Erfolgsfak



tor Stress



Stress gehört zum Job wie Luftholen zum Leben – und ist genauso elementar. Ohne Druck keine Leistung, ohne Leistung kein Erfolg. Wie Sie guten Stress nutzen und schlechten Stress abbauen: Ein Programm in sechs Schritten.

Von Anke Sparmann

igentlich wollte Carlheinz Tannen Lehrer werden. Ihm blieb viel erspart. Heute leitet der 34-Jährige die Sportmarketingagentur Media & More, führt bei einer 60-Stunden-Woche ein Team von fünf Kollegen, jettet von einem Termin zum nächsten und holt auf dem Heimweg rasch Sohn Thilo vom Hort ab. Fragt man ihn, was er davon hat, sagt er: "Einen erfüllten Tag. Stillstand, das wäre schlimm."

Ansicht eines überspannten Workaholics? Schönfärberei? Von wegen. Verantwortung, Termindruck, Konkurrenz – der tägliche Druck ist nach neuen Erkenntnissen der Forschung zunächst mal nur eines: im Prinzip positiv. Stress beflügelt Menschen, ist Voraussetzung für Leistungsbereitschaft, ohne die es keine Erfolge gibt.

Doch wer heute Stress sagt, meint meist Strapaze, Hetze, Chaos. Schon banale Ärgernisse des Alltags sind Stress – egal, ob damit der Stau auf der Autobahn, Zoff mit dem Partner, Ärger mit dem Chef gemeint ist. Der Begriff ist Modewort und Zustandsbeschreibung der Gesellschaft zugleich. So fix er über die Lippen geht, so schnell gilt das Phänomen als Volkskrankheit.

Dabei ist die These, viel Stress mache automatisch kaputt, wissenschaftlich gar nicht haltbar. "Wir brauchen Stress", sagt Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen.

Der Hirnforscher versteht unter Stress "alle Anforderungen, die uns zum Handeln zwingen, für die wir aber kein Rezept bereithalten. Immer dann, wenn wir vor neuen Herausforderungen – also unter Stress – stehen, schüttet das Gehirn Signalstoffe aus, die Verschaltungen der Nervenzellen im Gehirn aktivieren. Findet die Person eine Problemlösung, bahnen und festigen sich diese Verschaltungen", so Hüther. Konsequenz: "Sie werden immer besser nutzbar. Und damit wird die Person immer besser bei der Problembewältigung."

Wie aber Stress positiv nutzen? Wie negativen Stress abbauen? Wie die Balance halten? Und: Wie viel Stress braucht der Mensch? Antworten gibt unser Sechs-Punkte-Plan. Beginnen Sie mit dem Test auf der nächsten Seite.

DER STRESS-EXPERTE

Der Diplompsychologe und Psychotherapeut Werner Hübner, 48, beschäftigt sich seit gut



zehn Jahren mit Antistressprogrammen. In Einzeltrainings und Gruppenseminaren erarbeitet er mit den Betroffenen Strategien, wie sie Stress im Privatleben und am Arbeitsplatz konstruktiv bewältigen –

egal, ob Konflikte mit Partner oder Kollegen, ob Überforderung, Zeitnot, Mobbing, Versagens- oder Redeangst Ursache sind.
Hübner hat zudem viele Entspannungsprogramme für CDs und Kassetten entwickelt.

SCHRITT EINS

TEST: WAS MOBILISIERT? WAS SCHLAUCHT?

Die Forschung unterscheidet zwischen negativem und positivem Stress: Disstress und Eustress. Wenn kurz vor dem Abgabetermin das ganze Team Gas gibt, um der Präsentation den letzten Schliff zu geben, dann setzt der Zeitdruck für eine bestimmte Dauer ungeahnte Kräfte frei – Eustress, der motiviert und mobilisiert. Immer erst auf den letzten Drücker fertig zu werden, erzeugt jedoch ein Gefühl ständiger Hetze und Überforderung – Disstress.

Ob eine Situation als belastend empfunden wird oder als belebend und inspirierend, ist aber subjektiv. "Erfahrungen, Einstellungen und persönliche Verfassung bestimmen den Blickwinkel", sagt Angelika Wagner-Link, Leiterin des Münchner Instituts Mensch und Management. Zum Beispiel die Verantwortung für ein Projekt zu tragen, ist für den einen Zentnerlast, für andere Herausforderung. Wie viel Stress braucht der Mensch? Eine pauschale Antwort gibt es nicht. Ermitteln Sie Ihre optimale Dosis: Durch die Analyse der persönlichen Belastungssituationen - und vor allem der eigenen Einstellungen dazu. >

CHRISTOF FELDHAUSEN, 31

Sein Job: Fluglotse. Vom Tower aus kontrolliert und koordiniert Feldhausen Flugbewegungen um und auf dem Flughafen Köln-Bonn. Drei Rollfelder ermöglichen Starts und Landungen im Minutentakt. Sie fordern dem Lotsen höchste Konzentration ab. Immer wieder kommt es zu unvorhergesehenen Situationen, die – unbemerkt oder zu spät erkannt – fatale Folgen haben können. "Zwar gibt es hohe Sicherheitspuffer und für jede Eventualität genaue Handlungsvorgaben", sagt Feldhausen. "Aber trotzdem: Ich muss höllisch aufpassen."

Sein Stress: Die Mittagsmaschine aus Hamburg ist sauber gelandet. Doch statt die Piste flott zu räumen, bleibt der Jet träge liegen: Triebwerkschaden. Von Nordosten donnert bereits der nächste Flieger heran. Fünf Sekunden bleiben Christof Feldhausen, um die Lage zu checken und das Verhängnis abzuwehren. Die erste geht für den Schrecken drauf. Dann die Entscheidung: "Pull up, go around", weist er den Piloten der nahenden Maschine an, was so viel heißt wie: Mach die Biege.

Positive Wirkung: Fluglosten bringen täglich Höchstleistung. Der durch unerwartete Situationen ausgelöste Adrenalinstoß bringt das Gehirn auf Hochtouren. In Bruchteilen von Sekunden werden alle gespeicherten Informationen abgerufen, um das Problem zu lösen. Feldhausen: "Das ist immer ein gutes Gefühl – hinterher."

Negative Wirkung: Fluglotsen arbeiten unter Extrembedingungen. Wissenschaftler der Uni Dortmund wiesen nach: Puls und Blutdruck



schnellen bereits hoch, sobald sie an ihren Arbeitsplatz kommen. Fluglotsen zählen zu den Berufsgruppen mit höchstem Schlaganfallrisiko. Die Blutdruckwerte erreichen Spitzen von 180 zu 110 (Grenzwert ist 140 zu 90). Zusätzliche Belastung: Schichtdienst. Feldhausen arbeitet vier Tage zu unterschiedlichen Tag- und Nachtzeiten, hat dann zwei Tage frei.

Seine Bewältigungsstrategie: Als einen "von Haus aus entspannten Typ", bezeichnet Feldhausen sich selbst. "Man darf sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen lassen." Und der Schichtdienst? "Mit dem muss ich eben leben." Freunde treffen, Musik hören, Joggen hilft ihm, in der Freizeit zu entspannen.

Was Psychotherapeut Hübner rät:

"Christof Feldhausen sollte versuchen, den extremen Alltag, der ihm den regelmäßigen Adrenalin-Kick liefert, ganz bewusst wahrzunehmen – nämlich so, dass das Extreme notwendiger Teil seiner Lebenswelt wird."

BIZZ-TEST: ANALYSIEREN SIE, WAS SIE NEGATIV STRESST

So funktioniert der Test: Prüfen Sie die folgende Liste. Beurteilen Sie, wie häufig eine Situation bei Ihnen auftritt und wie unangenehm Sie diese finden. Setzen Sie ein Kreuz in das entsprechende Kästchen und multiplizieren Sie beide Werte miteinander. Die Höhe des Produkts zeigt die Heftigkeit des Stresses.

Stressor	nie	Betrifft mich	sehr oft	mich mäßig istark	Produkt
Termindruck					
Zeitnot, Hetze					
Ungenaue Anweisungen und Vorgaben					
Verantwortung					
Aufstiegswettbewerb/Konkurrenzkampf					
Konflikte mit Kollegen					
Ärger mit dem Chef					
Ärger mit Kunden					
Ungerechtfertigte Kritik					
Dauerndes Telefonklingeln					
Informationsüberflutung					
Neuer Verantwortungsbereich					
Bewegungsmangel					

So werten Sie den Test aus: Jede Zeile, in der Sie einmal die Null eingetragen haben, hat auch den Produktwert null. Ein Wert zwischen null und vier weist auf einen Stressor, mit dem Sie problemlos klarkommen. Jeder einzelne Produktwert ab vier kennzeichnet jedoch einen Stressor, der Sie ernsthaft schlaucht. Diesen sollten Sie aktiv bewältigen. Oder Sie versuchen, seine Wahrnehmung und seine Bewertung zu verändern (siehe auch Schritt zwei).

(Angelika Wagner-Link: "Aktive Entspannung + Stressbewältigung", Expert Verlag)

SCHRITT ZWEI

GUTEN STRESS NUTZEN, SCHLECHTEN ABBAUEN

Manchmal hört der Spaß eindeutig auf. Wenn der Chef durch den Flur tobt und dem Ersten, der ihm über den Weg läuft, einen Rüffel verpasst. Oder wenn das Chaos im Büro beim besten Willen nicht mehr kreativ zu nennen ist. Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, negative Belastungen auszuschalten oder auf ein produktives Maß herunterzuschrauben. Der Geplagte kann die Ursache des Stresses verändern oder die eigene Einstellung dazu. Den jeweils richtigen Weg weist die Situation. Dem cholerischen Chef kann aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mehr



SUSANNE GEBEL, 36

Ihr Job: Die Medizinisch-Technische Radiologieassistentin arbeitet in der Röntgenabteilung der Klinik Moers. Zusätzlich zur Schicht von acht bis zwölf Uhr übernimmt sie oft Nachtund Wochenenddienste. Zwei Söhne - Nils ist sechs, Helge drei Jahre alt - halten sie zu Hause auf Trab.

Ihr Stress: Im Wartezimmer drängen sich 20 ungeduldige Patienten. Dann ein Notfall: Verdacht auf Schädelbasisbruch. In solchen Momenten steigt ihr Stresspegel auf Höchststand.

Positive Wirkung: "Richtig durchzupowern macht mir Spaß!" Susanne Gebel verliert auch in geholfen werden. Das Durcheinander auf dem Schreibtisch lässt sich beseitigen. Ist im ersten Fall Gleichmut und Gelassenheit gefragt, gilt es im zweiten, Engagement zu entwickeln.

Veränderbare Probleme von solchen zu unterscheiden, auf die man beim besten Willen keinen Einfluss hat, ist die Grundbedingung für eine erfolgreiche Bewältigung von Belastungen. Wer ständig an Tatsachen rüttelt, an denen nicht zu rütteln ist, kann genauso gut mit dem Kopf gegen die Wand laufen. Er wird früher oder später das Gefühl haben: nichts geht mehr. Für dieses Elend hat die Wissenschaft einen Namen: Burnout (ausgebrannt sein).

"Menschen, die unter Burnout leiden, stecken in einer Falle", erklärt Matthias Burisch, Privatdozent am Psychologischen Institut der Universität Hamburg. "Sie streben ein nicht zu erreichendes Ziel an oder verharren in schwer erträglichen Situationen." Die Folge: Anfängliches Überengagement

hektischen Situationen weder Nerven noch Humor und versucht, trotzdem auf die Nöte des Patienten einzugehen: "Gelingt mir das, dann weiß ich wieder, weshalb ich meinen Beruf liebe."

Negative Wirkung: Vor allem die Kombination von Job und Familie setzt sie zuweilen unter Druck. Wenn sie etwa nach einer hektischen Nacht im Krankenhaus die Kinder versorgen muss, ehe an Schlaf zu denken ist, "geht das an die Substanz". Als die Gebels vergangenes Jahr ihr Haus bauten, drohte der Druck zu groß zu werden. Aber: "Aus dem Gröbsten sind wir zum Glück raus."

Ihre Bewältigungsstrategie: Sie setzt auf Organisation. Wer, was, wann und wo zu erledigen hat, steht auf einem großen Terminplan im Flur. "Ohne den bräche bei uns das Chaos aus", sagt Gebel. Ihr Ehemann übernimmt "ohne zu Murren" seinen Teil der Familienarbeit. Auszeit von der Familie gönnt sich Susanne Gebel mindestens einmal in der Woche, Gemeinsam mit Freundinnen geht sie tanzen oder wandern. Bald soll auch ein lange vernachlässigtes Hobby wieder zu seinem Recht kommen: Handball spielen.

Was Psychotherapeut Hübner rät:

"Alle Achtung! Job, Ehe, Kinder, Eigenheim - an Schlaf wird später gedacht. Warum aber muss unbedingt alles gleichzeitig bewältigt werden? Vielleicht hilft es, sich in einer ruhigen Minute zu fragen, ob sie jemandem etwas beweisen will. Und was?"

WIE WIRKT STRESS?



löst das Gefühl von Lustlosigkeit und Erschöpfung aus, die Selbstachtung sinkt und Sozialkontakte gehen verloren. "Anfänge des Burnout erlebt fast jeder einmal", meint Experte Burisch. Doch was dem einen Anlass ist, den eigenen Kurs zu überdenken oder Gleichmut zu entwickeln, will der nächste partout nicht wahrhaben. Erfolgreich wird nur, wer den Kampf gegen Windmühlen aufgibt.

SCHRITT DREI VON ERFOLGSTYPEN LERNEN

Psychologe Werner Hübner veranstaltet Seminare für Burnout-Opfer, in denen er ihnen zeigt, wie sie ihre Energie zurückgewinnen. Bei seinen Kursteilnehmern entdeckte Hübner eine eigentümliche Gemeinsamkeit: "Fast ausnahmslos sind sie von dem Wunsch besessen, sich selbst und der Welt etwas zu beweisen." Nicht zum Mittelmaß zu gehören zum Beispiel, etwas zu können, wer zu sein. In ihre Köpfe hatten sich Sätze verirrt, die sich gegen sie wendeten: Auf mich muss immer Verlass sein. Es gibt immer eine perfekte Lösung. Alle müssen mich mögen. Wunsch und Wirklichkeit haben da so viel gemeinsam wie die Margarinewerbung mit einem grauen Novembermorgen, Solche Sätze erzeugen Druck, wo es objektiv gesehen gar keinen gibt. Der negative Stress ist hausgemacht. Unbedingte oder negative Erwartungen verursachen nicht nur überflüssige Ängste: "Sie blockieren auch die Energie, die eigentlich nötig wäre, um eine Situation zu bewältigen", erklärt Werner Hübner.

Doch diese Einstellungen lassen sich überwinden. "Wer sich bei negativen Selbstgesprächen ertappt, sollte den Spieß einfach umdrehen und sich selbst gut zureden", rät Stressexpertin Wagner-Link. Zum Beispiel mit Sätzen wie: Niemand ist perfekt. Es gibt Schlimmeres. Erst mal probieren – und dann weitersehen. Ideal ist es, gleich von Erfolgstypen zu lernen. Deren Credo angesichts schwieriger, aber machbarer Aufgaben heißt: Ich schaffe es. Und wird begleitet von der im Fall einer Niederlage tröstenden Gewissheit: Das kann jedem passieren.

Die Gelassenheit und Zuversicht, die man sich selbst gegenüber an den Tag legt, kann dann auch dem Rest der Welt gegenüber geübt werden. Der schroffe Chef – kein Grund, das persönlich zu nehmen. Der neue Kollege mag ein Besserwisser sein, aber ist das gleich ein Schicksalsschlag?

SCHRITT VIER

SCHLECHTEN STRESS ZU GUTEN STRESS MACHEN

Wo Gleichmut und positives Denken an ihre Grenzen stoßen, heißt die Parole: negativen Stress aktiv bewältigen. Wer hierfür die richtigen Strategien kennt, wird den Druck nicht mehr als Belastung begreifen, sondern als Herausforderung, die ihren Meister zur Höchstform auflaufen lässt.

STRESSFAKTOR: ZEITNOT

Bei Umfragen gibt jeder Dritte an, im Job unter Zeitnot zu leiden. Häufige Begleiterscheinung: Mehrarbeit. Rund 1,9 Milliarden Überstunden fallen jährlich in Deutschland an. Im Schnitt kommt so eine gute Arbeitswoche zusätzlich auf jeden Erwerbstätigen. Dabei verteilt sich die Last allerdings nicht gleichmäßig. Sie lastet vor allem auf den Schultern von Selbständigen und Topführungskräften.

Beklemmend ist das Gefühl, zu schuften und doch nie fertig zu werden. Während das Erledigte Erfolgserlebnisse verschafft, zerrt Unerledigtes an den Nerven – nicht selten noch nach Feierabend. Unbewältigte Arbeitsberge können Bilder erzeugen, die einen bis in den Schlaf verfolgen.

ERFOLGSSTRATEGIE: ZEITMANAGEMENT

Selbst das beste Zeitmanagement macht aus einer halben Stunde keine zwei. Es

hilft jedoch entscheidend, die vorhandene Zeit besser zu nutzen. Die beste aller goldenen Regeln dabei lautet: wichtige Aufgaben zuerst und sofort erledigen, weniger wichtige aufschieben, delegieren oder vollständig ignorieren. Wichtige Aufgaben zeichnen sich vor allem durch eine Eigenschaft aus: Sie führen zum Ziel. Wer das nicht erkennt, kann auch keine klare Vorstellung davon entwickeln, wie es zu erreichen ist. Er wird falsch oder gar nicht handeln. Die Grundlage jeden Zeitmanage-

ACHTUNG: BURNOUT DROHT

Die gute Nachricht: Burnout entsteht nicht von Heute auf Morgen. Es ist ein Prozess, der jederzeit durch äußere oder innere Veränderungen gestoppt werden kann. Die nicht so gute Nachricht: Anfangssymptome des Burnout sind simplem Arbeitseifer zum Verwechseln ähnlich. Zehn frühe Warnsignale:

- 1. Hyperaktivität
- 2. Freiwillige unbezahlte Mehrarbeit
- 3. Gefühl der Unentbehrlichkeit
- 4. Gefühl, nie Zeit zu haben
- 5. Verleugnen eigener Bedürfnisse
- 6. Verdrängung von Misserfolgen und Enttäuschungen
- 7. Beschränkung sozialer Kontakte auf den Job
- 8. Chronische Müdigkeit
- 9. Energiemangel
- 10. Erhöhte Unfallgefahr.

ments ist deshalb, kurz- und mittelfristige Ziele zu fixieren und einen Plan zu entwerfen, der dorthin führt. Ist der Weg erst einmal bekannt, gibt Zeitdruck den nötigen Rückenwind, um ihn rasch und erfolgreich zu beschreiten.

Die vier häufigsten Zeitfallen und wie Sie ihnen entgehen

Meetings. Zeitlimit setzen. Länger als eine Stunde kann sich ohnehin kaum jemand konzentrieren.

Unangemeldete Besucher. Die geschlossene Tür signalisiert: "Ich möchte nicht gestört werden." Verirrt sich»

ERFOLG NACH PROGRAMM – WIE SIEMENS SEINE MITARBEITER TOP IN FORM BRINGT

Ein Nickerchen am Arbeitsplatz? In den USA stellen Arbeitgeber Schlafzelte für die Beschäftigten auf, wie zum Beispiel das kalifornische Architekturbüro Gould Evens. Oder sie fördern Freizeitpläne, wie die Computerfirma Hewlett Packard.

Auch deutsche Unternehmen haben entdeckt, dass Raubbau an Mitarbeitern zu Lasten von Kreativität und Leistungsbereitschaft geht. Motivationsseminare sind als schnelle Nummer gegen negativen Stress im Job jedoch out. Der neue Ansatz ist ganzheitlich. "Top in Form" heißt das Maßnahmenpaket, mit dem zum Beispiel Siemens seine bundesweit 150 000 Mitarbeiter körperlich, seelisch und geistig fit halten und zu Spitzenleistungen anspornen will. Das Programm läuft seit drei Jahren und hat zu messbaren Ergebnissen geführt. Der Krankenstand sank im Schnitt um rund

20 Prozent auf 3,3 Prozent. Für 1999 peilt das Unternehmen einen Wert von unter drei Prozent an. Schlafzelte sind für eine entspannte Arbeitssituation gar nicht nötig. Eine Umfrage brachte zu Tage, dass sich die Mitarbeiter vor allem dann wohl fühlen, wenn der Chef zu führen weiß, wenn das Arbeitspensum stimmt, wenn es mit den Kollegen klappt und Informationen fließen.

Nach diesen Bedürfnissen entwickelte Siemens sein Programm. Mehr als 60 Sozialarbeiter initiieren **Gesundheitsaktionen**, leiten Schulungen oder stehen

als Moderatoren bei schwierigen Gesprächen zur Verfügung. Dazu kommen noch folgende Maßnahmen.

Feedbacktraining: In Seminaren erfahren Führungskräfte, wie Sie loben oder Kritik an einem

Mitarbeiter am besten anbringen. Alle zwei Jahre wird der Spieß umgedreht. Dann erhalten die Vorgesetzten von den Mitarbeitern Rückmeldung.

Zeit- und Selbstmanagement: Wie teile ich meine Kräfte sinnvoll ein? Wie kann ich Job und

Familie vereinbaren? Anwort auf derlei Fragen gibt es für Siemens-Mitarbeiter in Kompaktkursen.

Sport und Entspannung: Lauftreffs, Yoga, Meditationsgruppen, Rückenschulen – an allen deutschen Siemens-Standorten gehört Fitness zum Alltag. Einmal ins Leben gerufen, werden viele Angebote von den Mitarbeitern eigenverantwortlich weitergeführt.

trotzdem jemand ins Büro: Höflich aber bestimmt einen günstigeren Termin vereinbaren.

Ständige Telefonanrufe. Rufumleitung legen oder Voicebox anschließen. Statt ständig um Rückruf zu bitten, besser selbst zum Hörer greifen.

Nicht abgeben können. Vor jede größere Aktivität gehört die Frage: "Muss ich selbst ran, oder kann ich die Aufgabe in Auftrag geben?" Zu delegieren heißt, Verantwortung und Befugnisse abzugeben, also dem dann zuständigen Mitarbeiter nicht in den Job hineinzureden.

STRESSFAKTOR: KONFLIKTE

Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden sind unvermeidlich. Da gibt es den Kollegen, der geklaute Ideen unverblümt als seine eigenen ausgibt. Oder die ungerechte Kritik des Chefs, den ewig nörgelnden Kunden, den Mitarbeiter, der ständig das letzte Wort haben will.

Sozialer Druck ist der Stress, der am stärksten an die Substanz gehen kann. Dabei eröffnet jede Kontroverse auch neue Chancen. Firmen, die eine Streitkultur pflegen, haben erkannt: Konflikte leiten oft notwendige Änderungen ein. An ihnen können sich kreative ldeen entzünden oder sie werden Grundlage für ehrliches Miteinander.

ERFOLGSSTRATEGIE: OFFENE GESPRÄCHE

Die Voraussetzung dafür, dass sich dieses Potenzial entfalten kann, besteht in konstruktivem Konfliktmanagement - in einem offenen Gespräch also. Das fordert Mut. Am leichtesten ist die Courage aufzubringen, wenn die Situation vorher einmal zu Ende gedacht wurde: Was passiert, wenn der Konflikt unter den Teppich gekehrt wird? Und welchen Gewinn bringt der Schritt in die Offensive? Hilfreich kann es sein, sich an vergleichbare, bewältigte Situationen zu erinnern.

Grundsätzlich gilt: Bevor Außenstehende oder Vorgesetzte in die Sache hineingezogen werden, sollten alle am Konflikt Beteiligten versuchen, allein eine Lösung zu finden. Die zweite Regel lautet: sachlich bleiben. Persönliche Angriffe haben im Berufsleben nichts zu suchen. Was interessiert, sind allein Fakten. Zudem wichtig: gutes Zuhören. Vielleicht hat der Kunde ja triftige Gründe für seine Nörgelei? Wer nach dem ersten Satz des Gegenübers abschaltet, wird es nie erfahren.

Fast weise handelt, wer gar nicht erst versucht, das Verhalten des anderen zu ändern. Sich selbst einen Ruck zu geben, ist schwer genug. Anderen neue Verhaltensweisen aufzuschwatzen, fast unmöglich. Sobald sich einer der Streithähne bewegt, macht erfahrungsgemäß der andere automatisch einen Schritt nach vorne.

STRESSFAKTOR: ÜBERFORDERUNG

Hohe Verantwortung und komplizierte Aufgaben führen oft zum Gefühl, den Job nicht im Griff

JOHN BUTLER, 30

Sein Job: Global Chief Markets Research. Der gebürtige Kalifornier beobachtet für die Dresdner Bank die internationalen Renten- und Devisenmärkte und entwirft Anlagestrategien. 20 Kollegen in aller Welt versorgen ihn mit den nötigen Informationen.

Sein Stress: Liegt er mit seinen Strategien richtig - oder total daneben? Die Entscheidung belastet ihn. Kommt dann noch ein Kollege in sein Büro, postiert sich breitbeinig vor seinem Schreibtisch und fragt: "John, bist du wirklich sicher?" steigt der Stresspegel. Butler rät derzeit zu Investitionen in den Euro. Zwar gibt es dafür "langfristig gesehen viele gute Gründe", so Butler. Trotzdem steht er mit seinem Tipp unter Finanzexperten ziemlich allein da. Erweist sich seine Strategie als richtig, machen die Kunden Millionengewinne - wenn nicht, Millionenverluste.

Positive Wirkung: Es gibt, so der junge Banker, eine Zone, in der Aufgaben zwar schwierig, aber gerade noch machbar sind. Sich in dieser Zone zu bewegen, sei enorm anstrengend - garantiere aber auch Zufriedenheit, Spaß und Glück.

Negative Wirkung: Rechthaber und Missgünstige erschweren ihm gerade in belastenden Situationen das Leben. "Es gibt immer Leute, die deinen Job haben wollen, und Leute, die ständig Recht haben. Die lauern auf deine Fehler."

zu haben, sondern - umgekehrt - von ihm beherrscht zu werden. Dazu kommt: Die Arbeitswelt verändert sich in atemberaubendem Tempo. Was gestern an Qualifikation und Wissen ausreichte, ist heute längst überholt. Andererseits bieten völlig neue Geschäftsfelder und Berufsbilder Raum für Blitzkarrieren.

ERFOLGSSTRATEGIE: MITWACHSEN

Das Schöne an schwierigen Aufgaben und ho-▶



Seine Bewältigungsstrategie: "Man kann nicht immer richtig liegen", sagt Butler und übt sich in Gelassenheit im Umgang mit Fehlprognosen. Dabei hilft ihm Bewegung in der Freizeit: Laufen, Fußballspielen, Rollerbladen - Butler tobt sich täglich körperlich aus. Zudem meditiert er. Bewusst viel Zeit räumt er seiner Freundin ein: "Einen Ausgleich zum Job zu haben, ist wichtig. Wenn man immer nur arbeitet, ist das Leben schnell vorbei."

Was Psychotherapeut Hübner rät:

"John Butler ist für seine hohen Anforderungen im Job gut gerüstet. Er versucht, Anspannung mit Entspannung und Gelassenheit zu beantworten. Noch besser bewältigen könnte er seine Belastungen, wenn er es schaffte, sich auch in Stress-Situationen an seine bewährten Entspannungsmöglichkeiten zu erinnern."

her Verantwortung: daran kann man enorm wachsen. Wichtig ist vor allem, die gestellte Aufgabe nicht als negativen Druck zu betrachten, sondern als Herausforderung, die einen weiterbringt. Wachsen bedeutet, die Kompetenzen zu erwerben, die nötig sind, um der Anforderung zu genügen. Erfahrung kann ein Weg dahin sein. Wo diese Schule nicht hilft, ist Unterstützung von außen gefragt. Das kann ein versierter Kollege sein, der in Zweifelsfragen als Coach fungiert. Oder man analysiert selbständig und nüchtern das eigene Defizit, setzt sich ein Ziel und bildet sich gezielt weiter. Der Wille, das eigene Wissen und Können stetig den neuen Anforderungen anzupassen, ist die Erfolgsformel der Zukunft.

STRESSFAKTOR:

KONKURRENZKAMPF

Jeder Sportler weiß: Wettbewerbssituationen können ungeahnte Reserven mobilisieren. Nicht umsonst werden die meisten persönlichen Rekorde bei Wettspielen aufgestellt. Aus dem Tritt bringt Konkurrenzkampf hingegen die Kontrahenten dann, wenn sie die freigesetzte Power nicht nutzen, um eigene Höchstleistungen zu vollbringen, sondern um dem Gegner eins auszuwischen.

ERFOLGSSTRATEGIE: FAIR PLAY

Das oberste Gebot im Sport hat auch im Job seine Berechtigung: Fair Play. Schluss mit miesen Tricks und Lauern auf die Fehler des Gegners. Stattdessen sollte jeder dem anderen seinen Erfolg gönnen - verbunden mit dem Vorsatz, das nächste Mal selbst wieder auf dem Treppchen zu stehen. Geradezu entwaffnend kann es wirken, dem Kontrahenten einfach mal einen guten Tipp zu geben. Auf lange Sicht zahlt sich so etwas eher aus, als die egoistische Tour. Der solidarische Schulterschluss ist vor allem dann angesagt, wenn die Konkurrenz durch drohende Entlassungen angefacht wird oder der Vorgesetzte Mitarbeiter gezielt gegeneinander ausspielt.

SCHRITT FÜNF GLEICHGEWICHT HALTEN

Die Wissenschaft kennt zwei Erfolgstypen und hat sie simpel A und B getauft. Beide bringen Power mit, Ehrgeiz und Gewinnorientierung. Doch während Typ A im Laufe seines Lebens beginnt, unter Kopfschmerzen zu leiden, Engegefühle in der Brust spürt oder Flauheit im Magen, ackert Typ B



gesund und fröhlich weiter. Typ B kann nämlich etwas, das Typ A nie gelernt hat: entspannen und genießen.

Am besten lassen sich beide im Urlaub auseinander halten. Während Typ A sich beim Frühstück erst über die Börsenkurse und danach sofort über die schlampige Bedienung ärgert, schwelgt Typ B in dem wunderbaren Gefühl, rein gar nichts zu tun zu haben. Balancing – das Gleichgewicht zu halten zwischen Stress und Muße, Aktivität und Entspannung – heißt in der modernen Stressmedizin das Synonym für Zufriedenheit und Glück.

Physiologisch gesehen ist Entspannung das Gegenteil der Stressreaktion. Sie bringt die bei Druck mobilisierten Körperfunktionen auf ihr Ausgangsniveau zurück. Bleibt das regelmäßige Runterkommen aus, steigt das Erregungsniveau unaufhaltsam an. Die Belastbarkeit sinkt.

Den Schalter in schöner Regelmäßigkeit wieder auf null zu stellen – was Typ B in die Wiege gelegt wurde, kann jeder lernen. Wichtig dabei ist die Grundhaltung. Entspannung ist keine Antistressmaßnahme, die wie eine Tablette gegen Kopfschmerzen zu nehmen ist. "Wer einen Abend mit Freunden eigentlich für verschwendete Zeit hält, wird dabei kaum entspannen", sagt Psychologe Hübner. Und zwei Stunden Golfspiel ins sonntägliche Pflichtprogramm aufzunehmen, garantiert keinen ausgeruhten Start in die Woche.

Autogenes Training, Meditation oder Yoga ermöglichen es, Entspannung als etwas zu erfahren, das einen Eigenwert besitzt. Eine dieser Techniken zu erlernen, kostet Zeit, die sich aber lohnt.

Auch aktiver Sport ist eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz. Denn dabei verbraucht der Körper die durch Stress bereitgestellte Energie, man gewinnt Abstand zu seinen Problemen, Entspannung und Spannung stehen im Wechselspiel, die Belastbarkeit steigt. Besonders gut geeignet ist Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.



Einen Artikel über Stress zu lesen, ist einfach. Schon schwieriger ist es, das Verhalten zu ändern. In alte Schwächen zurückzufallen, geht dagegen wieder ganz fix. Die wichtigste Regel, um dauerhaft mit Gewohnheiten zu brechen, lautet: konkrete Vorsätze fassen. Der erste Schritt zum Ziel ist bereits ein Erfolgserlebnis, das neue Energien freisetzt. Der zweite – dann fast eine Leichtigkeit – macht Lust auf mehr. Und selbst ein Rückschlag ist kein Grund zum Verzweifeln.

WIDER DEN SILVESTEREFFEKT

Gute Vorsätze sind im Alltag oft schnell wieder vergessen. Doch dem Silvestereffekt lässt sich vorbeugen. Zum Beispiel durch einen Vertrag mit sich selbst. Der sollte folgende Punkte beinhalten:

1. Laufzeit:

Verhaltensänderungen wie etwa ein besseres Zeitmanagement einzuhalten oder regelmäßig Sport zu treiben, lassen sich nicht von heute auf morgen umsetzen. Überschlagen Sie die Zeit, die Sie voraussichtlich brauchen werden, um Ihr Ziel zu erreichen. Nehmen Sie diesen Zeitraum mal zwei, fixieren das Beginndatum (morgen!) und rechnen den Schlusstermin aus.

2. Vertragszweck:

Formulieren Sie möglichst konkret, welche Verhaltensänderung Sie erreichen wollen.

3. Vorgehen:

Welche Schritte führen zum Ziel? Listen Sie auf, in welchen Situationen Sie sich künftig anders verhalten wollen. Fangen Sie mit einfachen Aufgaben an.

4. Sanktion:

Überlegen Sie sich eine Strafe. Hinterlegen Sie Geld für eine Spende – oder was immer Ihnen als Sanktion einfällt.

5. Belohnung:

Gönnen Sie sich etwas, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.



Der Entschluß, ein berufsbegleitendes
Hochschulstudium zu beginnen, ist keine leichte Sache.
Sich richtig zu informieren schon.

Die Fern-FH Hamburg ist eine staatlich anerkannte Hochschule, die über ein bundesweites Netz regionaler Studienzentren verfügt. Eines dieser Zentren befindet sich auch in Ihrer Nähe. Unser Studienkonzept verbindet individuelles Lernen zu Haus mit Präsenzveranstaltungen in überschaubaren Studiengruppen. Wir informieren Sie gern ausführlich, wie Sie die akademischen Abschlüsse

Diplom-Kaufmann/-frau (FH) und Diplom-Wirtschaftsingenieur/in (FH)

erlangen können – ohne Ihren Beruf aufgeben zu müssen. Das Hamburgische Hochschulgesetz öffnet auch Berufstätigen **ohne Abitur** den Zugang zur Hochschule. Sprechen Sie mit uns über das zeitgemäße Studium an der Fern-FH Hamburg.

Speziell für Ingenieure, Informatiker, Mathematiker: postgradualer Studiengang "Wirtschaft" mit den Abschlüssen

Diplom-Wirtschaftsingenieur/in (FH) Diplom-Wirtschaftsinformatiker/in (FH) Diplom-Wirtschaftsmathematiker/in (FH)

Fordern Sie einfach unseren Studienführer an.

Regionale Studienzentren: Berlin - Dresden - Düsseldorf Essen - Hamburg - Hannover - Herford - Jena - Kaiserslautern - Leipzig - Linz (A) - München - Nürnberg - Osnabrück - Rendsburg - Stuttgart - Wiesbaden - Würzburg geplant: Wien (A)

1	Jetzt will ich es wissen.
١	Senden Sie mir bitte den Studienführer der Fern-Fl
١	Hamburg kostenlos und unverbindlich zu.
١	
١	
ı	Name, Vorname
١	Name, vomanie

Straße (PLZ) Wohnort

Telefon BIZZ 11/M

zeitgemäß studieren



STAATLICH ANERKANNTE FACHBOORSCHULE



Infoline mo - do 8 - 19, fr 8 - 17 Uhr (01 80) 5 23 52 10 (nur DM 0,24 je Min.)





FFH · Fern-Fachhochschule Hamburg Holstenwall 5 20355 Hamburg

