

## Stressmanagement

### Stress lass nach!

**Der Umgang mit Stress kann erlernt werden. Kurzfristiges Stressmanagement nützt bei akutem Stress. Die Massnahmen beziehen sich in erster Linie auf den Körper. Langfristiges Stressmanagement bezieht sich auf die persönliche Stressprävention und den Umgang mit langandauernden Stressoren.**

#### Kurzfristiges Stressmanagement

Akzeptieren, Abkühlen, Analysieren, Agieren: Die 4-A Methode hilft bei akutem Stress. Als erster Schritt **akzeptiere** ich den akut vorhandenen Stress. „*Ich nehme Stress bei mir wahr und ich akzeptiere die dazugehörigen Symptome.*“ Danach entscheide ich mich bewusst gegen das Hineinsteigern und für das **Abkühlen**. Ich reguliere die akuten Stresssymptome durch Atem- und Körperübungen, langsames Zählen, inneres Lächeln, sich von aussen Betrachten, Visualisierungen oder falls nötig räumlicher Rückzug (Tipp: Bücher von Dr. med. Claudia Cross-Müller). Danach **analysiere** ich die Situation und **agiere** überlegt und in aller Ruhe:

- ▶ „*Ist die Situation für mich wirklich von Bedeutung? Geht sie mich wirklich etwas an?*“
- ▶ *Wenn Nein: „Wie kann ich mich gezielt ablenken?“*
- ▶ *Wenn Ja: „Was kann ich tun, um die Situation zu lösen?“*

Manchmal kann ich akut keine Lösung für die Situation finden, dann lohnt es sich etwas abzuwarten und darüber zu schlafen. Erst danach zeigt sich vielleicht eine sinnvolle Lösung.

#### Langfristiges Stressmanagement

Einerseits geht es um die persönliche Stressprävention und somit auch um eine bewusste Selbstfürsorge. Andererseits geht es darum,

belastende Stressoren zu identifizieren und einen entsprechenden Umgang damit zu finden.

#### 10 Tipps zur allgemeinen Stressprävention

1. Schlafen Sie genügend.
2. Führen Sie ein gesundes Leben (Ernährung / Bewegung / Entspannung).
3. Finden Sie einen persönlichen Sinn im Leben.
4. Gehen Sie mit Zeit sinnvoll um. Setzen Sie Prioritäten.
5. Steigern Sie Ihre sozialen Kompetenzen. Erkennen und kommunizieren Sie eigene Bedürfnisse. Lernen Sie im richtigen Moment Ja oder Nein zu sagen. Tragen Sie Konflikte sinnvoll aus.
6. Achten Sie auf eine ausgewogene Life-Work Balance
7. Pflegen Sie ihr soziales Netzwerk
8. Vermeiden Sie Perfektionismus, wo er nicht nötig ist.
9. Entwickeln Sie Vertrauen und Gelassenheit und Sorgen Sie sich weniger.
10. Entlarven und verändern Sie stressmachende Denkmuster und Überzeugungen.

Für den Umgang mit Stressoren aus der Umwelt gibt es keine Patentlösungen. Hilfreich ist eine offene und aktive Haltung gegenüber möglichen Stressoren. Reden Sie darüber. Suchen Sie Rat und Unterstützung. Probieren Sie neue Lösungswege aus. Haben Sie keine Angst auch mal einen Fehler zu machen oder zu scheitern. Lernen Sie aber auch Dinge zu akzeptieren, die gerade nicht geändert werden können. Das Gelassenheitsgebet bringt dies gut zum Ausdruck.

*"Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."*

von Dr. sc. ETH Marc Baumgartner, 2018