

Dem Stress wirksam begegnen

Wie geht es Ihnen? Danke gut, etwas im Stress: Mit dieser Antwort solidarisieren Sie sich mit unserer auf Maximierung ausgerichteten Leistungsgesellschaft und sind von Gleichgesinnten umgeben. Doch sind Sie wirklich im Stress oder haben Sie einfach viel zu tun?

Das Erleben von Stress ist individuell: Wenn eine routinierte Kassiererin im Supermarkt am Samstagmorgen zehn Kunden gleichzeitig bedienen muss, steht sie bestenfalls unter Druck. Die unerfahrene Lehrtochter hingegen, die nicht weiss, wie das Kassensystem funktioniert, befindet sich bereits am Montagmorgen mit einer Kundin im Stress. Das Phänomen Stress ist ein Hinweis, dass unser momentanes Bewusstseins durch die gegebene Situation überfordert ist. Als Prophylaxe gegen Stress werden oft bessere Ernährung, mehr Bewegung und genug Entspannung angepriesen. Diese haben jedoch nur am Rand

einen Effekt. Denn Stress hat auch viel mit Verunsicherung und Angst zu tun: Um ihm im Kern zu begegnen, braucht es den Willen, das eigene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu fördern. Die folgenden Ideen sind Denkansätze, um Sie zu unterstützen.

Abschied von der Opferrolle

Wo etwas Unangenehmes geschieht, stellt sich die Frage nach dem Schuldigen. Jedoch hat das noch nie jemanden in seinem Lernprozess wirklich weiter gebracht hat. Das Leben hat auch Sie noch nie gefragt, ob Ihnen das Geschehene passt oder nicht – es interessiert sich

einzig dafür, wie Sie damit umgehen. Schuldzuweisungen negieren die Eigenverantwortung. Verzichten Sie darauf und suchen Sie stattdessen nach Lösungen.

Werthaltung steigern

Welche Werte prägen Ihr Dasein? Woran erkennen Sie, dass Sie diese auch leben und sich selber treu bleiben? Es sind Werte, die unserem Alltag Sinnhaftigkeit verleihen, unser Tun definieren und somit verhindern, dass unsere Arbeit leer, mechanisch und ausschliesslich auf materielle Bereicherung ausgerichtet ist. Definieren auch Sie Ihre eigenen Werte.

Grenzen erkennen

Überforderung kann nicht einfach nur auf den Arbeitgeber geschoben werden. Sie müssen selbst erkennen, wo Ihre Grenzen sind und was Sie sich an Leistung zutrauen. Übernehmen Sie dafür die Verantwortung. Und lernen Sie auch Nein zu sagen.

Konstruktiver Egoismus

Bereichern Sie sich nicht auf Kosten anderer, sondern konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Ressourcen. Es ist eine alte Weisheit, dass wir nur geben können, was wir auch haben. Wenn wir leer und ausgebrannt sind – was können wir unseren



Welche Menschen und Dinge geben Ihnen Kraft und sind es Ihnen wert, Zeit zu investieren? Umgeben Sie sich nur solchen, die Ihnen gut tun.

Partnern und Kindern noch bieten? Achten Sie darauf, dass Ihr Ressourcenhaushalt soweit im Lot ist, dass Sie die Freude und Motivation aus all Ihren Aktivitäten auch in den Alltag tragen können. Haben Sie auch den Mut, sich Gutes zu tun.

Spieglein, Spieglein an der Wand

Kennen Sie das? Sie betreten morgens das Bad und stellen fest, dass sich bereits jemand darin befindet, der aussieht wie Sie. Sie rasieren sich und der andere öffnet sie nach. Stellen Sie sich einmal vor, was wäre, wenn der Spiegel stellvertretend für Ihren Alltag, Ihr Umfeld stehen würde? Was geschieht, wenn Sie zu schreien beginnen, wie ist die Reaktion wenn Sie zufrieden und aufmunternd hineinlächeln? Gestalten Sie durch Ihre Haltung das Geschehen im Spiegel.

Die Kraft der Gedanken

In der Ruhe liegt die Kraft – somit findet sich in der Hektik die Schwäche. Die asiatischen Kampfsportarten lehren uns, dass alles im Kopf beginnt: Unsere Gedanken prägen unsere Gefühle und steuern schliesslich auch unsere Handlungen. Je unbewusster wir durch den Alltag stolpern, desto mehr ähnelt unser Verhalten einer Kugel im Flipperkasten, die hin und her geschleudert wird und den Reaktionen des Umfeldes schutzlos ausgesetzt ist. Deshalb: Gönnen Sie sich Momente der Ruhe.

Trümpfe und Nieten

Welche Dinge stärken Sie in Ihrem Leben, geben Ihnen Kraft und sind es Ihnen wert, Zeit zu investieren? Verabschieden Sie sich von Menschen und Situationen, die durch ihre Destruktivität Ihre Vitalität beschneiden. Umgeben Sie sich nur mit Menschen und Dingen, die Ihnen gut tun.

Ordnung neu definieren

Die innere Ordnung setzt voraus, dass auch aussen die Dinge geklärt sind. Was nützt es mir, wenn ich meinen Körper im Schuss halte, doch meine Beziehung mich belastet? Welchen Nutzen habe ich davon, erfolgreich im Geschäft zu sein, wenn ich dafür den Zugang zu meinem Kind nicht mehr finde? Ordnung zu halten bedeutet, im Gleichgewicht zu sein und setzt eine massvolle Lebensführung voraus. Achten Sie darauf, dass Sie sich selber, Ihre Familie, die Arbeit und das soziale Umfeld gleichermaßen berücksichtigen. Denn in all diesen Bereichen finden Sie Ressourcen, die Sie stärken und gegenüber Stress resistenter machen. Bereichern Sie Ihren Alltag zum Beispiel durch Rituale. Das Leben ist zu kurz, um klein zu sein. Jede Situation, die uns den eigenen Ängsten und Stressmomenten aussetzt, ist auch eine Möglichkeit, unsere Haltung

und unser Tun zu hinterfragen. Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen, gehört mit zu den grossen Herausforderungen des Lebens. Stress muss man nicht bewältigen oder bekämpfen – man muss ihm soweit begegnen, dass man seine konstruktiven Aspekte erkennt und die Möglichkeiten ausschöpft, um daran zu wachsen. ☺

Markus Marthaler
Organisationsberater und Coach

Das Buch «Life Balance» von Markus Marthaler kann unter www.marthaler-partner.ch mit dem Vermerk «Swiss Engineering» zum Vorzugspreis von Fr. 10.– statt Fr. 16.– bestellt werden. «Life Balance – Wege zum inneren Gleichgewicht» (2006, Kreuz-Verlag) ist ein übersichtlicher Ratgeber zur ganzheitlichen Gestaltung des Alltags.

Faire face au stress avec efficacité

Comment allez-vous ? Merci bien, un peu stressé: vous vous solidarisez par cette réponse avec notre société de performances axées sur la maximalisation et vous êtes entouré de personnes animées des mêmes sentiments. Mais êtes-vous réellement stressé ou avez-vous simplement trop à faire ?



Quelles sont les personnes et les choses qui vous donnent de la force et valent la peine que vous investissiez du temps pour elles ? Ne vous entourez que de celles qui vous sont bénéfiques.

La perception du stress est individuelle: si une caissière routinière au supermarché doit servir le samedi matin dix clients en même temps, elle se trouve au plus sous pression. L'apprentie sans expérience par contre, qui ne sait pas comment fonctionne le système de caisse, se trouve déjà stressée le lundi matin avec une seule cliente. Le phénomène de stress est une indication que notre conscience du moment se trouve surmenée par la situation actuelle.

On recommande souvent pour la prophylaxie contre le stress une meilleure alimentation, davantage de mouvement et suffisamment de détente. Mais cela n'a qu'un effet marginal. Car le stress a aussi beaucoup à faire avec le manque d'assurance et l'anxiété: pour l'affronter au coeur, on a besoin de volonté afin de renforcer sa propre conscience de soi et sa propre confiance en soi. Les idées qui suivent sont des propositions qui pourraient vous soutenir.

En finir avec le rôle de victime

Où il se passe quelque chose de désagréable, on veut en connaître le coupable. Mais cela n'a encore réellement aidé personne dans son processus d'apprentissage. La vie ne vous a encore jamais demandé si ce qui s'est passé vous convient ou non – elle ne s'intéresse qu'à votre manière de l'aborder. L'attribution des fautes à autrui est la négation de sa propre responsabilité. Renoncez-y et recherchez plutôt des solutions.

Augmenter sa propre estime

Quelles valeurs marquent votre existence ? A quoi reconnaissez-vous que vous les vivez aussi et que vous restez fidèle à vous-même ? Ce sont des valeurs qui confèrent du sens à notre quotidien, qui définissent nos actions et qui empêchent ainsi que notre travail soit vide, mécanique et axé exclusivement sur l'enrichissement matériel. Définissez vous aussi vos propres valeurs.

Connaître ses limites

La cause du surmenage ne peut pas simplement être attribuée seulement à l'employeur. Vous devez reconnaître vous-même où se situent vos limites et ce que vous êtes en mesure de fournir. Prenez-en la responsabilité. Et apprenez aussi à dire non.

Egoïsme constructif

Ne vous enrichissez pas au dépens des autres, mais concentrez-vous sur vos propres ressources. La vieille sagesse dit que nous ne pouvons donner que ce que nous avons. Si nous nous sentons vidés et brûlés – que pouvons-nous encore offrir à nos partenaires et à nos enfants? Veillez à tenir en équilibre le bilan de vos ressources afin que vous puissiez garder aussi dans le quotidien le plaisir et la motivation de toutes vos activités. Ayez aussi le courage de vous faire du bien.

Miroir, miroir magique ...

Connaissez-vous celle-ci? Vous entrez dans votre salle de bains et vous constatez que quelqu'un qui vous ressemble s'y trouve déjà. Vous vous rasez et l'autre vous imite. Imaginez-vous ce que ce serait si le miroir représentait votre quotidien, votre environnement? Que se passerait-il si vous commenciez à crier, quelle serait la réaction si vous souriez satisfait et serein? Aménagez par votre attitude ce qui se passe dans le miroir.

La force de la pensée

La force réside dans le calme – donc la faiblesse se trouve ainsi dans l'activité fébrile. Les sports martiaux asiatiques nous enseignent que tout commence dans la tête: nos pensées marquent nos sentiments et commandent finalement aussi nos actes. Plus nous nous agitons inconsciemment dans notre quotidien, et plus notre comportement ressemble à celui d'une bille dans


un jeu de flipper, qui est projetée de ci et de là et exposée sans protection aux réactions de son environnement. C'est pourquoi vous devez vous accorder des moments de calme.

Les atouts et les poids morts

Quelles sont les choses qui vous fortifient dans votre vie, qui vous donnent de l'énergie et valent la peine que vous investissiez du temps pour elles? Eloignez-vous des personnes et des situations qui par leur destructivité nuisent à votre vitalité. Ne vous entourez que de personnes et de choses qui vous soient bénéfiques.

Redéfinir l'ordre

L'ordre intérieur nécessite aussi que les choses soient claires à l'extérieur. A quoi me sert-il de garder mon corps en pleine forme si mes relations me peinent? Quel est mon avantage de connaître le succès dans mes affaires si cela me fait perdre le contact avec mes enfants?

Maintenir l'ordre signifie rester en équilibre et impose une conduite de vie pondérée. Veillez à prendre en considération équitement vous-même, votre famille, le travail et l'environnement social. Car vous trouverez dans tous ces domaines des ressources qui vous fortifient et vous rendent plus résistant face au stress. Enrichissez votre quotidien, par exemple par des rituels. La vie est trop courte pour être petite. Chaque situation qui nous expose à nos propres peurs et à des moments de stress est aussi une possibilité de nous interroger sur notre attitude et nos actes. Séparer l'essentiel du superflu est l'un des plus grands défis de la vie. Il n'est pas nécessaire de maîtriser le stress ni de lutter contre lui – il faut s'y confronter afin de reconnaître ses aspects constructifs et de mettre à profit les possibilités de s'en trouver grandi. 

Markus Marthaler
conseiller d'organisation et coach