

Martin Gerstädt

Meine Leitsätze

Sie finden an der Wand im Raum neun Aussagen zur Tätigkeit der/des Koordinator/in. Schauen sie sich in Ruhe alle nacheinander an. Suchen Sie sich dann die drei Aussagen heraus, die am besten zu Ihnen passen. Sie dürfen sich dazu auch Rückmeldungen von den Menschen vorstellen, die Sie besonders gut kennen.

Schreiben Sie die drei Sätze auf dieses Blatt.

1.

2.

3.

Martin Gerstädt

Wie wirkt Stress?

- Für besondere Situationen, in denen wir in kurzer Zeit ein größeres Problem lösen müssen, stellt uns der Körper Adrenalin zur Verfügung.
Wenn wir den Bus kriegen müssen, uns oder jemanden retten oder in letzter Minute ein Geburtstagsgeschenk besorgen müssen.
- Adrenalin ist ein Neurotransmitter und ein Körperhormon, es macht uns wach und fokussiert, stellt uns körperliche und geistige Energie zu Verfügung. Menschen sind prinzipiell stressfähig.
Das ist ein evolutionärer Vorteil, sonst wären unsere Vorfahren gefressen, verhungert, ertrunken oder sonst wie umgekommen, bevor sie Nachkommen zur Welt bringen konnten
- Menschen bewerten diesen Zustand unterschiedlich. Manche sind froh, wenn die Erregung wieder vorbei ist, andere erleben diesen Moment als positiv. Das bewirkt ein anderer Neurotransmitter: Dopamin
Ich fühle mich lebendig.
Ich konzentriere mich auf das Wesentliche.
Ich bin großartig, weil ich besondere Herausforderungen meistern kann.
- Aus diesem Grund können wir uns schnell an Stress gewöhnen. Dann ändert sich aber der neuronale Cocktail: Adrenalin wird weiterhin produziert, Dopamin jedoch wird immer weniger produziert.
Die Anspannung bleibt aber das Glücksgefühl wird immer seltener.
- Der Zustand hat sich mit der Gewöhnung an Stress sehr geändert, aus der Begeisterung wird eine Art dauernder Alarm-Zustand oder psychologisch: eine dauerhafte Angst
Ich schaffe es nicht rechtzeitig.
Ich bin nicht kompetent genug.
Vielleicht sind die anderen besser und nehmen mir etwas weg. ...
- Weil dauerhafter Stress eine Art Angst ist, wirkt er auf uns wie dauerhafte Angst: Anspannung und Aktivität erhöhen sich und die Bereiche im Gehirn, die für das Soziale, das Kreative und für intelligente Lösungen zuständig sind, werden „herunter gefahren“.
Wir sind fortwährend unruhig, gereizt und unzufrieden (hoher Adrenalinspiegel!).
Wir sind weniger in der Lage gute Lösungen für Probleme zu finden oder uns in andere hineinzusetzen. Unsere Kommunikation wird in der Tendenz streng, klagend oder besonders nachgiebig.

Martin Gerstädt

Aus Leitsätzen werden Antreiber

Im Zustand von Stress verändert sich unser Bild auf die Welt, auf andere Menschen und auf uns. Die guten Informationen, die wir über uns haben - unsere Leitsätze - werden so zu strengen Antreibern.

Ein Beispiel:

„Ich bin stolz auf meine Erfolge und kann mich mit meinen Fähigkeiten sehen lassen“

Das ist ein guter Satz, den jemand möglicherweise über sich sagen kann. Im Zustand von Stress wird daraus ein strenger Antreiber:

„Ich muss immer besser sein als andere!“

Entdecken Sie Ihre persönlichen Stressantreiber. Sehen Sie sich bitte nun Ihre Leitsätze an. Formulieren Sie die Leitsätze um zu strengen Antreiber-Sätzen.

Könnte da was für Sie passen. Tauschen Sie sich dann mit einer Kollegin über Ihre Gedanken aus.

1.

2.

3.

Martin Gerstädt

Typische **Glaubenssätze**, die im Stress entstehen und uns auf Trapp halten:

- Ich muss perfekt sein.
- Ich muss schneller, besser sein als andere.
- Ich darf nicht NEIN sagen.
- Ich muss alles unter Kontrolle halten.
- Ich kann mich auf niemanden verlassen.
- Ich muss stark sein und Hilfe ist ein Zeichen von Schwäche.
- Ohne mich geht alles den Bach runter.

Na, kommt Ihnen da etwas bekannt vor?

Martin Gerstädt

Auf die Einstellung kommt es an

Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie in Zukunft mit sich und anderen umgehen wollen um Stress zu vermeiden. Schauen Sie auf Ihre Stärken, Ihre Erfahrungen und Ihre guten Ziele.

Finden freundlichen und wohlwollende Worte für sich und formulieren Sie drei neue Leitsätze. Lassen Sie sich von einer KollegIn Ihres Vertrauens beraten.

1.

2.

3.

Nächste Schritte:

Was wollen Sie für Ihr persönliches Stressmanagement in den nächsten Wochen ändern? Notieren Sie sich konkrete Vorhaben.

Martin Gerstädt

Checkliste für Stressmanagement:

- Ich konzentriere mich auf Weniges.
- Ich kenne meine persönlichen Antreiber und bin aufmerksam.
- Ich kenne meine persönlichen Stress-Teufelskreise.
- Entscheidungen in meiner Arbeit treffe ich dann, wenn ich Zeit und Ruhe dafür habe.
- Ich lasse mich nicht antreiben.
- Wenn ich mich konzentrieren muss oder will, lasse ich mich nicht stören.
- Ich unterbreche andere, wenn sie mir meine Zeit rauben.
- Ich lerne NEIN sagen.
- Ich lerne mich auch mal mit 80% zufrieden zu geben.
- Ich lerne mir Hilfe zu holen.
- Ich genieße in meiner Freizeit auch mal sinnloses Nichtstun und Entspannung.

Martin Gerstädt

Die fünf **dummen** Sätze über Stress

1. Stress verschafft mir Anerkennung

Unsinn! Gestresste Menschen sind peinlich!

2. Stress verhilft mir zu mehr Leistung

Unsinn! Die Qualität der Leistung sinkt und gestresste Menschen sind häufiger krank!

3. Stress macht mich irgendwie stark

Unsinn! Nur weil ich meine Gefühle nicht spüre, bin ich nicht stark, das Gegenteil!

4. Irgendwann werden die anderen mir danken, dass ich so viel Stress aushalte

Unsinn! Die Familie leidet und die Beziehung geht in die Brüche!

5. Stress - so ist heute die Zeit, da kann man nichts machen.

Unsinn! Stress entsteht in uns! Und das können wir ändern!