren auch von außen – vom Unternehmen, in dem man arbeitet, dem Vorgesetzten, der einem das Leben schwer macht. „Nicht Stress aufgrund hoher Arbeitsanforderungen oder hoher sozialer Anforderun-

die Projektleitung in einem unternehmenswichtigen Forschungsprojekt, für die zu betreuenden Mitarbeiter. Was können Sie also konkret tun, wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr brennen, dass Sie gesundheitliche Probleme haben, Ihnen der Dauerstress an die Nieren geht? Wichtig ist, dass Sie Ihr Arbeitsverhalten reflektieren, Verhaltensänderungen einleiten und für Entspannung sorgen. Es liegt an Ihnen, die alten Muster hinter sich zu lassen und Platz für Neues zu schaffen. Fragen, die Sie sich dabei beantworten können, sind zum Beispiel: Warum habe ich keine Zeit mehr, sondern nur noch Termine? Wie reagiere ich auf Stress? Was will ich ganz konkret ändern, wie will ich mit Stressoren umgehen? Was will ich für meine Gesundheit tun? Wie schaffe ich es, innere Widerstände zu überwinden? Wie gestalte ich meinen individuellen **Less-Stress-Plan** für Lebensqualität? Was sind meine Werte, und wie kann ich sie in mein Leben integrieren? Wann habe ich mich in meinem Leben richtig wohl gefühlt? Wie waren die Lebensumstände dazu? Wenn

Photocase



Meyer

gen macht krank, sondern Stress aufgrund eines Mangels an Bedürfnisbefriedigung“, meint Dr. Walter Kromm, ehemaliger Arzt bei der NATO und Initiator der Shape-Studie. Die Studie mit über 1000 Teilnehmern und Personen aus deren sozialem Umfeld will herausfinden, welche chronischen Belastungsfaktoren die Gesundheit und die Lebensqualität von Führungskräften am meisten beeinträchtigen. „Nur wer Wertschätzung und Beachtung für seine Leistung erhält, wer soziale Unterstützung von Kollegen und Familie erfährt und genügend Zeit und Muße hat, wird auf Dauer gesund bleiben“, meint Kromm.

Organisch gesehen sind männliche Führungskräfte laut der Shape-Studie überdurchschnittlich gesund. Viele klagten jedoch über Befindungsstörungen wie depressive Stimmungsbilder und Ängste. „Diese Angststörungen werden weiter zunehmen“, prophezeit der Mediziner. Ein Grund seien die gravierenden Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt: Zeitverträge, deren Verlängerung nicht gesichert ist, Rationalisierungen, hohe Erwartungen an Mobilität und Flexibilität der Mitarbeiter, Leistungsmessungen, die den Menschen letztlich austauschbar machen – alles Faktoren, die den Druck auf Mitarbeiter erhöhen. Das kritischste Alter für auftretende Beschwerden sei zwischen 40 und 50 Jahren, wenn es auf der Karriereleiter nicht mehr so schnell bergauf gehe wie am Anfang, aber die Ansprüche weiter zunehmen und Familienmitglieder zunehmend kritischer das Tun des stressgeplagten Familienoberhauptes hinterfragen. Kromms Tipp: „Beruflich ambitionierte Personen müssen nicht nur entschlossene Unternehmer, sondern noch entschlossenerer Unterlasser sein.“ Sie dürften ihre **eigenen Bedürfnisse** nicht aus den Augen verlieren. Vielen bleibe kaum noch Zeit für soziale Kontakte, Ausruhen und freies Gestalten. „Und damit verlieren sie langsam auch ihre Kreativität, die Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion sowie ihre Empathie, also das Geschick, sich in andere Menschen hineinzusetzen.“ Seine Forderung: „Unternehmen müssen zu einer wertschätzenden, unterstützenden und achtsamen Beziehungskultur gelangen.“

## BUCHTIPPS

Kurt Tepperwein: **Das große Anti-Stress-Buch**. Moderne Verlagsgesellschaft Mvg 2006. ISBN 3636062735. 15,90 Euro

Mary J. Ryan: **Glücklicher leben ohne Hektik und Streß**. Piper Verlag 2007. ISBN 3492248624. 7,95 Euro

Hans-Peter Unger; Carola Kleinschmidt: **Bevor der Job krank macht**. Kösel 2006. ISBN 3466307333. 16,95 Euro

Sabine Schonert-Hirz: **Meine Stressbalance**. Campus Verlag 2006. ISBN 3593377985. 19,90 Euro

**Burnout-Test im Internet:** [www.gezeitenhaus.de/burn-out-test.html](http://www.gezeitenhaus.de/burn-out-test.html)

Sie nicht nur den Überblick verloren, sondern auch ernst zu nehmende Burnout-Symptome haben, geht es erst einmal um Entlastung, Entspannung und Stärkung. Das, was Sie am meisten stresst, ist herauszuarbeiten, am besten mit externer Unterstützung. Suchen Sie sich einen professionellen Coach Ihres Vertrauens. Themen, die Sie gemeinsam bearbeiten, können beispielsweise sein: Angst vor Versagen, Zukunftsängste und Nicht-Nein-sagen-können. Wichtig ist auch, dass Sie Ihr soziales Umfeld, Ihre Familie und einige enge Freunde einweihen. Das entlastet und hilft, Sie bekommen **Motivation, Verständnis und Unterstützung**. Und Ihre Vertrauten verstehen, warum Sie sich so zurückgezogen und in die Arbeit gestürzt haben. Allein diese Offenheit kann schon viel verändern und Vertrauen schaffen. Zu einer gesunden Work-Life-Balance gehört, dass Arbeit, Freunde, Familie, Freizeit und Gesundheitsmanagement in einer für Ihren Körper und Geist angemessenen Relation stehen. Es geht um Ihr Leben und Ihre Gesundheit, Ihr Glück und Ihre Karriere. Wie Sie die Prioritäten setzen, entscheiden Sie, und Sie tragen und spüren die Konsequenz. ◀

# WAS IST STRESS?

**Wer sich gestresst fühlt, befindet sich in einem Zustand nervöser Anspannung, hervorgerufen durch unangenehme oder belastende Erlebnisse. Stress ist dabei nichts anderes als eine Anpassung des Körpers und des Geistes an Veränderungen. Dies erfordert physische, psychische und geistige Kräfte. Stresstoleranz und Reaktionen auf Stress sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Häufig werden Symptome für übermäßigen Stress, wie Kopfschmerzen, nervöser Husten oder Magenbrennen, gar nicht wahrgenommen. In Stress-Situationen schüttet der Körper das Hormon Adrenalin aus, das die physischen Kräfte steigert und die Sinne schärft. Ursprünglich half Adrenalin, in lebensbedrohenden Momenten zusätzliche Energien zu mobilisieren und hohe Wachsamkeit zu garantieren. Ein Anstieg des Adrenalinspiegels befähigt zu Leistungen, für die unter normalen Umständen Kraft, Ausdauer oder Mut fehlen würden. Einige Stressforscher unterscheiden zwischen „Eustress“, dem positiv wirkenden Spannungs-Zustand, und „Distress“, der negativ empfundenen Spannung. Positiver Stress steigert die Leistungsfähigkeit, negativer Stress vermindert sie. Ob eine Situation als Eustress oder als Distress erlebt wird, hängt vom subjektiven Empfinden und Erleben einer Situation, eines Geschehens, einer Aufgabe oder Herausforderung ab.**

## STRESS VERMEIDEN!

- Beschränken Sie sich nicht darauf, Aufgabenempfänger zu sein, sondern gestalten Sie Ihre Arbeit aktiv mit.
- Versuchen Sie, sich mit Ihren Aufgaben zu identifizieren, und suchen Sie einen Sinn in Ihrer Arbeit.
- Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Aufgaben, dann sind Sie motivierter, sie zu tun.
- Nutzen Sie Weiterbildungsangebote, damit fallen Ihnen viele Aufgaben leichter.
- Behalten Sie durch Zeitmanagement die Kontrolle über Ihr Tun.
- Schaffen Sie sich Freiräume wie regelmäßigen Urlaub oder lange Wochenenden.
- Sorgen Sie für ein soziales Umfeld, das Sie stützt, auch wenn es mal stressig wird.
- Denken Sie positiv und genießen Sie Erfolgserlebnisse.
- Treiben Sie Sport als körperlichen Ausgleich zum Schreibtischjob.

## POWER NAPS

**In New York ziehen sich Geschäftsleute zum schnellen Mittagsschlaf – englisch: „Power Napping“** – in das Empire State Building oder an die Wall Street zurück. Hier bietet das Unternehmen MetroNaps für 14 Dollar pro 20 Minuten bequeme Liegen in runden Kunststoffkapseln zum Pausieren. Nach der gebuchten Zeit wird der Schläfer sanft durch Licht- und Vibrationsalarm geweckt. In naher Zukunft ist auch ein öffentlicher „Napstore“ in Frankfurt und in weiteren deutschen Großstädten geplant. Eine ganze Reihe von deutschen Großunternehmen sowie Werbeagenturen und Finanzdienstleister stellen ihren Mitarbeitern bereits Schlummersessel bereit. [www.metronaps.com](http://www.metronaps.com)

## ZUR MITTAGSZEIT



MetroNaps