

## KAPITEL 4

# Stress - Was genau ist Stress und wie lernen wir, damit gesund umzugehen?

## #Essenzen

---

Wir alle haben eine körpereigene Stressreaktion, die sich evolutionär bewährt hat und von der Wissenschaft gut untersucht ist. Biologisch bedeutet Stress zunächst, dass unser Körper mit höheren Herausforderungen konfrontiert ist, als er Ressourcen zur Verfügung hat. D.h. er muss mit Ressourcen freisetzen und antwortet hierzu mit verschiedenen Mustern, die dies ermöglichen. Dies sind beispielsweise Kampf (Fight), Flucht (Flight) oder Erstarrung (Freeze). Wenn aber aus dem akuten Stress Dauerstress wird, dann treten gesundheitliche Folgeerscheinungen auf und es kann zu einem Teufelskreis werden: Je gestresster wir sind, desto schlechter werden unsere Entscheidungen, desto schlechter kommen wir aus der Stresssituation raus.



**Gerald nennt drei Strategien, die es uns ermöglichen, aus der Belastungssituation herauszukommen:**

1. Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zurückgewinnen.
2. Vertrauen, dass man es gemeinsam mit anderen schafft.
3. Das Vertrauen darauf, dass es wieder gut wird (Zuversicht).

“Stress wird dann toxisch, wenn er dazu führt, dass er die Kontrolle über Dich übernimmt.”  
Miriam rät Dir, Inventur zu machen, solange Du noch die Kontrolle über die Situation hast. Hierfür trägst Du eine gewisse Verantwortung - für Dich selbst und auch für Dein Team/ Deine Mitarbeiter\*innen.

## #Transfer

---

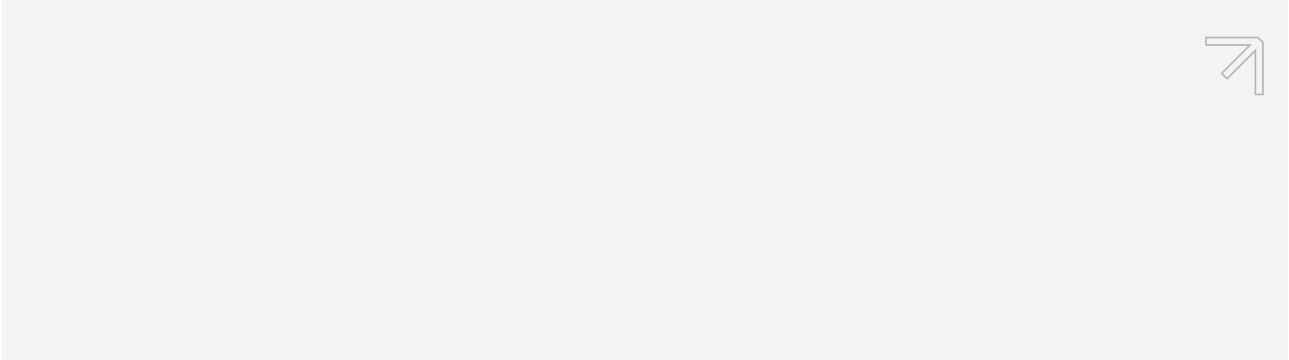


Im Umgang mit Stress gibt es ja im Grunde zwei Möglichkeiten. Entweder Du reduzierst Deine Stressoren oder Du lernst, besser mit ihnen umzugehen. Für beide Wege musst Du zunächst Deine Stressoren kennen.

**Daher ist die naheliegende Frage:**

- Was sorgt in Deinem Leben für Stress?
- Welche Menschen aus Deinem Umfeld tun Dir nicht gut oder könnten Dich mehr unterstützen?

- Welche Tätigkeiten setzen Dich unter Stress?
- Welche Verhaltensweisen belasten Dich?
- Welche Stresssituationen tauchen regelmäßig auf?

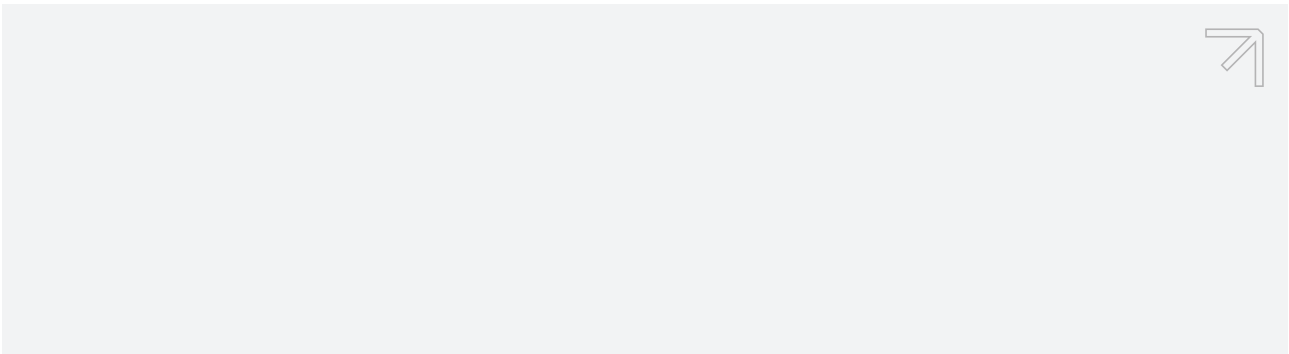


A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for taking notes. A small gray arrow icon is located in the top right corner of the box.

Das Kennen der Stressoren ist der erste Schritt - jetzt geht es darum zu prüfen, wie Du sie reduzieren kannst oder einen besseren Umgang mit Ihnen entwickelst, falls Du nichts an ihnen ändern kannst.

Gehe hierzu erst einmal ins Brainwriting. Schreibe pro Stressor von oben so viele Lösungsideen wie möglich auf. Achte dabei gar nicht auf Umsetzbarkeit, sondern lasse Deiner Kreativität freien Lauf. Nimm Dir hierfür 7 Minuten Zeit.

**Meine Ideen für den Umgang mit den Stressoren:**

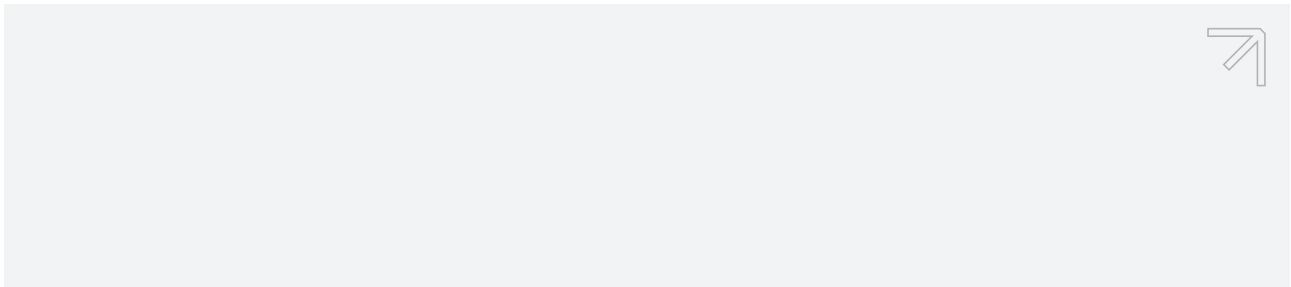


A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for taking notes. A small gray arrow icon is located in the top right corner of the box.

Natürlich kannst Du hierbei auch Dein Team mit einbeziehen. Es ist sicherlich interessant zu erfahren, welche Stressoren sie nennen und welche Ideen für Gegenmaßnahmen sie nennen.

Der dritte Schritt ist es, aus den Ideen die für Dich am einfachsten Umzusetzenden auszuwählen und Prototypen zu "bauen", die Du bzw. Ihr dann gleich umsetzt.

**Was tust Du? Und wie setzt Du es um? Wann wirst Du dies tun? Beschreibe hier den Prototypen zur Umsetzung.**



Hier ist Raum für Deine entsprechenden Notizen (und natürlich kannst Du auch hier die Brücke zu Deinem MyCase schlagen).



### #Bonus

**Dinge, die bei Stress helfen:**

**Meditieren:** <https://www.youtube.com/watch?v=4ZIRPavOX3s>

**Atmung:** <https://www.youtube.com/watch?v=6Ct6N1vEWhQ>

**Journalen (siehe Kapitel 2)**



### #Bonus 2

**Emotional Date:** Schau nochmal deine drei Vertrauten aus dem vorherigen Kapitel an. Kannst Du Dich an eine dieser Personen wenden, wenn Du gestresst bist, um Dich zu öffnen? Manchmal reicht auch einfach ein Anruf oder eine schnelle Nachricht. Freundschaften sind etwas sehr Wichtiges, um unseren (beruflichen) Stress zu regulieren. Im besten Fall können wir in Freundschaften wir selbst sein. Wir können unser Innenleben teilen und auch mal in einen Diskurs gehen. Wenn Dir das noch schwer fällt, haben wir hier ein paar Fragen zusammengestellt, die Du nutzen kannst, um ein solches Gespräch zu starten.

**Fragen über Dich:**

1. Was scheine ich selbst nicht über mich zu realisieren?
2. Was kann ich besonders gut?
3. Welches Buch/Film/Serie/Lied empfiehlst du mir am wärmsten und warum?
4. Welche Adjektive beschreiben meinen Charakter am besten?
5. Welche Entscheidungen hätte ich aus Deiner Sicht anders treffen sollen?
6. Was wünschst Du mir für meine Zukunft?

**Fragen über Euch:**

1. Bei welchen Schwierigkeiten fragst Du mich gerne um Rat?
2. Was würdest Du gerne mit mir zusammen erleben?
3. Wie beschreibst Du unsere Beziehung?
4. Inwiefern inspiriere ich Dich?
5. Was ist Dir von unserer ersten Begegnung in Erinnerung geblieben?
6. Mit welchen meiner Verhaltensweisen verletze ich Dich?

**Fragen über die andere Person:**

1. Was macht für Dich eine gute Freundschaft aus?
2. Welches Verhalten anderer Menschen macht Dich wütend und warum?
3. Inwiefern hast Du Dich in den letzten Jahren verändert?
4. Was war die beste Entscheidung Deines Lebens?
5. Fühlst Du Dich frei? Inwiefern fühlst Du Dich in deiner Freiheit eingeschränkt?
6. Vor was hast Du Angst?

Wir laden Dich gerne ein, ein solches “Emotional Date” auszuprobieren. Melde Dich bei einer Deiner Vertrauenspersonen und vereinbare ein Treffen. Entscheide selbst, ob Du die Absicht des Treffens ankündigst oder ob Du eher eine Überraschung draus machst. Viel Freude dabei!