



10 praktische Tipps, wie Sie Stress besser bewältigen können

Emotionale und mentale Stressbewältigungsstrategien

- 1 Nehmen Sie Ihre momentane Leistungsfähigkeit wahr (mL; Skala 1-10).** Was gestern machbar war, ist es heute möglicherweise nicht und umgekehrt.
- 2 Formulieren Sie, ausgehend von Ihren Lebenszielen, Jahres-, Wochen- und Tagesziele.** Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen? Welche

Werte sind Ihnen wichtig? Was sind Ihre Grundbedürfnisse? Ein schriftlicher Tages-Aufgabenplan, der Ihre mL (was ist Ihnen heute wirklich wichtig und was ist leistbar?) berücksichtigt, ist ein erster wesentlicher Schritt für die Etablierung eines positiven Handelns im Umgang mit Stress.

- 3 Passen Sie Ihre Arbeitshaltung Ihrem augenblicklichen Energielevel an oder wollen Sie alles perfekt machen?** Die häufigste Quelle für mütterliches Fehlverhalten ihren Kindern gegenüber ist der Wunsch, eine „perfekte Mutter“ zu sein. Was können Sie tun? Gehen Sie mit sich selbst liebevoll und gütig um, erlauben Sie sich (und anderen), Fehler zu machen und verzeihen Sie sich (und anderen). Erst dann ist es möglich, Fehler zu analysieren und aus ihnen zu lernen. ▶

- 4 Nehmen Sie möglichst früh die ersten Stressanzeichen (z.B. Gereiztheit) wahr und benennen Sie diese:** Ich merke, dass ich ungeduldig werde (Skala 3). Mögliche Strategie: Nehmen Sie es an, wie es ist. Der Hauptstress entsteht oft durch das Verlangen, Situationen oder Menschen ändern zu wollen. Ein Kampf beginnt, der nur zu verlieren ist. Oder Sie entscheiden, dass Sie Abhilfe schaffen, indem Sie die Situation verändern oder sich ihr entziehen, wenn dies möglich ist. Aber treffen Sie eine Entscheidung...

- 5 Stressbewältigung ist Entscheidungsmanagement:** Entsprechend der gesetzten Tagesziele ist es wichtig, konsequent zu entscheiden: Wollen Sie Ihre Arbeit unterbrechen und ans Telefon gehen (Sie könnten auch später – oder in den nächsten Tagen – zurückrufen)? Wollen Sie an der Schlange im Supermarkt auf Platz 10 ausharren oder zusehen, dass Sie weiter vorrücken? Nehmen Sie Ihr Interesse wahr. Vorrangig geht es darum, dass Sie sich „ausrichten“ und sich bewusst machen, was jetzt im Moment wichtig ist.

Machen Sie sich bewusst, was Sie antreibt: Überzeugungen wie „Sei perfekt!“, „Sei schnell!“, „Mach es allen recht!“, „Streng dich an!“ oder „Sei stark!“ sind auf mentaler Ebene für das Stresserleben ursächlich.

- 6 Wollen Sie auf die Elternpflegschaftssitzung gehen oder sich einen gemütlichen Abend machen?** Was ist jetzt im Moment Ihr vorrangigstes Bedürfnis? Weshalb würden Sie gegen Ihr Bedürfnis, sich zu entspannen, entscheiden? Was denken Sie über Ihre Verantwortung? Eine zu große Hilfsbereitschaft ist oft die Folge eines geschwächten Selbstwertgefühls. **Hält sich Geben und Nehmen bei Ihnen die Waage?**

- 7 Sorgen Sie für Erfolgsergebnisse:** Schaffen Sie sich anhand konkreter formulierter Ziele ein abendliches Ritual: Welche Aufgaben haben Sie heute alle geschafft? Haken Sie diese bewusst ab und üben Sie sich darin, die eigenen Leistungen anzuerkennen. Stellen Sie dabei eine Verbindung zu den formulierten Zielen und dem Tagesenergielevel her und führen Sie ein 'Erfolgs- und Freudentagebuch'. Viele stressgeplagte Menschen zeigen das „Himalaya-Phänomen“: Auf einem Berggipfel angekommen, genießen sie nicht die Aussicht oder blicken auf den Weg zurück, den sie geschafft haben, sondern sehen nur den nächsten Berg. Der Vorgang wiederholt sich und der Mensch kommt nicht zur Ruhe.



- 8 Optimismus ist eine Geisteshaltung:** Sobald Sie bemerken, dass Sie etwas Negatives denken oder fühlen, sagen Sie (laut) „STOP“. Legen Sie den Schalter um und formulieren Sie einen Satz, der Sie positiv empfinden lässt, z.B.: Wenn Sie spüren, dass Sie ärgerlich sind, sagen Sie: Ich fühle Ärger (aber Sie „sind“ nicht der Ärger, Sie „sind“ nicht das negative Gefühl). In einem zweiten Schritt formulieren Sie den nächstbesten (realistischen) Zustand wie „Ich freue mich schon darauf, wie es sich anfühlt, wenn ich gelassener sein werde“. Der Sprung von „Ich bin ärgerlich“ zu „Ich bin gelassen“ ist meistens zu groß.

Morgen getätigt haben! Gefühle von Befreiung können sich in unserer Seele breit machen, weil wir nicht (mehr) ausweichen. Oder delegieren Sie in aller Entschiedenheit. Äußern Sie direkt und klar, was Sie vom anderen erwarten (und nicht nur wünschen).

- 10 Titanic-Syndrom:** Verlassen Sie rechtzeitig ein sinkendes Schiff. Wenn es auch nicht leicht ist, den richtigen Zeitpunkt zu finden, um sich von Menschen oder Arbeitsplätzen zu trennen, die einem nicht gut tun: Finden Sie heraus, was Sie an ungunstigen Zuständen hält und treffen Sie eine bewusste Entscheidung. Erlauben Sie sich, für einen entsprechenden Klärungsprozess ggf. persönliche oder professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

- 9 Aufschieberitis ade:** Gewöhnen Sie sich an, unangenehme Dinge zuerst zu erledigen. Freuen Sie sich, wenn Sie den lästigen Anruf direkt am

für frauen gegen stress

Stop sagen, bevor es zu spät ist:
Individuelle Stärkung für einen
erfolgreichen (Arbeits-)Alltag

Einzelcoaching

- Motivation, (Nicht-) Entscheidungen und Zeitmanagement
- Persönliche Stressfaktoren und Belastungsreaktionen
- Wirksame Maßnahmen zur Stressvorbeugung

semi work coach
nare shops ing



Britta Tipkemper

Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH)
Tel. 06154 | 5898896 Mobil 0170 | 7376437
www.coachart.net tipkemper@coachart.net



Frauen und Stress

Frauen sind im Umgang mit Stress in verschiedener Hinsicht besonders betroffen: Doppel- und Mehrfachbelastung, emotionaler Stress bei Streitigkeiten, finanzielle Sorgen oder die eigenen Ansprüche an sich selbst erfordern eine gezielte und (selbst-) bewusste Auseinandersetzung mit den „wahren Stressverursachern“.

Beitrag und Tipps von Britta Tipkemper, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH)