



### Wege aus der Selbstoptimierungsfalle

Ein Großteil aller Stressfaktoren, denen wir im Berufsalltag begegnen, wird nicht etwa durch die Umgebung oder die Rahmenbedingungen verursacht. Für die größten Stressoren sind wir selbst verantwortlich. Weil wir immer noch glauben, dass Stress ein Zeichen von Leistung ist. Was hilft? Zunächst eine ehrliche Standpauke für sich selbst.

Interessanterweise hält sich praktisch jeder Mitarbeiter für unentbehrlich. Auch wenn es zehn andere mit exakt der gleichen Jobbeschreibung gibt. Aus unserer Position im Unternehmen ziehen wir Selbstbewusstsein und beruflichen Gewinn - und sind uns darüber bewusst, dass wir nicht umsonst auf unserem Posten sitzen.

All das ist berechtigt, doch entsteht daraus eben auch die Annahme, dass ohne unsere Leistung nichts funktioniert. Und das ist nicht überheblich gedacht, sondern schlicht ein Fehlschluss, der aus dem alten Getriebedenken resultiert: Wenn ich als Rädchen blockiere, läuft der Motor heiß. Also habe ich gefälligst immer zu funktionieren. Ob ich dazu gerade in der Lage bin oder nicht. Der Witz ist aber eben, dass es zehn andere Kollegen gibt, die unsere Position kurzfristig ausfüllen können. Denn vernetztes Arbeiten heißt eben auch mehrere Links nutzen zu können.

### Herausforderung und Hindernisse

Manche geraten schon in Stress, wenn sie sich nur den Umfang eines bevorstehenden Projektes anschauen. So viel Verantwortung! So viele Stolperfallen! So viel das ich vermasseln könnte! Der Mensch ist darauf programmiert, sich immer das Schlimmste auszumalen, um Flucht- und Vermeidungsstrategien für den Notfall parat zu haben. Außerdem werden Fehler immer noch nicht als die Lernchance erkannt, die sie sind.

Wer es allerdings schafft, den Blick vom großen Ganzen auf einzelne Teilschritte zu lenken, reduziert die Stressfaktoren erheblich. Auch bieten große Aufgaben immer die Möglichkeit, neue Talente zu entdecken oder Neues zu lernen. Wer so denkt, geht mit Neugier und Freude an herausfordernde Aufgaben. Und nicht zuletzt sind Mitarbeiter keine Einzelkämpfer. Hilfe sitzt meist schon eine Bürotür weiter. Danach fragen reduziert Stress! Und wer sich Unterstützung holt, zeigt nebenbei Interesse, Engagement und Teamfähigkeit.

## Aufladen und Auftanken

Stress ist für die Psyche, was Essen für den Körper ist: Es gibt ein Zuwenig und es gibt ein Zuviel - und was reinkommt, muss auch wieder raus. Während uns der Körper allerdings sagt, wann es Zeit für die Entsorgung ist, fehlt uns das entsprechend regelmäßige Warnsystem für Stress. Wir müssen also handeln, bevor der Druck zu groß wird und psychische Folgen eine Überlastung signalisieren.

Am einfachsten funktioniert dies auf zwei Arten. Sport ist perfekt zur Stressbewältigung, weil wir uns dabei ganz auf den Körper konzentrieren und nicht über die Dinge nachdenken, die Stress verursachen. Der Geist ist im Leerlauf und die angestaute negative Stressenergie wird in positive Energie zum Auspowern umgewandelt.

Die zweite Möglichkeit heißt Stressbewältigung durch Ablenkung - sei es mit der Familie oder mit Freunden, sei es mit einem Hobby. Wird unser stressgeplagtes Hirn mit positiven Impulsen bombardiert, findet so etwas wie ein Energieausgleich statt. Die Rechnung ist ganz einfach: je mehr Freude, desto weniger Stress.

## Gelassen aus der Affäre ziehen

Gelassenheit in jeder Hinsicht ist der allerbeste Helfer, um Stress zu bewältigen. Vor allem, wenn der Druck in einem Moment zu groß wird und den Blick auf die nächsten Schritte verstellt. Nichts ist schwerer zu erlernen. Manche ziehen diese Fähigkeit aus Meditations- und Entspannungsübungen, die sie auch in größten Stresssituationen im Büro kurz einlegen: Atemtechniken, welche die Herzfrequenz entschleunigen, sind ein perfekter Ersthelfer, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen.

Andere gehen kurz vor die Tür und starren einen Baum an. Wieder andere zählen einfach stumm bis zehn, bevor sie eine Antwort geben. Was auch immer der richtige Weg für den Einzelnen ist: Wer es schafft, sich im richtigen Moment kurz aus der Affäre zu ziehen und sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen, vermeidet den totalen Zusammenbruch des geistigen Systems durch Stress.

## Gesunder Egoismus

Genauso, wie wir uns für unentbehrlich halten, glauben wir, uns ständig als Teil der Gemeinschaft beweisen zu müssen. Und das Schlimme: Das nutzt jeder Kollege (und Chef) gern aus. Wer zu jedem Anliegen Ja sagt, muss sich nicht wundern, wenn ihm die Arbeit über den Kopf wächst. Wer sich zwischen zwei Projekten nur einen Atemzug gönnt, muss sich nicht wundern, wenn die Ergebnisse darunter leiden und Fehler passieren. Wer immer als erster kommt und als letzter geht - gewinnt damit ganz sicher auch nichts.

Gesunder Egoismus inklusive Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, genug Schlaf und selbst verordneten Entspannungsphasen ist dazu da, dass Stress gar nicht erst zum Problem wird. Wer auf sich selbst, statt immer nur auf andere und seinen sozialen Status schießt, merkt eben schneller, wenn alles zu viel wird. Und auch hier gilt wieder die Erkenntnis: Ein Nein tut dem Gegenüber weit weniger weh, als wir uns immer ausmalen.