

GesundFact

Gelassenheit

Stress lass nach - Nicht gleich in die Luft gehen

*Das Thema Burnout ist in aller Munde. Doch wie kann man selbst aktiv dafür sorgen, dass es erst gar nicht soweit kommt? Die VBG hat den Burnout-Experten in Deutschland für die GesundFact-Reihe des CConsult-Labels gewinnen können. Prof. Dr. Matthias Burisch beschäftigt sich seit mehr als einem Vierteljahrhundert wissenschaftlich und praktisch mit Burnout. Sein Buch **DAS BURNOUT-SYNDROM. THEORIE DER INNEREN ERSCHÖPFUNG** gilt als das deutschsprachige Standardwerk zum Thema. Für die GesundFacts liefert Burisch praktische Tipps und Tricks für Führungskräfte ohne Fachchinesisch.*

Stress, das kann vielerlei sein. Bei Führungskräften vielleicht noch häufiger als bei anderen kann es heißen: Etwas ist nicht so gelaufen wie geplant. Und in Ihrer Position darf man sich den Ärger nicht einmal anmerken lassen!

Stellen Sie sich vor: Ein Meeting mit Mitarbeitern ist für 14 Uhr anberaumt, aber: Um 14.10 Uhr ist außer Ihnen noch niemand da. Welche Gedanken gehen Ihnen in dieser Situation durch den Kopf? „Unverschämtheit! Was erlauben die sich?“ „Nimmt mich denn hier niemand mehr ernst?“ „Wenn so was erst mal einreißt...“



Wahrscheinlich steigen Ärger und Wut in Ihnen hoch, verderben Ihnen die Laune. Sie sind gereizt. Doch Wut weckt Wut, Kommunikation wird unmöglich. Das baut vielleicht kurzfristig Stress ab, aber der Konflikt bleibt und ein negativer Kreislauf kommt in Gang. Darum geht es hier in erster Linie: Ihre Gefühle in den Griff zu bekommen. Unsere Gedanken und unsere Einstellungen bestimmen unsere Gefühle und damit die Art, wie wir mit bestimmten Situationen umgehen. Wichtig ist es deshalb Ihr Denken zu ändern und sich Ihrer Bewertungen der Situation bewusst zu werden. Bei Ihren Bewertungen haben Sie großen Einfluss: Sie können steuern, ob die Situation positiv, neutral oder negativ (für Sie) ist. Wie soll das gehen?

Stellen Sie sich die gleiche Situation noch einmal vor: Meeting, die Leute kommen zu spät. Sie allerdings wissen, dass Sie eine Woche später das Unternehmen verlassen und sich deutlich verbessern werden. Oder: Es wird sich um 14.11 Uhr herausstellen, dass Ihre Leute alle zusammen von einem wichtigen Kunden aufgehalten worden sind.

Wie würden sich Ärger und Wut – Ihr Stressniveau – verändern?

Wahrscheinlich gewaltig. Obwohl es im Grunde genommen die gleiche Situation wäre, nur mit einem anderen Bewertungshintergrund. Den Unterschied machen Ihre Einschätzung der Situation und die Einschätzung Ihrer Mitarbeiter. Das wussten schon die alten Griechen: Nicht die Dinge selbst regen uns auf, sondern, was wir über sie denken.

Sollten Sie um 14.11 Uhr feststellen, dass doch alle unpünktlich waren, können Sie sie immer noch zusammenfalten. Jetzt aber nicht mehr aus einer Gefühlslage hilfloser Wut, sondern aus der souveränen Einschätzung heraus, dass man dergleichen nicht einfach durchgehen lassen sollte.

Kraft Ihrer Vorstellungskraft können Sie in Stress auslösenden Situationen ruhiger und angemessener reagieren. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die gedankliche Bewertung einer Situation positiv zu verändern. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Und durch Ihre veränderten Gedanken verändern sich Ihre Emotionen, die wiederum Ihr Handeln beeinflussen.

Bewertungsmuster, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind, nennt man auch Glaubenssätze. Gerade negative Glaubenssätze können unser Wohlbefinden vergiften und setzen uns unter Druck. Nicht der äußere Umstand bringt uns häufig in Stress, sondern unsere Bewertung durch unsere Glaubenssätze macht ein äußeres Ereignis erst zum Problem. Stress ist häufig hausgemacht!

Hilfreich für stressige Situationen ist der folgende Dreischritt:

1. Gewinnen Sie Abstand zur Situation, halten Sie für einen Moment kurz inne und atmen Sie am besten erst einmal tief durch (drei tiefe Atemzüge). Sagen Sie zu sich die Zauberformel „**GELASSENHEIT!**“ Das beruhigt und lässt Sie klarer denken.
2. Nehmen Sie möglichst eine Beobachterperspektive ein und reflektieren Sie die Situation. Bin ich sicher, dass ich die Lage richtig wahrgenommen habe? Ist das jetzt wirklich wichtig? Muss ich mich beeilen? Was hat Priorität? Leitet mich gar einer meiner Glaubenssätze?
3. Nach der adäquaten Um- oder Neubewertung der Situation handeln Sie ruhig, gelassen und reflektiert. Nicht die Situation bestimmt über Sie, sondern Sie bestimmen über die Situation. Bedachtes Handeln führt meist zu positiven Konsequenzen.

Üben Sie den Dreischritt doch einfach mal an zwei oder drei Situationen aus der Vergangenheit. Wie hätte es damals gehen können? Wenn Sie ihn dann in einer Ihrer nächsten Stress-Situationen anwenden, und wenn er Ihnen schließlich zur Gewohnheit geworden ist: Dann sind Sie dem Ziel Gelassenheit und Souveränität einen Riesenschritt näher gekommen.

Lassen Sie sich nicht stressen!


Ihr Prof. Dr. Matthias Burisch