

JOURNAL

STRATEGIEN, INITIATIVEN,
ADRESSEN: NEUE CHANCEN
MIT *freundin*



Gesunde
Hektik: Wer die
Situation selbst
mitbestimmt,
arbeitet erfolg-
reicher

POSITIVER STRESS

Das geheime Power-Programm

Total überlastet am Arbeitsplatz? Dabei laufen wir erst unter Druck zur Höchstform auf. Ein Experte verrät, wie man aus Chaos und Hektik das Beste herausholt

Katja Nedler fühlt sich überrollt von der Arbeit. Es wird ihr zu viel, immer kommt etwas dazu, und der Chef macht ihr mit jeder Aufgabe enormen Druck: „Das muss spätestens bis heute Abend fertig sein.“ Folge: absolute Überforderung. Dabei, so der Kölner Diplompsychologe und Stress-Experte Werner Hübner, kann man negativen Stress (Disstress) in positiven Stress (Eustress) verwandeln. Denn: „Stress muss sein und ist Voraussetzung für Leistungsbereitschaft, ohne die es keine Erfolge gibt.“ Disstress entsteht, wenn man selbst keine Kontrolle

mehr hat und sich einer Situation hilflos ausgeliefert fühlt. Eustress kommt dagegen auf, wenn man brenzlige Momente meistert. „Sie müssen nur mit den richtigen Strategien arbeiten, um im Job voranzukommen und auch unter Druck Spass an der Arbeit zu haben“, sagt Werner Hübner. Hier seine Tipps:

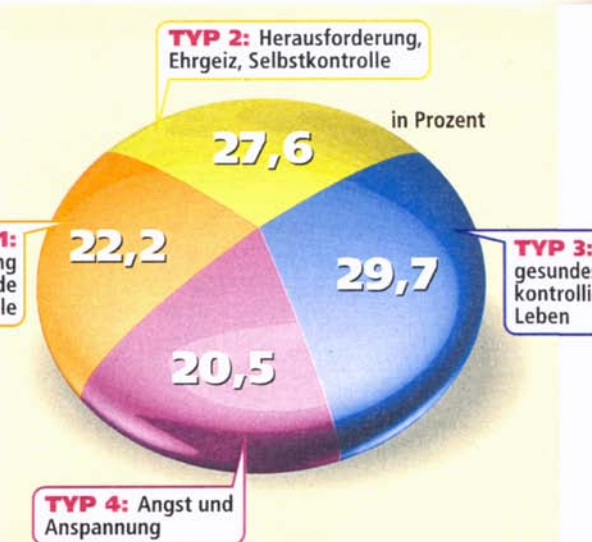
Lassen Sie Kritik zu: Ist Ihr Chef mit der Arbeit unzufrieden und lässt seinen Unwillen darüber aus, sollten Sie das keinesfalls auf Ihre gesamte Person beziehen. Klar, zunächst erlebt man negativen Stress: „Da will mir einer was.“ Dann aber →

»NUR NICHT
IN DIE LUFT
GEHEN! KRITIK
PUSCHT NACH
VORN «
→ STRESS

muss das Umdenken beginnen. „Nehmen Sie Kritik erst einmal an. Hören Sie zu, was er zu sagen hat. Oft betrifft es nur ein Detail Ihrer Arbeit“, sagt Hübner. Wer beim ersten Angriff bereits abschaltet, sich selbst komplett in Frage stellt, wird nicht erfahren, wie er seine Arbeitsleistung verbessern kann. Versuchen Sie deshalb, Ihre Person außen vor zu lassen. Reagieren Sie nicht emotional, sondern sachlich. Denn, so der Experte: „Kritik und Konflikte anzunehmen bringt letztlich Eustress.“

Planen Sie ihre Zeit richtig: Der Schreibtisch quillt über, ständig kommt etwas Neues dazu, und das Telefon klingelt pausenlos. Bleiben Sie ganz ruhig. Das Ergebnis muss nicht heißen: „Ich habe alles weggearbeitet“, sondern „Ich habe den Überblick behalten“. Nur wenn Sie Kapitän in eigener Sache sind und die Situation selbst erfolgreich steuern, werden so genannte Glückshormone (Endorphine) freigesetzt, und Sie fühlen sich trotz hoher Anforderungen sogar wohl. Werner Hübners Tipp: Erledigen Sie die wichtigsten Dinge immer zuerst, versuchen Sie Ihre Arbeit – falls möglich – mit Hilfe und Zustimmung Ihrer Kollegen umzuverteilen.

Lernen Sie mit Druck umzugehen: Es ist Donnerstag-mittag, bis Freitag ist die Arbeit kaum zu schaffen – und Ihr Vorgesetzter kommt mit dem Auftrag, noch ein wichtiges Projekt fertig zu stellen. Entscheidend, so Hübner: „Lassen Sie den Druck, unter dem Sie stehen, zu und sprechen Sie ihn aus. Sagen Sie laut zu sich selbst: Es ist zu viel.“ Danach aber heißt es richtig reagieren: Zeigen Sie Ihre Arbeitsbelastung auf und weisen Sie ihn darauf hin, dass deshalb andere Dinge nicht erledigt werden können. Schlagen Sie Ausweichstrategien vor. Folge: Sie haben die problematische Situation wieder im Griff. Das setzt Kräfte frei und beweist Ihrem Chef, dass Sie mit Verantwortung gut umgehen können.



WELCHER STRESS-TYP SIND SIE?

Laut Studie des Instituts für Arbeits- und Sozialhygiene lassen sich Arbeitnehmer in vier Kategorien einteilen:

- **Typ 1:** Entzieht sich dem Stress und reagiert mit Lustlosigkeit auf Druck. Folge: schlechte Arbeitsleistung.
- **Typ 2:** Setzt sich selbst unter Druck, steht unter Anspannung und starkem Betätigungsdrang.
- **Typ 3:** Schafft den Balanceakt zwischen An- und Entspannung, reagiert mit Leistungssteigerung.
- **Typ 4:** Sieht Herausforderungen negativ, reagiert mit Angst und Hilflosigkeit. Folge: Leistungsabfall in Stresssituationen.

Wachsen Sie an Ihren Aufgaben: Negativer Stress kann auch durch Unterforderung entstehen. Auswege: Suchen Sie neue Projekte oder Arbeitsbereiche, bewerben Sie sich für eine anspruchsvollere Tätigkeit. Allerdings müssen Sie sich dabei immer im Klaren sein, ob Sie das entsprechende Rüstzeug mitbringen. Werner Hübner: „Eustress entfaltet sich nur dann, wenn Sie die neue Situation auch meistern können.“