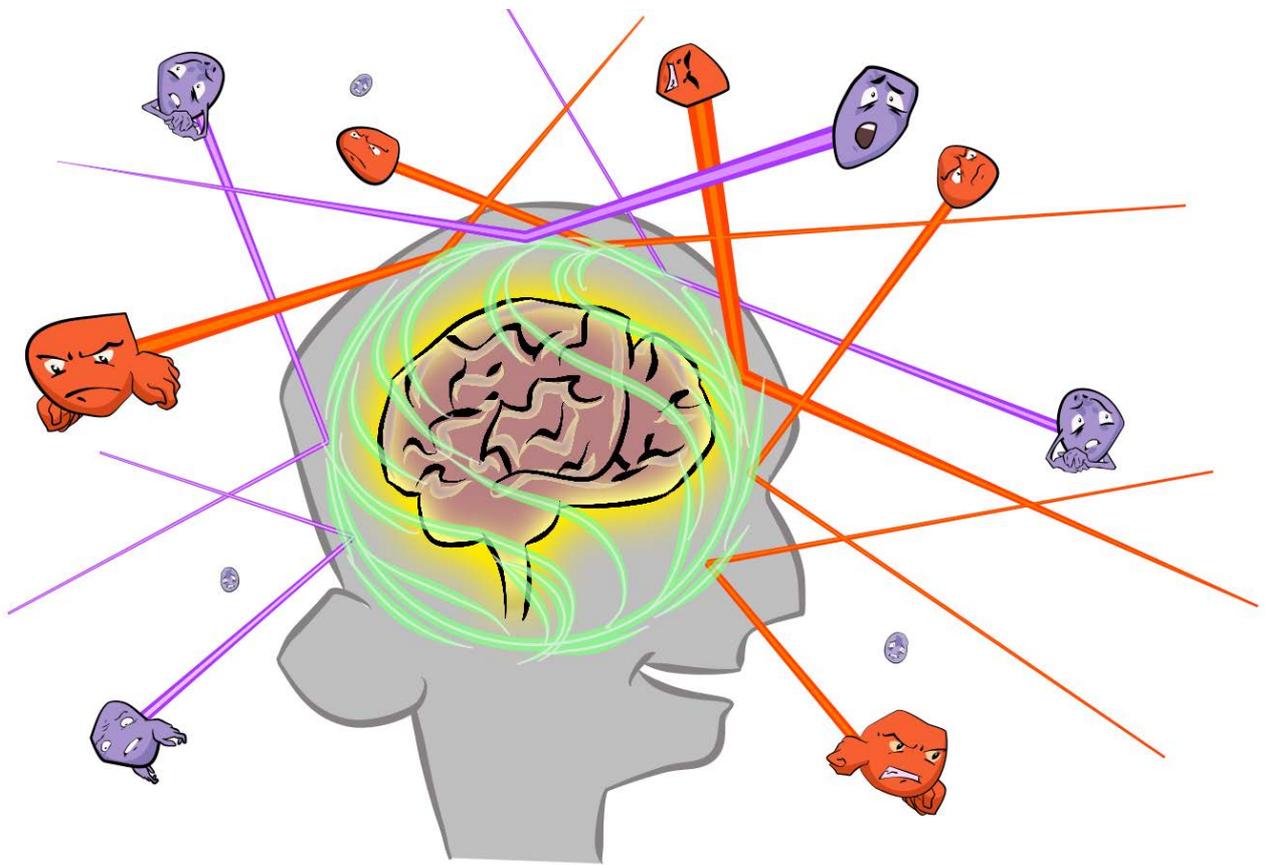


Stresskommunikation

Sich selbst stärken – Stress vorbeugen



Ergänzungen zum Telefon-Impuls „Stresskommunikation“

Das vorliegende Skript soll als eine Erinnerungshilfe dienen. Es ergänzt die im Telefontermin vorgestellten Inhalte.

0. Vorbemerkung – Stress

Stress ist etwas, was Teil der täglichen Arbeit ist. Das ist schwer zu ändern. Genauso sind die Elemente der Arbeit wie leidende Menschen, viele Aufgaben und Prioritäten auch immer Teil der täglichen Herausforderungen. Im Seminar und auch im folgenden Skript soll der Umgang mit diesen Phänomenen beschrieben, erklärt und für Sie handhabbar gemacht werden.

Fangen wir beim Thema Stress an. Wenn jemand viele Aufgaben hat kommt es schnell zu Stress. Hier muss man zwischen zu bewältigen (ich weiß, ich kann es schaffen, weil mir die Prioritäten klar sind, ich mir meiner Kompetenzen und Fähigkeiten bewusst bin und Hilfe von anderen habe) und eher nicht zu bewältigen unterscheiden. Aber auch im Kontakt mit Menschen kommt es immer wieder zu Stress, der über die Spiegelneuronen übertragen wird. Leidet jemand an Schmerzen, oder hat jemand, wegen seiner Situation, offener Fragen oder Unklarheit über die Zukunft, Stress, so führt das auf biologischer Ebene zur Stressantwort des Körpers. Diese besteht aus drei Reaktionen: Starre, Flucht oder Kampf. Flucht hat als Emotion Angst, Kampf hat Ärger. Das heißt, dass das Verhalten eines gestressten Menschen in diese drei Bereiche kategorisiert werden kann.

1. Sich „online schalten“

Die Frage, „zu wie viel Prozent sind Sie gerade hier“, beschreibt im Wesentlichen, wie aufmerksam, bzw. wie achtsam jemand ist. Das heißt, je mehr ich im Moment bin – was einer hohen Prozentzahl entspricht – desto besser kann ich mit anderen in Kontakt gehen, Stress bemerken und mein Verhalten reflektieren. Je mehr ich bei mir bin, desto besser kann ich mich auch schützen.

Wer nun denkt, er könnte die ganze Zeit mit 100% durch den Tag gehen, irrt. Wir bekommen für unser Gehirn die ganze Zeit „Reiseeinladungen“, außerdem geht unser Gehirn immer mal wieder in einen Regenerationsmodus. Diesen kann man bei sich und anderen daran erkennen, dass der Blick „glasig“ wird. Dann ist die Aufmerksamkeit eher nach innen gerichtet und jemand kann schlechter oder gar nicht mehr bewusst und wachsam zuhören.

Die Anwesenheits-Prozent-Zahl eines Menschen ist nicht absolut oder fest, sondern ein sich ständig verändernder Prozess. Worum geht es? Es sind zwei Dinge – zum einen eine Bewusstheit darüber, dass es so etwas wie einen Grad der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit überhaupt gibt. Üben kann man das mit der Frage: **„Zu wie viel Prozent bin ich gerade anwesend?“** Wenn es dann Momente gibt, wo sie bemerken, dass sie eine niedrige Prozentzahl haben und eigentlich sich gerade in diesem Moment mal online-schalten müssten, dann können Sie das mit drei Worten tun, die Sie innerlich aussprechen: **ICH – HIER – JETZT!** Probieren Sie es ruhig mal aus. Sie können die Worte auch unterschiedlich stark betonen.

Ergänzungen zum Telefon-Impuls „Stresskommunikation“

2. Ein-Minuten-Meditation

Die moderne Hirnforschung hat die positiven Auswirkungen von Meditation auf die eigene Gesundheit, das Gehirn und auch die Empathie sehr gut beforscht. Selbst kurze Momente des Innehaltens sind wertvoll und nützlich, aus Aspekten der Stressregulation und auch der Psychohygiene. Die Ein-Minuten-Meditation ist als ein Einstieg ins Thema Meditation gedacht. Sie können natürlich immer auch länger sitzen und einfach auf Ihre Atmung achten. Wenn Sie dann noch ungefähr doppelt so lange ausatmen, wie Sie einatmen, oder auch sich vorstellen, dass Sie bei jedem Ausatemzug Anspannung entweichen lassen und bei jedem Einatemzug Ruhe und Entspannung in sich einströmen lassen, kann das zusätzlich hilfreich für Sie sein.

3. Schreiben

Viele Menschen nehmen die Arbeit – zumindest in kleinen, manchmal auch in großen Portionen – mit nach Hause. Das heißt, dass offene Fragen, Eindrücke oder über den Tag entstandene Emotionen abends beim Einschlafen oder nachts während des Schlafens Teil des Privatlebens sind. Eine Möglichkeit, diese loszulassen, ist das Aufschreiben. Ideal ist das mit Stift und Papier. Über die Notizfunktion des Smartphones ist aber auch ein Weg. Sehen Sie das als eine Chance an, die Gedanken an einem anderen Ort aufzubewahren, als in ihrem eigenen Kopf. Das heißt, wenn Sie etwas aufschreiben, Sie das mit einer eher wertschätzenden Haltung tun sollten, um es den Gedanken leicht zu machen, den neuen Aufbewahrungsort zu akzeptieren. Eine Wirkung konsequenten Aufschreibens ist mehr Gedankenruhe, auch in anspruchsvollen Zeiten.

4. Drei Fragen, die hilfreich zur Kompetenzaktivierung sind

Es gibt drei Fragen, die die eigene Wahrnehmung auf gute Art und Weise steuern können. Gleichzeitig aktivieren Sie Kompetenzen und Ressourcen, die Menschen manchmal vergessen, bzw. weniger Zugriff darauf haben. Die drei Fragen sind zentrale Teile von Psychohygiene und Resilienz-Konzepten. Sie sollten einmal am Tag schriftlich mit der angegebenen Anzahl an Antworten festgehalten werden – am besten abends vor dem zu Bett gehen.

Sie lauten:

Was läuft gut? (21 Dinge)

(Alternativ auch: ***Was läuft nicht ganz so schlecht?***)

Was soll sich nicht ändern? (11 Dinge)

Wofür bin ich dankbar? (7 Dinge)

Eine Rückmeldung, die ich immer wieder erhalte, ist, dass die Beantwortung der Fragen mal leichter und mal schwerer fällt. Sehen Sie das Ganze eher neugierig und spielerisch.

Ergänzungen zum Telefon-Impuls „Stresskommunikation“

5. „Ja und“

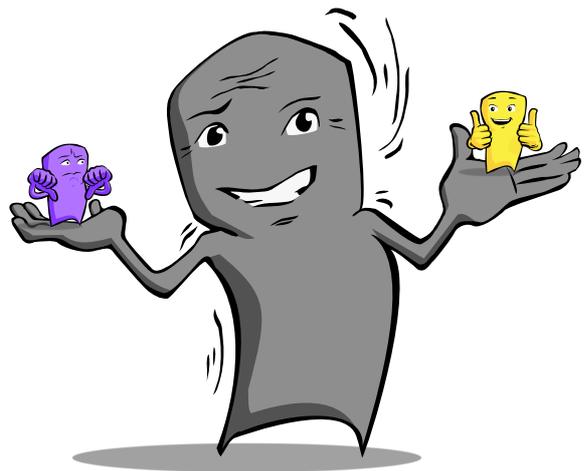
„Ja und“ statt „ja, aber“ ist eine einfache wie auch effektive Art und Weise, Stress in der Kommunikation zu reduzieren. Statt „ja, aber“ empfiehlt es sich gleich „nein“ zu sagen, da ein „ja, aber“ zumindest gefühlt wie ein „nein“ wirkt. Dazu lässt „aber“ den Stresslevel steigen, „und“ den Stresslevel senken.

„Ja und“ führt so zu einem guten Umgang mit Einwänden und Widersprüchen von Kollegen und anderen, einhergehend mit einem ressourcenvollen Eintreten für die eigene Meinung. Die Chance, dass man gehört wird, steigt so um ein Vielfaches.

6. Zwickmühlen

Sie kennen das bestimmt. Man wird um Hilfe gebeten oder muss eine Entscheidung treffen und ist hin und her gerissen. Das nennt man eine Ambivalenz oder auch Zwickmühle. Eine Zwickmühle führt beim Auftreten zu Stress, da man sich entscheiden muss. Aber jede Art sich zu entscheiden, hat Folgekosten und davon wird es auch nicht besser.

Wie geht man damit am besten um? Die Lösung: Die eigene Zwickmühle an- und aussprechen. Dies geschieht am besten so: „Ich habe da eine Zwickmühle... auf der einen Seite ... **und** auf der anderen Seite“ Wichtig ist dabei das **UND!!!** Und natürlich, dass man **ALLE** Seiten anspricht – manchmal hat man ja sogar mehr als zwei Meinungen zu einem Thema. Dadurch macht man das eigene Dilemma öffentlich und egal, welche Entscheidung man trifft, die fragende Person kann diese besser verstehen. Dieses Verständnis sorgt für Klarheit und Entspannung im Miteinander und die eigene Meinung kann auf achtsame Weise dem Gegenüber zur Verfügung gestellt werden. So werden Lösungen möglich und getroffene Entscheidungen transparent.



Viel Vergnügen... und wenn Sie weiteres Interesse an Resilienz haben, dann finden Sie hier einen Blog mit vielen weiteren Inhalten:

www.Resilienz-Akademie.com