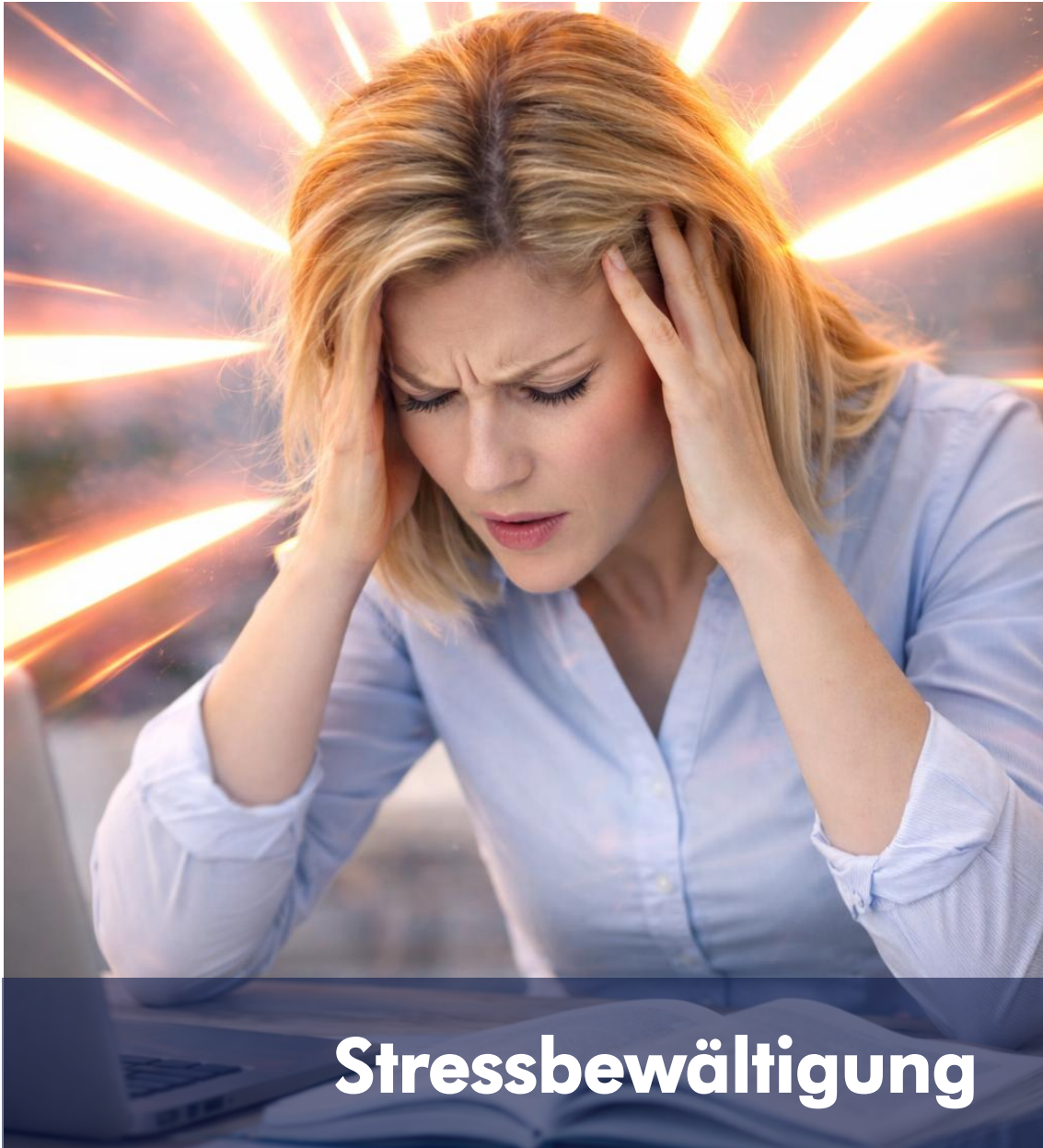




Stressbewältigung

Sind Sie Ihr eigener Stressor? Wer oder was treibt Sie an?

Je nach Umfeld werden unterschiedliche Anforderungen an unser Verhalten gestellt. Aus diesen Anforderungen entwickeln wir meist unbewusst unsere inneren Antreiber.

Antreiber sind innere Steuerungsmuster. Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Verhalten. Das Konzept stammt aus der Transaktionsanalyse. Wie viele innere Muster entstehen auch Antreiber früh im Leben.

Sie entwickeln sich häufig im Kindesalter und spiegeln die Erwartungen wichtiger Bezugspersonen wider, vor allem der Eltern, aber auch des sozialen und kulturellen Umfelds.

Diese Erwartungen verinnerlichen wir so stark, dass sie ein fester Bestandteil unserer Persönlichkeit werden.

Kennen Sie auch die typischen Botschaften aus der Kindheit, zum Beispiel:

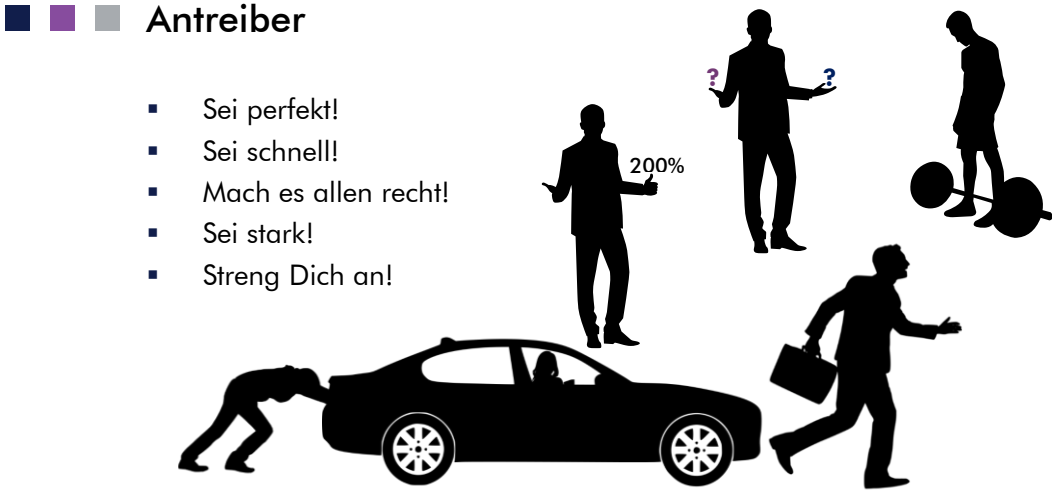
„Beeil dich!“, „Wein nicht!“, „Mach es ordentlich!“, „Reiß dich zusammen!“?

Als Kinder sind wir auf Liebe, Anerkennung und Zuwendung angewiesen. Deshalb entwickeln wir ein feines Gespür dafür, welches Verhalten diese sichert – und welches sie gefährden könnte.

Problematisch wird es, wenn wir diese inneren Botschaften auch als Erwachsene automatisch befolgen, obwohl sie jetzt nicht mehr hilfreich oder der Situation nicht mehr angemessen sind.

Der amerikanische Transaktionsanalytiker Taibi Kahler¹⁰ unterscheidet fünf typische Antreiber, die das menschliche Selbststeuerungsverhalten prägen:





■ ■ ■ **Antreiber**

- Sei perfekt!
- Sei schnell!
- Mach es allen recht!
- Sei stark!
- Streng Dich an!

200%

71

Antreiber

¹⁰ Taibi Kahler, Psychologe, geboren 1943)

Antreiber	Inneres Bedürfnis	Positiver Kern
Sei perfekt!	Fehler vermeiden, hohe Qualität liefern	▪ Genauigkeit ▪ Sorgfalt ▪ Qualitätsbewusstsein
Sei schnell!	Zeit optimal nutzen, rasch vorankommen	▪ Schnelligkeit ▪ Hohe Energie ▪ Zielorientierung
Mach es allen recht!	Anerkennung und Zugehörigkeit	▪ Empathie ▪ Freundlichkeit ▪ Kooperationsfähigkeit
Sei stark!	Kontrolle behalten, unabhängig sein	▪ Belastbarkeit ▪ Selbstständigkeit ▪ Innere Stärke
Streng Dich an!	Einsatz zeigen, nicht aufgeben	▪ Ausdauer ▪ Engagement ▪ Durchhaltevermögen

Antreiber	Glaubenssatz
Sei perfekt	Nicht die Person, sondern die Leistung zählt. Nur durch fehlerlose Leistung kann ich Liebe und Anerkennung erhalten.
Sei schnell	Wenn ich mich nicht beeile, verpasse ich Wichtiges!
Mach es allen recht	Ich bin anerkannt und beliebt, wenn ich mich nach anderen richte.
Sei stark!	Ich bin auf das Schlimmste gefasst und muss jederzeit stark und unangreifbar sein. Ich kann keinem Vertrauen.
Streng Dich an!	Nur was anstrengend ist, ist wirklich wertvoll.

Notizen:

Vor- und Nachteile der inneren Antreiber

Die inneren Antreiber haben sowohl Vor- als auch Nachteile, z. B.

Antreiber	Vorteil	Nachteil
Sei perfekt!	- Hohe Qualität - Genauigkeit - Zuverlässigkeit	- Übererfüllung - Perfektionismus - hoher Zeitaufwand
Sei schnell!	- Schnelles Handeln - zügige Entscheidungen	- Dauernder Zeitdruck - wenig Pausen - soziale Kontakte kommen zu kurz
Mach es allen recht!	- Beliebtheit - soziale Kompetenz - Teamfähigkeit	- Schwierigkeit, Nein zu sagen, - mangelnde Abgrenzung - eigene Bedürfnisse bleiben zurück
Sei stark!	- Übernahme von Verantwortung - Belastbarkeit	- Selbstüberschätzung - keine Schwächen zeigen - Selbstaussbeutung
Streng dich an!	- Ehrgeiz - Beharrlichkeit - hohe Einsatzbereitschaft	- Verbissenheit - Stress - Unzufriedenheit bei einfachen Aufgaben

Richtig eingesetzt, sind die inneren Antreiber sehr wertvoll. Jeder Antreiber ist eine wichtige innere Ressource, ohne sie wäre uns vieles im Leben vermutlich nicht gelungen.

Wichtig ist jedoch, dass sie unser Handeln nicht dauerhaft bestimmen und so zum Stressfaktor werden. Antreiber lassen sich besser steuern, wenn wir ihnen bewusste Gegenargumente bzw. Erlaubnisse entgegensetzen.



Solange wir uns unserer „inneren Antreiber“ nicht bewusst sind, können wir ihnen auch nicht widersprechen!

Übung 12

Finden Sie entsprechende Erlaubnisse gegen Ihre Antreiber!

Stress neu bewerten

Lange Zeit stand beim Thema Stress vor allem im Mittelpunkt, wie man Stress vermeiden oder reduzieren kann. Die Psychologin Prof. Dr. Alia J. Crum und ihr Forschungsteam weisen jedoch auf einen weiteren wichtigen Punkt hin: Nicht nur der Stress selbst belastet uns, sondern auch unsere Einstellung zum Stress.

Die Stressreaktion des Körpers ist zunächst etwas Sinnvolles. Sie macht uns wacher, konzentrierter und handlungsbereiter. Stress ist deshalb nicht automatisch schädlich. Entscheidend ist auch, wie wir ihn bewerten und wie wir mit der Situation umgehen.

In belastenden Momenten kann es helfen, den Fokus zu verändern: weg von dem Gedanken „Das ist schlimm und macht mich kaputt“ hin zu „Mein Körper unterstützt mich gerade dabei, mit dieser Situation umzugehen“.

Oft ist es hilfreich, Stressoren nicht nur als Problem, sondern auch als Anforderung zu betrachten. Dadurch verändert sich das eigene Erleben: Man fühlt sich weniger ausgeliefert und eher handlungsfähig.

Das bedeutet nicht, dass Belastungen angenehm oder leicht sind. Aber es bedeutet, dass wir unseren Umgang damit beeinflussen können. Hilfreiche Fragen sind zum Beispiel:

- Was fordert mich hier gerade?
- Was kann ich daraus lernen?
- Was ist mein nächster sinnvoller Schritt?

Ein hilfreiches Stress-Mindset kann dazu beitragen, Belastungen besser zu bewältigen und an ihnen zu wachsen. Für die meisten stressigen Alltagssituationen können Sie sich auch sagen:



„Jedes Problem ist nichts weiter als eine Frage, auf die ich noch keine Antwort gefunden habe.“

Eine ungelöste Aufgabe, die Sie als Anforderung statt als unlösbares Problem sehen können, nimmt Ihnen das Gefühl, sie nicht kontrollieren zu können.



Nicht jeder Stress ist schädlich. Auch unsere Bewertung beeinflusst, wie belastend er wirkt!

Notizen:

Stärken Sie Ihre Ressourcen

„Ressourcen sind alle inneren und äußeren Mittel, die einer Person zur Verfügung stehen und ihr helfen, Anforderungen und belastende Situationen zu bewältigen.“

Wozu dienen Ressourcen?

Ressourcen helfen Menschen, Anforderungen und belastende Situationen zu bewältigen. Sie unterstützen dabei, neue Aufgaben zu lösen, Krisen zu überstehen, Veränderungen zu meistern, Ziele zu erreichen und passende Lösungswege zu finden.

Es gibt verschiedene Arten von Ressourcen:

Interne Ressourcen

Interne Ressourcen sind Ihre **persönlichen Ressourcen** (Stärken und Fähigkeiten), die in Ihnen selbst liegen. Dazu zählen zum Beispiel Wissen, Erfahrungen, Werte, Motivation, Interessen und Charaktereigenschaften. Persönliche Ressourcen können Sie selbst beeinflussen, entwickeln und stärken.

- Motivation
- Interessen
- Geistige, emotionale, praktische Fähigkeiten
- Charaktereigenschaften
- Werte
- Erfahrungen
- Bildung
- Körperliche Konstitution

Übung 13

Was können Sie tun, um Ihre internen Ressourcen im Alltag zu stärken?

Externe Ressourcen

Zu den **externen Ressourcen** zählen soziale, materielle, infrastrukturelle und institutionelle Ressourcen.

Diese Ressourcen liegen weitgehend außerhalb Ihres direkten Einflusses. Trotzdem wirken sie sich auf Ihre Entscheidungen, Chancen, Handlungsmöglichkeiten und Ihren Alltag aus.

Dazu gehören zum Beispiel:

- soziale Ressourcen wie Familie, Freunde und berufliche Kontakte
- materielle Ressourcen wie Geld, Wohnraum oder Arbeitsmittel
- infrastrukturelle Ressourcen wie Verkehrsanbindung, Internet oder Kinderbetreuung
- institutionelle Ressourcen wie Arbeitgeber, Beratungsstellen, Behörden oder Bildungseinrichtungen

Im Folgenden betrachten wir die sozialen Ressourcen genauer.

Soziale Ressourcen

Soziale Ressourcen sind die Menschen in Ihrem Umfeld. Dazu gehören Personen, die Sie unterstützen, Ihnen zuhören, Rat geben, Sie fördern oder auch fordern.

Ihr Netzwerk kann Sie unterstützen und Türen öffnen, die sonst verschlossen blieben. Deshalb ist es wichtig, das eigene Netzwerk zu pflegen.

Zu den sozialen Ressourcen gehören:

- Partner
- Familie und Verwandtschaft
- Freundeskreis
- Nachbarschaft
- Kontakte aus Arbeit, Vereinen, Schule, etc.
- „Hilfreiche Beziehungen“

Übung 14

Welche Ressourcen haben Sie in den letzten Monaten zu wenig genutzt oder gepflegt?
