

# Keine Angst vor stürmischen Zeiten

Die eigene Stresskompetenz verbessern – das können Mitarbeiter aus allen Bereichen am 24. und 25. Juni bei einer Fortbildung im Augustinum Mölln lernen.

Wer mit beiden Beinen im Leben steht, lässt sich von Zeitdruck und Belastung nicht so leicht aus der Bahn werfen, glauben Christine Müller und Peter Flühr. Für das Augustinum bieten die beiden Trainer ein Seminar mit dem Titel »Gesundheitsmanagement« an. Hier können Teilnehmer in praktischen Übungen und sogar in Einzelcoachings sich selbst besser kennen lernen und individuelle Strategien gegen Stress sowie dessen gesundheitliche Folgen entwickeln. Für das Nashorn beantwortet Peter Flühr ein paar grundlegende Fragen zum Thema Stress.

**Herr Flühr, man spricht heute von verschiedenen Arten von Stress. Würden Sie die Unterschiede bitte kurz erklären?**

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Dis- und Eustress. Disstress wird als negativ erlebt: Man fühlt sich überfordert. Im Gegensatz dazu spricht man von Eustress, wenn sich jemand trotz Hektik und Druck von den Aufgaben positiv herausgefordert fühlt. Im Augustinum muss man zudem zwischen physischem und psychosozialen Stress unterscheiden. Physischer Stress kommt zum Beispiel in der Pflege vor, wo Mitarbeiter regelmäßig schwer heben müssen und dadurch ihre Wirbelsäule stark beanspruchen. Psychosozialer Stress entsteht durch Zeitdruck oder durch Angst, das Arbeitspensum nicht zu bewältigen.

Ob diese Belastungen von einem Mitarbeiter positiv oder negativ bewertet werden, hängt von seiner persönlichen Stresskompetenz ab. Denn jeder Mensch nimmt Anforderungen und Zeitdruck anders wahr. Deshalb gibt es auch keine Patentrezepte; im Seminar helfen wir den Teilnehmern, selbst auszuloten, welcher Stresstyp sie sind, und welche Kraftquellen sie haben. Dann werden Maßnah-

men entwickelt, die genau auf den Einzelnen zugeschnitten sind. Mitarbeiter, die starken körperlichen Belastungen ausgesetzt sind, bekommen auf Wunsch einen individuellen Trainingsplan.

**Wie ist Ihre Herangehensweise, wenn Sie mit jemandem eine Anti-Stress-Strategie erarbeiten?**

Am wirksamsten ist es natürlich, vorbeugend aktiv zu werden, so dass Stress erst gar keine Chance hat. Hier geht es darum, ein Frühwarnsystem zu entwickeln, das es erlaubt, rechtzeitig für Mini-Entspannungspausen zu sorgen.

Schauen wir auf den Arbeitsplatz, so kann der Einzelne überlegen, wie sich die Bedingungen dort positiv verändern lassen: Möglicherweise bessert sich die Atmosphäre durch Umgestalten des Raumes, oder es hilft, wenn ich mein Verhalten ändere oder meine innere Einstellung zu einem Problem. Als nächstes gibt es Werkzeuge, die ich anwenden kann, um einen aufwallenden Ärger einzudämmen, wie bestimmte Atemtechniken.

Wenn mich Ärger und Panik bereits übermannt haben und mein Organismus einen Cocktail von Stresshormonen ausgeschüttet hat, hilft nur noch Aktivität, um diesen wieder abzubauen. Im Seminar gilt es herauszufinden, welche Art der Aktivität für den Einzelnen am besten geeignet ist. Dem Einen reicht ein kleiner Spaziergang auf dem Flur, ein Anderer rennt lieber zehn Stockwerke die Treppen hoch. Es kann aber auch ein Einkaufsbummel oder ein heißes Bad nach Feierabend sein.

Wer allerdings langfristig etwas gegen Stress und seine gesundheitlichen Folgen tun will, sollte bestimmte Dinge im Leben grundlegend verändern. Das ist ein kontinuierlicher Prozess, oft über Jahre hinweg, aber er zahlt sich aus: Man

bekommt mehr Selbstvertrauen in die eigene Gesundheit, die Arbeit macht Spaß und man kann auch mal Zeiten mit hohen Anforderungen gut abpuffern.

**Was kann man tun, um langfristig gelassener und widerstandsfähiger zu werden?**

Oft sind Teilnehmer überrascht, dass Vieles, von dem sie gesundheitlich profitieren können, schon in ihnen schlummert. Sie müssen es nur aktivieren: beispielsweise ein vernachlässigtes Hobby wieder aufnehmen, sich mehr Zeit für die Familie nehmen, Freundschaften pflegen oder tanzen gehen. Natürlich wird der Partner nicht gerade begeistert sein, wenn auf einmal ein Zettel »Bitte nicht stören« an der Hobbyraumtür hängt. Auch die Kollegen müssen erst mal davon überzeugt werden, dass eine fünf-Minuten-Gymnastikpause vor dem geöffneten Fenster die Leistungsfähigkeit steigert. Aber wer in einem soliden sozialen Netzwerk geborgen ist, wer weiß, wie er Kraft tanken kann und was der eigene Körper braucht, ist wie ein fest verwurzelter Baum. Den kann auch ein Sturm nicht umhauen.



Peter Flühr

**Mehr Informationen** zur Fortbildung »Gesundheitsmanagement« und den Trainern Christine Müller und Peter Flühr finden Sie im Intranet in der Rubrik Mitarbeiter/Fortbildung. Anmeldungen nimmt Birgit Fadinger entgegen, Telefon: (089) 70 98-122; Teilnehmerzahl: 12.