

Stressmanagement als Karrierefaktor



Mit dem steigenden wirtschaftlichen Wettbewerb, auch durch die Globalisierung, wachsen die Anforderungen an die Führungskräfte im Management. Das Arbeiten unter Dauerstress ist für viele zur Normalität geworden. Gesundheitliche Schäden und Burnout sind oft die Folgen. Ein konstruktiver Umgang mit Stress ist für viele Manager deshalb der entscheidende Faktor zur langfristigen Sicherung von Leistungsfähigkeit und Karriere. Wir verraten, wie Sie erfolgreiches Stressmanagement betreiben können.

Wozu Stress gut ist

Mit dem Begriff Stress bezeichnen wir andauernde oder sich wiederholende Belastungen des menschlichen Organismus. Stress ist eine körperliche Anpassungsreaktion, die dazu dient, den Körper in eine erhöhte Leistungsbereitschaft zu versetzen: Dies geschieht durch eine vermehrte Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol, Adrenalin und Testosteron. Diese Hormone aktivieren das zentrale Nervensystem, steigern Puls, Atemfrequenz, Blutdruck und Blutzuckerspiegel.

Stress ist ursächlich ein biologisch sinnvoller Zustand, der dazu dient, kurzfristige Ausnahmesituationen zu bestehen: Wir werden in die Lage versetzt, unsere ganze Aufmerksamkeit auf ein Problem zu richten und sind körperlich und psychisch zu Höchstleistungen bereit, weil unserem Körper alle Leistungsreserven in vollem Umfang zur Verfügung stehen.

Wie weit das gehen kann, zeigen Analysen von Auffahrunfällen, in denen nicht angeschnallte Autofahrer unversehrt blieben, weil sie für Bruchteile von Sekunden Fliehkräfte von über einer Tonne mit den Armen halten konnten.

Das Problem Stress

Es liegt in der Natur der Sache, dass eine erhöhte Leistungsbereitschaft nur über einen gewissen Zeitraum aufrecht zu halten ist. So erfordert jede Stresssituation ihre Regenerationsphase, um Kräfte zu sammeln und den Kreislauf zu beruhigen. Wenn die gesteigerte Leistungsfähigkeit aber zum Dauerzustand wird und der erhöhte Hormonpegel nicht sinnvoll eingesetzt bzw. wieder abgebaut werden kann, sind gesundheitliche Schäden die Folge. Rückenleiden, Hörsturz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Burnout bis hin zu Krebs sind einige der bekannten Krankheitsbilder.

Was aber tun, wenn der Alltag uns zu einer andauernden erhöhten Anspannung zwingt? Leider werden unsere Stress-Hormone bei vielerlei Gefährdung oder Belastung ausgeschüttet, ohne dass sie von uns bewusst gesteuert werden könnten. Der regelmäßige Ausstoß der Hormone führt so leicht zu einer gewissen Gewöhnung und einer verringerten Selbstwahrnehmung bis hin zum so genannten 'Adrenalin-Junky', der den Dauerstress benötigt, um sich wohl zu fühlen und arbeitsfähig zu sein.

Die Auslöser von Stress

Stress kann durch eine Vielzahl körperlicher und seelischer Reize - so genannter Stressoren - ausgelöst werden: Kälte, Hitze, Lärm, Krankheit, Prüfungen, Konflikte oder berufliche Überforderung sind häufig genannte Stressoren. Dabei scheinen die Ursachen für unser Stressempfinden nicht im direkten Zusammenhang mit dem objektiven Grad einer Belastungssituation zu liegen. Vielmehr folgen sie den individuellen Mustern der gestressten Person. Was den Einen belastet, lässt den Anderen oft kalt - oder umgekehrt.

Die Ursachen hierfür liegen in unseren unterschiedlichen persönlichen Einstellungen, Befürchtungen und Ängsten. Diese sind die eigentlichen Auslöser von Stressreaktionen. Und sie machen deutlich, dass Stress nicht das unabdingbare, unveränderliche Böse ist, das auf uns einstürzt und dem wir bedingungslos ausgeliefert sind. Nein, unser Stressempfinden ist in erster Linie von unserer eigenen Sicht der Dinge abhängig und damit auch beeinflussbar.

Stress als Ergebnis unseres Denkens und Handelns

Auch wenn wir die Ausschüttung von Stress-Hormonen nicht direkt beeinflussen können, so sind wir doch selbstverantwortlich für die Rahmenbedingungen unseres Lebens, innerhalb derer unsere biochemischen Prozesse ablaufen. Durch unser Denken und Handeln programmieren wir uns täglich selbst und schaffen somit die Einstellungen und Muster, zu deren Opfer wir dann werden.

Ein griffiges Beispiel ist unser Umgang mit der Zeit: Wie oft machen wir uns in letzter Minute auf den Weg zu einem wichtigen Termin, um dann im Verkehr stecken zu bleiben? Viel zu spät und gehetzt kommen wir dann zur Arbeit, einer Besprechung oder einem Vorstellungstermin. Wo wir eine souveräne Leistung abgeben wollten, starten wir mit einem Handicap, das uns weiter unter Druck setzt – eine selbst geschaffene Stressspirale.

Über die kleinen Stressoren hinaus sind wir verantwortlich für eine dauernde Überforderung durch unsere persönlichen Ansprüche: Oft glauben wir, einem Status entsprechen zu müssen. Wir unterwerfen uns Zielen, Normen und Verpflichtungen, die uns unter Druck setzen. Obwohl es uns nicht gut tut, überfordern wir uns, akzeptieren diese Belastungen und setzen die Voraussetzungen für einen konstant hohen Stresslevel.

So können Sie konstruktiv dem Stress begegnen

Im Umgang mit Stress müssen wir die übliche Einstellung zu diesem Phänomen korrigieren. Stress ist nichts Negatives, dem wir ausgeliefert sind, sondern die selbst zu verantwortende Folge unseres individuellen Denkens und Handelns. Stress ist einer der effektivsten Motivatoren, der uns zu ungeahnten Leistungen antreiben kann, wenn wir uns nicht zum Opfer machen lassen, sondern ihn steuern lernen. Hierbei müssen wir drei Stufen der Einflussnahme unterscheiden, die aufeinander aufbauen.

1. Das schafft kurzfristige Erleichterung

Die erste Ebene ist die kurzfristige Einflussnahme auf bestehende, unerwünschte oder nicht vorhersehbare Stresssituationen. Wenn wir in einer belastenden Situation stecken, Unruhe verspüren, hektisch werden, Herzklopfen bekommen oder andere Anzeichen körperlicher Anspannung erkennen, können wir durch schnelle Gegenmaßnahmen Einfluss nehmen und unsere Reaktionen mindern:

- Das Schließen der Augen reduziert die Außenorientierung. Wenn es die Situation erlaubt, können Sie sich für ein paar Sekunden mit geschlossenen Augen auf Ihre Selbstwahrnehmung konzentrieren. Das hilft Ihnen, die Stresssymptome wie Anspannung und Nervosität deutlicher zu spüren und die Distanz zu gewinnen, die nötig ist, um bewusster zu handeln und klarer zu entscheiden.
- Ausatmen beruhigt den Kreislauf. Unsere Atmung ist eine der wenigen beeinflussbaren Zugänge zu unserem vegetativen Nervensystem. In Stresssituationen neigen wir zu flachem und hektischem Atmen. Wenn Sie bewusst das Gegenteil tun und sich zu einem mehrfachen tiefen und lang anhaltenden Ausatmen zwingen, beruhigen Sie schnell den Kreislauf und senken Ihre Herzfrequenz - die Stresssymptome lassen nach, Sie können wieder stressfreier agieren.
- Positive Selbstgespräche beruhigen in kritischen Situationen. Viele Stresssituationen erhalten ihre Brisanz durch frühere schlechte Erfahrungen oder alte Glaubenssätze, die Ihre Ängste schüren: Sie befürchten, zu spät zu kommen, nicht fertig zu werden, zu verlieren oder zu versagen. Durch Sätze wie „Ich schaffe das!“ können Sie kritischen Situationen im Moment der Entstehung die negative Energie nehmen und zu einer optimistischen Einstellung finden.
- Rationalisieren hilft Distanz zu gewinnen. Das Wesen des Stresses ist es, sich zu verselbständigen. Oft erkennen Sie die Ursachen einer Belastungssituation nicht mehr. Deshalb ist es sinnvoll, Situationen des Getriebenseins zu rationalisieren. Mit sachlichen Erkenntnissen wie 'Es ist jetzt nicht wichtig, pünktlich zu sein!' oder 'Ein Glück, dass ich so gut versichert bin!' können Sie affektartiges Handeln wieder in sachliche Bahnen lenken.

2. So sollten Sie Arbeit und Leben planen

Besonders wichtig ist der Schritt, über das Stress-Reagieren hinaus den Umgang mit Belastungssituation pro-aktiv zu gestalten. So können wir kommenden Stressoren vorbeugend begegnen und werden weniger anfällig für belastende Situationen. Die wichtigsten und erfolgreichsten Maßnahmen sind:

- Eine Lebensplanung, die Regenerations-Phasen vorsieht
- Entspannungsphasen während der Arbeitszeit
- Entspannungsfördernde Freizeitgestaltung durch Hobbys, Kultur oder Geselligkeit
- Regelmäßige sportliche Betätigung zum Aufbau körperlicher und mentaler Fitness
- Ausreichend und gesunder Schlaf
- Längere Urlaubsphasen zur Erholung
- Ein selbstverantwortliches Zeitmanagement
- Regelmäßige Termin- und Aufgabenplanung
- Regelmäßige Verteilung von Prioritäten (ABC)
- Einbau von Pufferzonen zwischen den Terminen zur Vermeidung von Überschneidungen
- Delegieren von unwichtigeren Aufgaben
- Streichung von nebensächlichen, belastenden Verpflichtungen

Wer diese Punkte weitgehend befolgt, wird Belastungssituationen entspannt und gut vorbereitet begegnen und Stress kaum aufkommen lassen.

3. So können Sie Ihre Einstellung verändern

Wer sich durch eine gute Planung aus der Zwanghaftigkeit seines Stressempfindens befreit hat, kann die dritte und schwierigste Stufe der Stressbewältigung angehen: Die Veränderung der Einstellung gegenüber dem Stress an sich.

Stress entsteht aus einem subjektiven Gefühl der fachlichen oder emotionalen Überforderung. Diese Erkenntnis gibt Ihnen die Fähigkeit, die Stressoren nicht als Gegner, sondern als hilfreiche Signale für notwendige persönliche Veränderungsmaßnahmen zu verstehen.

- Stress hilft, klare Entscheidungen zu treffen. Dort, wo Sie nicht mehr kompetent agieren können, ist Stress ein Signal, Alternativen zu entwickeln. Prioritäten setzen, Grenzen ziehen, delegieren oder Nein sagen lernen sind Chancen für persönliche Veränderung.
- Stress fördert die Bereitschaft zur persönlichen Entwicklung. Situationen, die Sie überfordern, sind ein willkommener Anlass, Ihre Schwächen zu erkennen und Ihre Potentiale zu entwickeln. Je größer Ihre Fähigkeiten, je breiter Ihre Erfahrungen, desto mehr Sicherheit finden Sie und desto weniger Stress haben Sie.
- Stress stärkt die Fähigkeit zu persönlicher Höchstleistung. Indem Sie den Stress als Herausforderung annehmen und sich intensiv in die Handlung einbringen, entwickeln Sie eine überragende Kraft, die Ihnen hilft, Ihre Leistungsgrenzen zu überschreiten. Im so genannten Flow überwinden Sie die Stresssymptome und erleben Momente der Bestätigung, der tiefen Zufriedenheit und des Glücks.
- Stress dient der Selbsterkenntnis. In Ihrem Empfinden können Sie persönliche Ängste und destruktive Glaubenssätze erkennen. Durch den konstruktiven Umgang mit diesen Mustern haben Sie die Chance, mehr Selbstbewusstsein und Authentizität zu entwickeln. Stress wird so zu einem nützlichen Instrument der Selbsterkenntnis.

Durch das Verändern Ihrer Einstellung dient Ihr Stressmanagement also nicht nur der Erhaltung Ihrer wertvollen Arbeitskraft, sondern wird darüber hinaus ein Instrument der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstreflexion. Intelligentes Stressmanagement ist somit ein wichtiger Faktor zur Entwicklung Ihrer Karriere.