

DENKEN

FÜHLEN

**STRESS**

**ERKENNEN UND VERSTEHEN**

HANDELN

**Hinweis zur Sprachverwendung:**  
Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Ratgeber die weibliche und männliche Geschlechtsform (z. B. Kolleginnen und Kollegen). Selbstverständlich sind damit immer alle Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht gemeint.

## INHALT

**S. 01** Vorwort

**S. 02** Stress – was ist das?

**S. 13** Denken – Handeln – Fühlen: Wie unsere Persönlichkeit unser Stresserleben beeinflusst

**S. 18** Beziehungstyp: Emre

S. 21 Übung: Hand-Methode

**S. 23** Sachtyp: Annett

S. 26 Übung: Grübel-Stopp

**S. 27** Handlungstyp: Nathalia

S. 30 Übung: ABC-Liste

**S. 33** Beziehungstyp: Wilfried

**S. 35** Eine Situation – drei unterschiedliche Reaktionen

**S. 40** Übungen für den Alltag

**S. 46** Energiemanagement

**S. 48** Mit Ritualen in den Feierabend



Unsere Autorin

**Elke Klass** ist seit vielen Jahren als ILP®-Coach tätig. Sie begleitet Menschen bei verschiedensten Fragestellungen aus dem privaten und beruflichen Leben. Mit ihrer professionellen Hilfestellung können Klarheit und Orientierung (wieder-)gefunden werden. Seminare, etwa zum Thema „Umgang mit Stress“, runden ihr Angebot ab.

## VORWORT

Stress gehört dazu – willkommen auf der Achterbahn des Lebens!

Wohldosiert ist Stress eine Bereicherung des Alltags: Wir erfahren, was wir leisten können, und freuen uns über unsere Erfolge. Wir wachsen manches Mal über uns hinaus und genießen die Entspannung, wenn etwas geschafft ist.

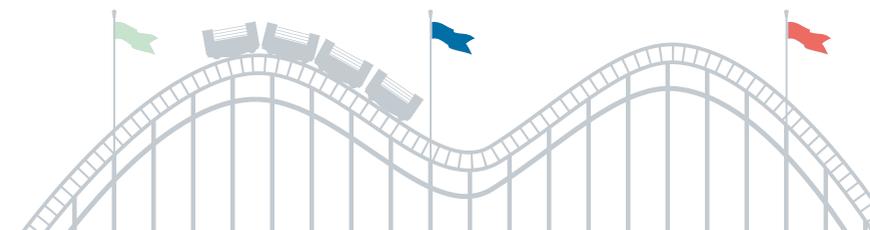
Doch der Alltag gleicht heute bei den meisten Menschen eher einer Achterbahnfahrt: Das Tempo ist überwältigend, immer wieder taucht ein neuer Abgrund auf und manchmal geht es quälend langsam hinauf, bis die Spitze des Berges erreicht ist. Auch wenn wir etwas abbremsen oder zwischendurch mal anhalten möchten – die Fahrt geht im vorgegebenen Tempo weiter, wir können nichts tun. Hoffentlich entgleist kein Wagen!

Es ist dir vermutlich schon aufgefallen, wie unterschiedlich du und deine Kolleginnen und Kollegen oder auch deine Familie diese tägliche Fahrt erleben. Warum jauchzt jemand voller Freude, obwohl du am liebsten die Augen schließen möchtest? Wie kann es sein, dass jemand Höhenangst bekommt, obwohl du den Ausblick genießt? Auch die eingebauten Loopings bereiten nicht jeder und jedem Freude.

Auf den folgenden Seiten bist du eingeladen, am Ende einer Runde einmal auszusteigen: Begleite unsere Protagonistinnen und Protagonisten auf ihrer persönlichen Achterbahnfahrt und du wirst sehen: Jede und jeder erlebt den Alltag auf ganz verschiedene Weise. Die Lebensumstände sind unterschiedlich, aber auch die Persönlichkeiten.

Auch du hast deine eigenen Herausforderungen, die Stress in dir auslösen, mit denen du umgehen musst. Wir hoffen, dass dieser Ratgeber dich mit seinen Erklärungen, Tipps und Übungen auf den Achterbahnfahrten deines Lebens unterstützt und du dir Freude und Gelassenheit in turbulenten Zeiten bewahren kannst.

Herzliche Grüße  
Deine BKK Diakonie



## STRESS – WAS IST DAS?

Im Alltag erleben wir ähnliche Situationen und Herausforderungen oft als unterschiedlich belastend: Was heute kaum schaffbar erscheint, ist an anderen Tagen leicht zu erledigen. Manchmal wundern wir uns, was andere Menschen als anstrengend empfinden, wenn wir dies nur als eine Kleinigkeit betrachten. So überrascht es nicht, wie unterschiedlich unsere Wahrnehmung von Stress häufig ist. Die größte Gemeinsamkeit ist aber wohl: Die meisten Menschen haben in ihrem Leben immer wieder mit stressigen Situationen zu tun.

Eine Definition der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hilft zu verstehen, warum Stress so individuell wahrgenommen wird:

„Stress ist ein als unangenehm empfundener Zustand, der von der Person als bedrohlich, kritisch, wichtig und unausweichlich erlebt wird. Er entsteht besonders dann, wenn die Person einschätzt, dass sie ihre Aufgaben nicht bewältigen kann.“

Wann hattest du zuletzt das Gefühl, all das nicht schaffen zu können, was an einem Tag zu erledigen war? War die Menge an Aufgaben zu groß? Oder waren zu viele Dinge gleich wichtig, sodass du nur schwer entscheiden konntest, was zuerst und was danach getan werden musste?

**Ein Beispiel:** In deinem Arbeitsbereich ist ohnehin schon viel zu tun. Deine Arbeit schafftst du, wenn alles reibungslos läuft. Dann erkrankt deine Kollegin und du sollst zusätzlich neue Aufgaben von ihr übernehmen. Du weißt, es ist wichtig, diese Anforderungen gut zu meistern. Gleichzeitig hast du das Gefühl, es zeitlich nicht zu schaffen. Außerdem fehlt dir die Erfahrung. Du wirst diese Situation als Stress erleben, denn etwas ist **wichtig und unausweichlich, aber du fürchtest, es nicht bewältigen zu können.**

**Vielleicht hast du auch dies schon einmal erlebt:** Dein Tag ist ausgefüllt, du möchtest all deine Termine pünktlich wahrnehmen. Es gibt keinen zeitlichen Puffer. Auf dem Weg zum ersten Termin ereignet sich im Verkehr ein Unfall. Die Straße ist gesperrt und du stehst für eine Stunde im Stau. Auch dies löst automatisch Stress in dir aus, denn du **kannst deine Aufgaben nicht so bewältigen, wie es dir nötig erscheint.**

**Eine weitere Begebenheit:** Du leitest eine berufliche Besprechung und hast die Aufgabe, deinem Team wichtige Änderungen zu erklären. Kaum hat das Meeting begonnen, erhältst du einen Anruf aus der Schule deines Sohnes. Er hatte einen Unfall im Sportunterricht und wurde mit Verdacht auf Gehirnerschütterung ins Krankenhaus gebracht. Den Stress, den dies in dir auslöst, weil zwei Situationen gleichzeitig **wichtig, kritisch und unausweichlich** erlebt werden, kannst du dir vorstellen.

Es gibt viele verschiedene Alltagssituationen und Anforderungen, die wir als Stress erleben können. Entscheidend ist dabei die persönliche Bewertung der Situation. So erklärt sich, dass manche Umstände dem einen leicht von der Hand gehen, aber für jemand anderen eine große Herausforderung darstellen.

**Wie wir etwas beurteilen, ist auch immer von unserer persönlichen Tagesform abhängig:** An einem Tag fühlen wir uns kräftig und voller Energie, da gelingt uns vieles ganz leicht. Dann schlafen wir eine Nacht schlecht, weil wir uns um etwas Sorgen machen. **Die Folge:** Die gleichen Aufgaben wie am Tag zuvor erscheinen nun riesengroß, du glaubst nicht, dass du sie bewältigen kannst, der Stresspegel steigt.

Diese Beispiele zeigen, wie unterschiedlich wir Stress erleben. Deshalb ist es für jede und jeden von uns wichtig, einen jeweils individuellen Umgang mit Lebenssituationen zu finden, die Stress auslösen können. Die eine Lösung, die für uns alle und zu jeder Zeit gleich hilfreich ist, gibt es nicht.

**So individuell das Stresserleben auch ist:** Die körperliche Reaktion auf Stress erfolgt nach einem bestimmten Ablauf. Dieser ist bei jedem Menschen gleich, auch wenn die Auswirkungen unterschiedlich sind.

Es handelt sich um ein uraltes Überlebensprogramm zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht – stell dir den Urzeitmenschen vor, der vor einem Säbelzahn tiger steht. Im Vordergrund steht dabei die Aktivierung des Körpers, um für das Überleben gewappnet zu sein. Auch wenn die Ereignisse heute andere sind, die uns in Stress versetzen, sind die inneren Abläufe noch immer identisch.

Unterschiedlich stressige Alltagssituationen und Ereignisse, wie z. B. Mehrbelastung am Arbeitsplatz, Stau auf dem Weg zu einem wichtigen Termin oder die Kita ist unerwartet geschlossen, bezeichnet man als sog. Stressoren. Diese setzen unmittelbar körperliche Reaktionsketten in Gang. Eine Vielzahl von hormonellen und vegetativen Prozessen beginnt. Die zugehörigen Stressreaktionen werden im Gehirn aktiviert. All dies passiert unwillkürlich.

Um unserem Stress entgegenzuwirken, kann es hilfreich sein, an den Punkten anzusetzen, die wir willentlich beeinflussen können. **Dazu zählen die drei zentralen Aspekte des Stressgeschehens:**

## WAS STRESST DICH?

Das, was dich in Stress versetzt, sind deine persönlichen **Stressoren**. Diese stehen jeweils am Beginn einer Reaktion und werden von jedem Menschen unterschiedlich erlebt. Es handelt sich um Faktoren, die von außen auf uns einwirken. Es gibt Auslöser, die nahezu jeder Mensch als Stressreiz empfindet: z. B. eine anstehende Prüfung, der erste Tag an einem neuen Arbeitsplatz oder auch ein erstes Date.

Im beruflichen Alltag spielen dabei u. a. ein zu großes Arbeitspensum, zu hohe Anforderungen und Zeitdruck eine wichtige Rolle. Soziale Stressauslöser sind z. B. Konkurrenz, Konflikte oder Ausgrenzung. Zudem können private Belastungen den Stresskreislauf in Gang setzen. Hierzu zählen u. a. Streit in der Familie, zu enge Terminplanungen, Krankheiten oder die Pflegebedürftigkeit von Angehörigen.

**Vervollständige für dich den folgenden Satz, wodurch du erkennen kannst, was dich persönlich stresst.**

**Ich gerate in Stress, wenn**

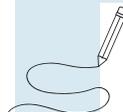
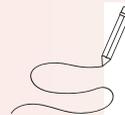
Vermutlich fallen dir direkt mehrere Dinge ein, die dich in Stress geraten lassen. Schau dir zunächst einen Punkt genauer an. **Hilfreich ist es, diesen Auslöser für deinen Stress aufzuteilen, bis du wieder sagen kannst:** „Das kann ich schaffen.“

**Hierzu ein Beispiel:** Der nächste Arbeitstag liegt wie ein Berg vor dir und du fühlst dich von der Arbeitssituation unter Druck gesetzt. **Die Arbeitssituation** ist ein weiter Begriff. **Frage dich zunächst:** Welche Aspekte sind es genau, die in mir Stress auslösen? Ist es die Arbeitszeit? Sind es bestimmte Aufgaben? Gibt es Konflikte im Team? Sind es anstehende Veränderungen?

**Wenn du diesen Schritt innerlich gegangen bist, klärst du weitere Einzelheiten:** Was an den Aufgaben ist mir zu viel? Was kann ich gut bewältigen? Oder: Mit wem genau habe ich einen Konflikt? Was ist mein Anteil daran? Wer kann mich unterstützen, diesen Konflikt zu klären?

**Je weiter du eine Situation in ihre einzelnen Aspekte aufschlüsseln kannst, umso mehr wirst du spüren:** Ich bin an einem Punkt angelangt, an dem ich Einfluss nehmen kann und wieder handlungsfähig werde. Damit löst sich das Gefühl „Ich kann das nicht bewältigen!“ auf und das innere Stressprogramm wird gestoppt.

**Eigene Notizen:**



## WODURCH SETZT DU DICH UNTER STRESS?

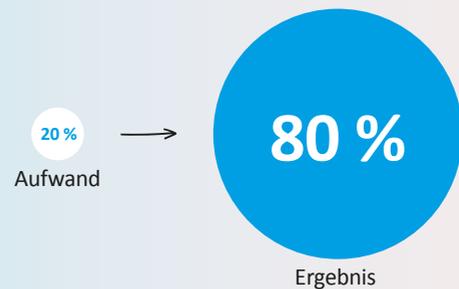
Die persönliche Bewertung einer Situation und deine innere Einstellung zu dem, was von außen auf dich einwirkt, können dein Stresserleben verstärken.

**Ein Beispiel:** Du möchtest immer alles perfekt machen. Du weißt, dies kann dir nicht immer gelingen. Oft fehlt dir die Zeit, um deinen eigenen Ansprüchen zu genügen. Damit setzt du dich selbst unter Druck und bist am Ende des Tages oft unzufrieden. Wenn du weißt, dass Perfektionismus dein innerer Antreiber ist, kannst du einmal Folgendes versuchen:

**Frage dich:** Wann in meinem Alltag ist es wirklich wichtig, gewissenhaft zu sein? Du bist in der Buchhaltung tätig oder bereitest die Medikamentengabe für die Bewohnerinnen und Bewohner deiner Station im Pflegeheim vor? Es steht außer Frage, wie hilfreich es in solchen Situationen ist, eine Aufgabe so korrekt wie möglich zu erledigen.

**Frage dich weiter:** In welchen Bereichen meines Lebens ist es nicht unbedingt nötig, alles zu jeder Zeit perfekt zu erledigen? Du möchtest deine Wohnung aufräumen, bevor du Besuch bekommst? **An dieser Stelle könntest du innehalten und dich fragen:** Wie viel Ordnung kann ich schaffen, ohne dass es stressig wird? Sieht mein Besuch am Ende, was ich alles geputzt habe? Was ist für einen schönen Abend wichtig?

Es kann hilfreich sein, wenn du dich in diesem Kontext mit dem **Pareto-Prinzip** (benannt nach dem Sozialforscher Vilfredo Pareto, 1848–1923) beschäftigst. Bekannt ist es auch als 80/20-Regel. Sie besagt, dass 80 % eines Ergebnisses mit 20 % des Aufwandes erzielt werden können. Für die restlichen 20 % des Ergebnisses braucht man 80 % zusätzlichen Aufwand.



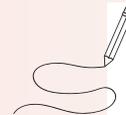
**Auf das Beispiel des Aufräumens angewandt, könnte das z. B. bedeuten:** In kurzer Zeit ist deine Küche so aufgeräumt, dass du dich dort mit deinem Besuch gemütlich aufhalten kannst. Das Geschirr ist in der Spülmaschine, die Essensreste sind im Kühlschrank, Tisch und Herd hast du abgewischt und die Stühle zurechtgerückt. Natürlich könntest du noch den Fußboden wischen, die Schränke abwaschen und die Fenster müssten auch mal wieder geputzt werden. Wenn dir all dies Freude macht und du genügend Zeit hast, um es umzusetzen, machst du es. Hast du das Gefühl, du gerätst dadurch in Stress, erinnerst du dich an das Pareto-Prinzip und fragst dich, wie du die gewonnene Zeit gut für dich und deine Entspannung nutzen kannst.

Die gleichen Gedanken kannst du mit all deinen persönlichen Antreibern durchspielen, je nachdem, was deinen Stress verstärkt. **Frage dich:** In welchem Bereich meines Lebens ist der Antreiber hilfreich? Und in welchen Bereichen ist er weniger wichtig?

**Mögliche Antreiber können sein:** Ich werde ungeduldig. Ich möchte alles unter Kontrolle behalten. Ich schiebe alles bis zum letzten Moment auf. Ich möchte bei allen beliebt sein. Und deine persönlichen Antreiber sind hier vielleicht noch gar nicht erwähnt, oder?

Ergänze für dich den folgenden Satz, wodurch du mehr über deine persönlichen **Stressverstärker** erfährst.

**Ich setze mich selbst unter Stress, indem**



## WORAN MERKST DU, DASS DU IM STRESS BIST?

Die Stressreaktionen des Menschen finden auf vier unterschiedlichen Ebenen statt:

- im Körper,
- in den Gefühlen,
- in den Gedanken und
- im Verhalten.

Geraten wir unter Stress, dann reagiert zunächst unser **Körper** mit einer gesteigerten Aktivität. Dies zeigt sich oft in Form eines erhöhten Pulses oder einer schnelleren Atmung. Bei längerer Belastung zeigen sich auch Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Tinnitus, Schlafstörungen oder Rückenschmerzen.

**Diese Symptome deines Körpers sind als Warnsignal gedacht:** Es ist für deine Gesundheit wichtig, innezuhalten und zu überlegen, wodurch du deine Energiereserven stärken kannst.

**Was hierbei für dich persönlich infrage kommt, weißt du selbst am besten:** Deinen Ausgleich findest du eventuell durch Sport, Bewegung oder Yoga. Vielleicht helfen dir Autogenes Training, ein Besuch in der Sauna oder Spaziergänge in der Natur dabei, zu entspannen. Ausreichender Schlaf und eine gesunde Ernährung können ebenfalls hilfreich sein, um deine Belastung auszugleichen. Wichtig ist, dein Wissen darüber, was dir guttut, auch tatsächlich anzuwenden.

**Wie reagierst du bisher, wenn dein Körper dir Stressreaktionen zeigt?**

In einer stressreichen Situation kommen auch bestimmte **Gefühle** wie Angst, Hilflosigkeit oder Nervosität auf. Einige Menschen zeigen eher Wut oder Ärger. Emotionale Reaktionen entstehen, weil wir im Stress überfordert sind und die Kontrolle über eine Situation verlieren. **Mit welchen Gefühlen du reagierst, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab:** Wenn du in einer Situation unsicher bist und der Stress nimmt zu, wirst du dich eventuell hilflos fühlen oder Angst bekommen. Du bist im Alltag eher impulsiv? Vermutlich hast du schon erlebt, wie schnell du wütend werden kannst oder wie leicht du dich über andere Menschen ärgerst, wenn es stressig wird.

Unsere **Gedanken** reagieren ebenfalls – oft erleben wir Konzentrationsstörungen oder Sorgen treten auf. Auch Gedanken wie „Es trifft immer mich!“ oder „Ich schaffe das nicht!“ sind typische Denkmuster bei Stress. Die Stressverstärker, die du für dich schon erkannt hast, gehören ebenfalls zu den Gedanken, mit denen du bei Stress reagierst.

**Die große Frage ist:** Wie kannst du auf der Ebene der Gedanken Stress bewältigen?

Im Alltag wissen wir oft und ohne darüber nachzudenken, was wir nicht möchten. Eine Gedankenspirale kommt in Bewegung. **Hierzu ein Beispiel:** Ich möchte am Wochenende nicht schon wieder so viel unterwegs sein. Dann komme ich wieder nicht dazu, die Wäsche zu machen. Ich finde keine Zeit, in Ruhe mit meiner Freundin zu telefonieren. Es wird abends spät und ich bekomme zu wenig Schlaf. Wie soll ich dann die kommende Woche überstehen? Du kannst dir vorstellen, wie diese Überlegungen weitergehen.

Wenn du deine Gedanken jedoch auf das lenkst, was du möchtest, wirst du dies als positiv erfahren. **Für das vorherige Beispiel kann das heißen:** Ich möchte mein Wochenende in Ruhe verbringen und spontan entscheiden, was ich tun möchte. Ich werde mich um meinen Haushalt kümmern, mit meiner Freundin telefonieren und auf jeden Fall ausreichend schlafen. Auch diese Überlegungen kannst du fortsetzen.

Deine Gedanken auf das zu lenken, was du erreichen möchtest, braucht vielleicht ein wenig Übung. Mach es dir in den nächsten Tagen immer wieder bewusst und beobachte, was sich dadurch für dich verändert.



**Formuliere die folgenden Aussagen mit einer Verneinung in positive Sätze um** (Beispiel: Ich kann das nicht. – Ich kann es lernen, Schritt für Schritt.):

- Ich kann es sowieso niemandem recht machen.
- Ich schaffe es nie, Aufgaben pünktlich zu erledigen.
- Ich werde mit dem, was ich leiste, nicht gesehen.
- Für meine Hobbys habe ich keine Zeit mehr.

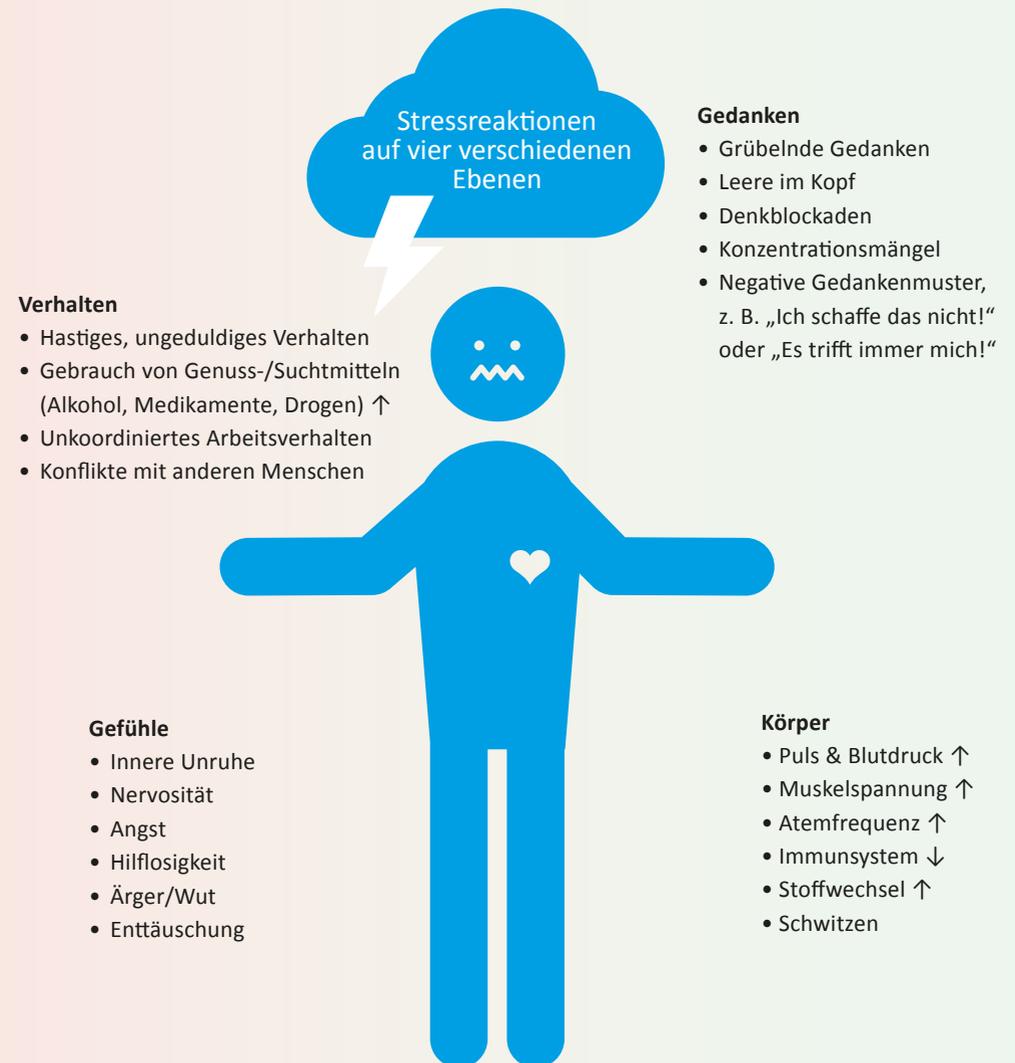
Veränderungen im **Verhalten** kannst du bei dir selbst und anderen Menschen beobachten, wenn Belastungen auftreten. Im Beruf fangen gestresste Kolleginnen und Kollegen beispielsweise mehrere Aufgaben gleichzeitig an, sie arbeiten hektisch und unkoordiniert. Zudem greifen wir unter Stress häufiger zu Genuss- und Suchtmitteln. Raucherinnen und Raucher können dies wahrscheinlich bestätigen.

**Frage dich:** Welche Möglichkeiten habe ich, auf der Verhaltensebene etwas zu verändern? Wer oder was kann mich unterstützen? Überlege dir bewusst Möglichkeiten, die zu dir passen und deine Gesundheit fördern, und setze diese konsequent um.

Nimm dir vor, Pausen zu machen (inkl. gesunder Mahlzeiten), und halte diese dann täglich ein. Plane und strukturiere deinen Arbeitstag und kalkulierte ein, dass immer etwas Unvorhergesehenes passieren kann. Verabrede dich mit Freundinnen und Freunden, plane Zeit mit deiner Familie oder Ruhephasen für dich selbst ein.

Welche Änderungen im Verhalten möchtest du für dich ausprobieren?

Wie wir auf Stress reagieren, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Ebenso unterscheiden sich unsere Reaktionen in verschiedenen Situationen. Die folgende Grafik fasst die typischen Reaktionen auf den vier Ebenen zusammen:



Besonders das Immunsystem reagiert auf stressreiche Situationen, wie die Forschung zur Psychoimmunologie zeigt. **Du kennst vielleicht folgenden Effekt:** Du hattest vor dem Urlaub bei der Arbeit eine besonders stressige Phase. In den ersten Tagen deines Urlaubs bekommst du eine Erkältung. Dies lässt sich dadurch erklären, dass Stress dein Immunsystem in der Zeit davor gehemmt hat, damit du in der Situation nicht krank wirst. Fällt der Stress weg, kann das Immunsystem wieder richtig arbeiten und du wirst krank. Kurzfristig ist das zwar ärgerlich, aber es hat keine langfristigen Folgen. Leidest du jedoch dauerhaft unter Stress, steigt das Risiko für schwere Entzündungserkrankungen deutlich an.

Mache dir einmal bewusst, auf welcher Ebene sich deine persönlichen Reaktionen zeigen, wenn du belastet bist. **Ergänze folgenden Satz:**

Wenn ich im Stress bin, dann



Wie unterschiedlich unsere Antworten auf all die bis hierher gestellten Fragen ausfallen, hat auch damit zu tun, in welchen Lebensbereichen die Stärken der eigenen Persönlichkeit liegen.



## DENKEN – HANDELN – FÜHLEN: WIE UNSERE PERSÖNLICHKEIT UNSER STRESSERLEBEN BEEINFLUSST

Im Alltag bewegen wir uns fortwährend und unbewusst in drei Lebensbereichen:

- im **Erkennen (Denken)**,
- im **Handeln** und
- in **Beziehung (Fühlen)**.

Wir eignen uns das Wissen an, um im Beruf unseren Aufgaben gerecht zu werden. Im Privaten müssen wir wissen, wie wir den Alltag für uns selbst und unsere Familie gut gestalten können. Planung und Organisation sind dabei hilfreiche Stichworte. All dies spielt sich in unserer Kompetenz des **Denkens** ab.

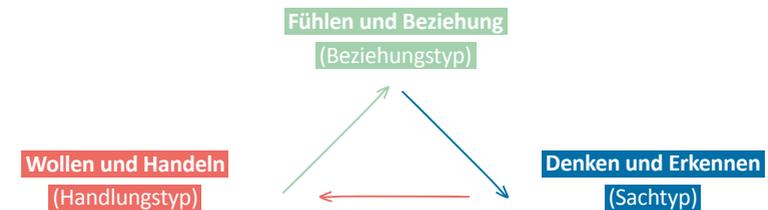
Unser Wissen wollen wir zielstrebig in die Tat umsetzen. Im Beruf möchten wir die Anforderungen erfolgreich bewältigen. Im persönlichen Lebensbereich wollen wir zielstrebig erreichen, was der Tag von uns verlangt. Diese Aufgaben führen uns in unsere Kompetenz des **Handelns**.

Im Beruf befinden wir uns in **Beziehung** mit unseren Kolleginnen und Kollegen, aber auch mit den Menschen, die zu unserem Berufsfeld gehören, wie z. B. Patientinnen und Patienten. Im privaten Umfeld möchten wir uns **wohl fühlen** und auch dazu beitragen, dass es unserer Familie und anderen uns wichtigen Personen gut geht.

In einem dieser drei Lebensbereiche liegt deine besondere Kompetenz. Wird dir schon jetzt bewusst, in welchem Bereich deine Stärken liegen?

**Jeder Mensch hat den Wunsch, in allen Lebensbereichen möglichst gut zurechtzukommen:** Auch wenn die eigene Persönlichkeitsstärke im **Handeln** liegt, leben wir in Beziehungen. Wenn unsere Stärke das **Denken** ist, müssen wir trotzdem handeln. Auch mit besonderen Kompetenzen im Bereich des **Fühlens** brauchen wir im Alltag immer wieder klare Gedanken.

Dr. Dietmar Friedmann (1937–2020) hat zu den Zusammenhängen zwischen den einzelnen Lebensbereichen und ihren Gesetzmäßigkeiten geforscht.<sup>1</sup> Ein Ergebnis dieser Forschung ist: Wir bewegen uns alle in einer bestimmten Richtung zwischen den drei Polen **Denken**, **Handeln** und **Fühlen**.



Sicher ist dir aufgefallen, wie sich die Situationen gleichen, in denen du in Stress gerätst. Wenn die Anforderungen an uns steigen und unser Druck zunimmt, besinnen wir uns unbewusst auf die Stärken unserer Persönlichkeit. **Wir versuchen, die Situation mit unserer Kompetenz zu klären:**

**Deine Kompetenz liegt im Denken?** Dann ist dir vermutlich Folgendes bekannt:

Wenn viel zu tun ist, wägst du genau ab, was alles zu erledigen und zu entscheiden ist. Du machst dir **Pläne und Gedanken**, wie du deine Aufgaben am besten bewältigen kannst. Du denkst darüber nach, was die Kolleginnen und Kollegen von dir erwarten und wie deine Familie darüber denkt, wenn du schon wieder Überstunden machst. Es fällt dir schwer zu entscheiden, womit du beginnen möchtest, weil du erst sicher sein möchtest, dass deine Entscheidung die richtige ist.

<sup>1</sup> Daraus ist die Integrative Lösungsorientierte Psychologie, kurz ILP®, als eigenständige Methode für Therapie und Coaching entstanden. Einen tieferen Einblick in die Methode geben Friedmanns Bücher „Persönlichkeitstypen: Spezialisten für Lebenskompetenzen“ (wbg Verlag, 2018) und „Denken. Fühlen. Handeln. Mit psychographischer Menschenkenntnis besser arbeiten und leben“ (6. Aufl., Springer Gabler Verlag, 2015)

Du erkennst dich in der Kompetenz des **Handelns**? Vielleicht hast du in deinem Alltag schon häufiger diese Erfahrung gemacht:

Je mehr **zu tun ist**, umso aktiver wirst du. Du hast Energiereserven. Dir ist es meist möglich, noch **mehr zu leisten**. Darüber vergisst du leicht, dass die Kolleginnen und Kollegen ein anderes Tempo haben könnten als du. Auch dein Ausgleich zur Belastung kommt dabei oft zu kurz, denn Mehrarbeit erledigst du, weil sie getan werden muss. Auf Dauer kostet dies viel Kraft.

Dir ist die Kompetenz des **Fühlens** besonders vertraut? Dann findest du deinen Alltag wohl im folgenden Beispiel beschrieben:

Du möchtest vieles tun, gleichzeitig ist es dir wichtig, dass sich alle um dich herum wohlfühlen. Es gibt immer noch jemanden, dem du einen Gefallen tun möchtest, oder eine Freundin, die dir ihr Herz ausschütten möchte. Die Zeit wird knapp, um dringende Aufgaben zu erledigen oder um den Bus noch zu erreichen. Du gerätst in Hektik und bist am Ende unzufrieden, weil du Fehler gemacht oder nicht alles so geschafft hast, wie du es dir vorgenommen hattest.

Im Stress versäumen wir es, uns daran zu erinnern, wie wir den hilfreichen nächsten Schritt zum Umgang mit der Situation gehen können. Mache dir bewusst, dass auch die anderen beiden Kompetenzen hilfreich sind, um einen guten Weg aus der Stressfalle zu finden. Du erkennst, warum du deine eigenen Lösungen finden solltest, um mehr Entspannung in deinem Alltag zu finden.

Du bist in deinen **Gedanken** gefangen, wenn die Belastungen zunehmen? Den Schritt vom **Denken** ins **Handeln** zu gehen, kann dir helfen, deinen Stress zu reduzieren. **Klarheit bringt dir hier die Frage**: Was kann ich als Erstes oder Nächstes konkret tun?

Du neigst dazu, im Stress immer **mehr zu leisten**, und bemerkst erst spät, dass es dir zu viel wird? Für dich kann es hilfreich sein, auf einen Ausgleich in der Freizeit zu achten. So steht dir die Energie zur Verfügung, die du für deine Leistung benötigst. **Freude** in deinem Leben und die Frage „Wie geht es mir?“ sollten für dich einen wichtigen Stellenwert bekommen.

Deine **Gefühle** und häufig auch die Sorgen darüber, wie sich die anderen **fühlen**, übernehmen die Führung, wenn es in deinem Leben hoch hergeht? Einen Ausgleich zu finden, der dir mehr **Ruhe und Gelassenheit** bringt, hilft dir dabei, entspannt handeln zu können.

Auf den folgenden Seiten lernst du Menschen<sup>2</sup> kennen, die ihre besonderen Kompetenzen in den unterschiedlichen Lebensbereichen haben. Anhand ihrer Alltagsberichte entdeckst du vermutlich auch, in welchem Bereich deine Stärken liegen.

<sup>2</sup> Alle Personen sind frei erfunden. Ähnlichkeiten mit Menschen in deiner Umgebung sind zufällig und nicht beabsichtigt.





Emre ist examinierter Krankenpfleger und arbeitet in einem Krankenhaus der Maximalversorgung. Als Einziger in seinem Freundeskreis ist er im Schichtdienst tätig, die anderen in seiner Clique haben geregelte Arbeitszeiten. Emre ist 24 Jahre alt, Single und geht in seiner Freizeit gern ins Fitnessstudio. Er ist Fußballfan und zockt gern mit seinen Freunden. Emre ist **Beziehungstyp**.



**Emre erzählt:** „Ich bin Krankenpfleger aus Überzeugung und arbeite gern mit meinen Kolleginnen und Kollegen zusammen. Die Aufgaben auf der chirurgischen Station sind abwechslungsreich. Ich bin manchmal unzufrieden, weil ich wenig Zeit für die einzelnen Patientinnen und Patienten habe. Ich würde mich gern mehr um jeden einzelnen Menschen kümmern. Der Schichtdienst ist anstrengend, aber okay. Belastend wird es, wenn die Schichten kurzfristig umgeplant werden müssen, wir sind auf unserer Station sehr knapp besetzt. Dann kann ich Verabredungen mit meinen Freunden nicht einhalten oder nicht zum Fußballspiel gehen, beides ist mir als Ausgleich wichtig. Oft nehme ich mir zu viel vor, dann wird mein Alltag hektisch oder ich schlafe zu wenig. Regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten, fällt mir schwer, oft esse ich zwischendurch Fast Food. Für mich allein zu kochen, macht mir keinen Spaß.“



**Ganz gleich, wie viel Emre am Tag zu tun hat:** Bei der Arbeit versucht er, sich Zeit für die Patientinnen und Patienten zu nehmen. Wenn seine Freunde Hilfe brauchen, macht er es immer möglich, sie zu unterstützen. Das führt häufig dazu, dass Emre wichtige Dinge „auf den letzten Drücker“ erledigt. Dann hat er das Gefühl, er schafft nicht alles, was er sich vorgenommen hat. Er spürt, wie er in Stress gerät und hektisch versucht, Zeit aufzuholen.

Was Emre hier aus seinem Alltag beschreibt, kennen viele Menschen, die ihre persönliche Stärke im Bereich **Fühlen und Beziehung** haben.

In der folgenden Beschreibung findest du dich vermutlich wieder, wenn auch deine Stärken in diesem Persönlichkeitsbereich liegen:

Deine Mitmenschen erleben dich bzw. beschreiben dich als liebenswürdig, lebendig in deinem Auftreten und kommunikativ. Deine Sprache ist emotional und es fällt dir leicht, deine Gefühle zu zeigen. Du bist aufgeschlossen für Neues und hast vielfältige Interessen. Oft bist du es, der die anderen für etwas begeistert. Du weißt, dass du oft zu schnell Ja sagst, denn es ist dir wichtig, anderen Menschen zu helfen, wenn es nötig scheint. Beliebt zu sein, ist dir wichtig. Manchmal nimmst du dir wenig Zeit, um Aufgaben erst zu durchdenken. Du handelst spontan und zeitweise unüberlegt. Du weißt, es fällt dir schwer, Konflikte auf sachlicher Ebene zu klären (Worum geht es?), und wechselst schnell auf die persönliche Ebene (Wie fühle ich mich, wie fühlt sich der andere?).

**Du möchtest für dich selbst erste Schritte unternehmen, um mit stressigen Zeiten entspannter umgehen zu können? Mache dir bewusst:** Für Menschen, die ihre Stärken im Bereich **Beziehungstyp** haben, ist es besonders hilfreich, **Ruhe und Gelassenheit** im Alltag weiterzuentwickeln. Überlege dir, was dies für dich heißt und welche Möglichkeiten du für dich nutzen möchtest. Gehe in Ruhe deinen Tag einmal durch und überlege dir, welche Struktur im Tagesverlauf hilfreich sein kann. **Wie denkst du über deine Anforderungen?**

**Ruhe und Gelassenheit findest du auf deine persönliche Weise:** Das kann ein kleiner Spaziergang nach Feierabend ganz für dich allein sein. Eine Atemübung, wenn du zu Hause ankommst. Eine ruhige Tasse Kaffee am Morgen, bevor der Tag beginnt. Vielleicht wolltest du schon länger mit einem neuen Hobby beginnen, bei dem du ganz für dich bist? Jetzt könnte die Zeit dafür gekommen sein. Wie kannst du für dich Momente von Ruhe und Gelassenheit in deinen Alltag bringen? **Hier kannst du deine spontanen Gedanken dazu notieren:**



Emre hat für sich das Angebot der Ernährungsberatung seiner Krankenkasse entdeckt. Er hat festgestellt, dass es ihm besser geht, wenn er regelmäßig isst und auf seine Mahlzeiten achtet. Mittlerweile macht es ihm Spaß, für sich zu kochen, und er nutzt diese Zeit bewusst für sich.

Die folgende Übung „Hand-Methode“ ist eine Möglichkeit, mehr **Ruhe und Gelassenheit** in deinen Alltag zu holen.

## ÜBUNG

### HAND-METHODE

Ruhe und Gelassenheit kannst du mit Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit trainieren. Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Es bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, körperlich und geistig.

Im Alltag sind unsere Gedanken oft vielfältig unterwegs: in der Vergangenheit, wir machen uns Sorgen oder denken über die Zukunft nach. All die Reize, die wir fortwährend verarbeiten, lenken uns ab. Achtsam sein bedeutet, dass man den jetzigen Moment annimmt, ohne ihn zu bewerten.

Die Hand-Methode ist eine hilfreiche und weitverbreitete Achtsamkeitsübung, die im Alltag eingesetzt werden kann. Jeder Finger steht hierbei für einen Sinneskanal, der bewusst wahrgenommen werden soll. Gehe die fünf Finger einer deiner Hände der Reihe nach durch und halte bei jedem Finger kurz inne:

1.

**Daumen – Hören:**

Was hörst du jetzt? Welche Geräusche, Töne, Klänge sind in deiner Nähe? Was hörst du in der Ferne? Wie viele Geräusche sind es? Welches ist am lautesten? Welches ist eher leise?

2.

**Zeigefinger – Sehen:**

Was siehst du um dich herum? Was erblickst du, wenn du nach oben, unten, rechts oder links blickst? Welche Farben nimmst du wahr? Bewegt sich etwas? Erblickst du etwas Neues?

3.

**Mittelfinger – Spüren/Fühlen:**

Was nimmst du in deinem Körper wahr? Spürst du die Kleidung auf deiner Haut? Wie fühlt sich deine Atmung an?

4.

**Ringfinger – Schmecken:**

Was schmeckst du gerade in deinem Mund und auf der Zunge? Ist der Geschmack eher süß, salzig, bitter oder sauer?

5.

**Kleiner Finger – Riechen:**

Kannst du etwas riechen? Wenn ja, was genau riechst du gerade jetzt?

Und dann noch deine **Handinnenfläche**: Wo warst du während der Übung mit deinen Gedanken? Warst du in der Vergangenheit oder in der Zukunft? Konntest du mit deinen Gedanken bei der Übung bleiben?

Dein **Handrücken** erinnert dich zum Abschluss daran: Nimm all das, was du wahrnimmst, ohne Bewertung auf.



**SACHTYP:  
ANNETTE**



Annette ist als Sozialarbeiterin tätig. Sie arbeitet Vollzeit bei einer ambulanten Suchtberatung. Annette ist 57 Jahre alt, geschieden und hat keine Kinder. Sie lebt mit ihren Eltern in einem Zweifamilienhaus mit Garten. Ihre ältere Schwester lebt in Norddeutschland. Sie unternimmt gern Städtereisen, geht ins Theater und entspannt in der Sauna. Annettes Stärken liegen im Organisieren und Vorausdenken, sie ist in der Kernkompetenz ihrer Persönlichkeit **Sachtyp**.



**Annette berichtet im Gespräch:** „In der ambulanten Suchtberatung bin ich schon seit mehr als 15 Jahren tätig. Ich gehe in meiner Tätigkeit auf und habe immer darauf geachtet, meinen Ausgleich zu finden. Auf Reisen konnte ich Kraft tanken, Theaterbesuche haben mir Auszeiten im Alltag ermöglicht. Seit einigen Jahren ist meine Mutter an Demenz erkrankt. Ich lebe mit meinen Eltern im gleichen Haus. Es ist für uns alle selbstverständlich, dass ich meinen Vater bei der Betreuung unterstütze. Mein Vater kommt aufgrund seines Alters immer mehr an seine Grenzen, sodass ich mehr und mehr Aufgaben übernehme. Ich mache mir viele Gedanken, wie es weitergehen wird. Dadurch schlafe ich immer schlechter, das wirkt sich auf meine Konzentration und meine Geduld im Kontakt mit meinen Klientinnen und Klienten aus. Weil ich meine Eltern nicht allein lassen möchte, habe ich schon lange keine Reise mehr gemacht. Auch kleine Auszeiten nehme ich mir seit einiger Zeit nicht mehr, meine Sorgen halten mich gefangen.“



Annette macht sich viele Gedanken, es fällt ihr schwer, sich darüber auszutauschen. Sie möchte ihre Eltern mit ihren Sorgen nicht belasten. Ihre Schwester Doris lebt mit ihrer Familie 250 Kilometer entfernt und Annette weiß, wie eingespannt Doris in ihrem eigenen Alltag ist. Sie glaubt nicht, dass ihre Schwester sie entlasten kann, und hat bislang noch nicht danach gefragt. Annette weiß, dass sie die Belastung auf Dauer nicht tragen kann, sie hat deutlich vor Augen, was alles zu regeln ist.

Annettes Stärken liegen im **Denken und Erkennen**, sie stellt sich häufig vor, wie es weitergehen wird, welche Probleme zu bewältigen sind. Sie weiß, was alles zu klären und zu erledigen ist, bekommt aber wenig davon im Alltag umgesetzt. Vielleicht kennst du das auch von dir?

In der folgenden Beschreibung erkennst du dich vielleicht, wenn deine Stärken im Bereich **Denken und Erkennen** liegen:

Deine Mitmenschen erleben dich oft als nachdenklich, in Gesellschaft bist du eher ruhig und zurückhaltend. Du kannst dich intensiv mit Aufgaben beschäftigen, die Ausdauer und Durchhaltevermögen erfordern. Dabei hast du auch die Details im Blick. Du arbeitest gern allein. Am Arbeitsplatz und auch im Privaten bist du als gute Zuhörerin bzw. guter Zuhörer bekannt, die anderen wissen deine Ruhe und Gelassenheit zu schätzen. Du bleibst in deiner Wortwahl sachlich. Es fällt dir schwer, Entscheidungen zu treffen, du wägst die Konsequenzen deiner Entscheidungen häufig lange ab. Es bleibt oft die Sorge, eine falsche Wahl getroffen zu haben. So blockierst du dich, wenn es darum geht, Dinge in die Tat umzusetzen.

Menschen, die ihre Stärken als **Sachtyp** leben, profitieren im Umgang mit Stress davon, bewusst ins **Handeln** zu gehen und diese Kompetenz weiterzuentwickeln. Fällt dir eine Situation ein, mit der du dich immer wieder in Gedanken beschäftigst? Dann lenke deine Gedanken bewusst in eine neue Richtung: Wie können erste (kleine) Schritte aussehen, mit denen du aus deinen Gedanken ins **Handeln** kommen kannst? **Notiere dir hier, was dir jetzt dazu einfällt:**



**Annette hat für sich erkannt:** Sie kann die Belastung auf Dauer nur gesund bewältigen, wenn sie in ihren Alltag auch Erholung und Entspannung für sich selbst einbezieht. An einem Abend in der Woche verabredet sie sich mit ihrer Freundin, um etwas zu unternehmen. Sie hat mit ihrer Schwester gesprochen, die für einige Tage die Unterstützung der Eltern übernimmt. Annette wird die Zeit für eine Gesundheitsreise nutzen, die sie im Angebot der BKK Diakonie entdeckt hat.



Die folgende Übung „Grübel-Stopp“ ist eine hilfreiche Unterstützung, wenn du mehr ins **Tun und Handeln** kommen möchtest.


 ÜBUNG

## Grübel-Stopp

Manchmal drehen sich unsere Gedanken im Kreis. Wir grübeln und grübeln stundenlang. Wir machen uns Sorgen, haben Angst und stellen uns das Schlimmste vor, was passieren könnte. Leider führen diese Gedanken oft zu keiner Lösung und wir fühlen uns angespannt, nervös und unsicher. Aus diesem Gedanken-Karussell auszusteigen, ist gar nicht so einfach.

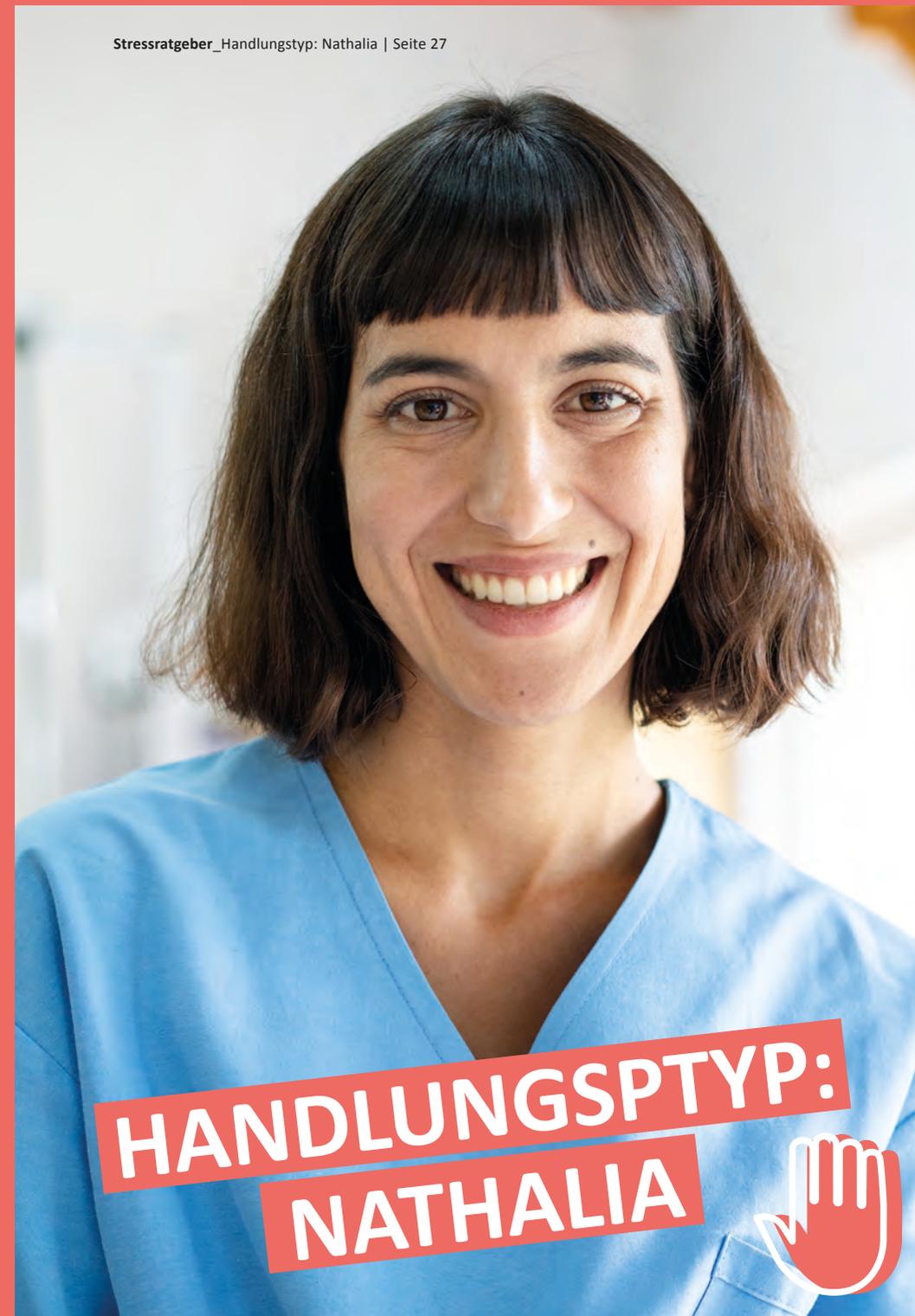
Eine hilfreiche Technik, dieses Grübeln zu unterbrechen, besteht darin, sich ein klares und bewusstes Stoppsignal zu setzen.

Wenn du dich das nächste Mal in deinem Grübel-Karussell gefangen fühlst, dann sage zu dir selbst: „Stopp!“ oder „Stopp jetzt mit dem Grübeln!“ Wenn du allein bist, kannst du dies auch laut aussprechen. Oft hilft es, sich ein Stoppschild aus dem Straßenverkehr vorzustellen, um den Effekt zu verstärken.

Ganz wichtig ist es außerdem, nach dem „Stopp!“ einen neuen positiven Gedanken zu haben, um nicht wieder mit dem Grübeln zu beginnen. Dabei ist es hilfreich, wenn du dir im Vorfeld schon Sätze bereitlegst, die dir eine positive Perspektive aufzeigen können. Solche Sätze können z. B. sein: „Ich finde einen Weg! Ich werde diese Krise bewältigen!“ Passiert es häufig, dass dir dein Gedanken-Karussell den Schlaf raubt? Dann kann ein hilfreicher positiver Satz sein: „Das hat Zeit bis morgen, jetzt möchte ich schlafen!“

Und wenn du dann merkst, dass sich deine Gedanken so leicht nicht stoppen lassen: Gib ihnen eine neue Richtung und beschäftige dich in deinen Gedanken bewusst mit schönen Dingen – einem Spaziergang in der Natur, der Erinnerung an etwas, was dir gut gelungen ist, oder du malst dir aus, was dein erster kleiner Schritt sein könnte, um mit der belastenden Situation anders umzugehen.

Mache dir hier Notizen, wie dein persönlicher Aufmunterungssatz lauten kann:

Nathalia arbeitet bei einer Diakonie im Bereich der ambulanten Altenpflege. Sie ist 37 Jahre alt, alleinerziehend und hat zwei Töchter (vier und acht Jahre alt). Zum Ausgleich macht sie Yoga, früher hat sie gern im Chor gesungen. Die Stärken ihrer Persönlichkeit liegen im **Handeln und Tun**, Nathalia ist in ihrer Kompetenz ein **Handlungstyp**.

**Nathalia erzählt:** „Ich schätze meine Arbeit in der ambulanten Altenpflege. Die Menschen in ihrem häuslichen Umfeld zu betreuen, passt besser zu mir, als in einer stationären Einrichtung beschäftigt zu sein. Ich kann in meinem eigenen Tempo arbeiten und bin gern auf mich allein gestellt. Die Termine sind eng getaktet. Es gibt Tage, da ist viel Verkehr auf den Straßen. Dann wird es schwierig, die Termine einzuhalten, und ich gerate in Stress. Ich möchte zu Hause sein, wenn meine Töchter aus der Betreuung kommen. Am Nachmittag haben wir gemeinsam viel zu erledigen. Meine Töchter zum Sport oder zu Freundinnen zu bringen, ist für mich selbstverständlich. Erst wenn meine Töchter schlafen und im Haushalt alles erledigt ist, habe ich Zeit für mich. Oft bin ich dann erschöpft und schlafe vor dem Fernseher ein.“

Der Alltag von Nathalia ist genau durchgeplant, sonst ist nicht alles zu bewältigen. Ihre Töchter wissen, was Nathalia von ihnen erwartet, damit der Zeitplan eingehalten werden kann. Trotz guter Organisation kommt es häufig anders als gedacht: Bei der Arbeit ist eine Kollegin krank, selbstverständlich übernimmt Nathalia zusätzliche Aufgaben. Bei der älteren Tochter fällt Unterricht in der Schule aus, Nathalia organisiert, wer ihre Tochter abholen kann. Es macht ihr keine Mühe, immer noch ein bisschen mehr zu tun, damit alles am Ende des Tages gut gelungen ist. Wenn nur die Erschöpfung nicht wäre ...

Vielleicht hast du ähnlich wie Nathalia deine Stärken im **Handeln und Tun**? Dann kannst du ihren Alltag sicher gut nachvollziehen. Gut organisiert zu sein, mit einem hohen Tempo durch die einzelnen Tage zu gehen und auf das zu schauen, was zu erledigen ist, darin findest du dich wieder?

Auch in der folgenden Beschreibung erkennst du dich, wenn deine Kompetenz ihren Schwerpunkt im **Handeln und Tun** hat:

Deine Mitmenschen erleben dich als selbstbewusst, du trittst im Alltag geradlinig und oft energisch auf. Du bist in vielen Bereichen engagiert und fasst dort mit an, wo etwas zu erledigen ist. Du hast einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und hast es gern, wenn alles so gemacht wird, wie du es dir vorstellst. Mit großem Einsatz und oft in schnellem

Tempo setzt du die anstehenden Aufgaben um. Das ist für dich selbstverständlich und von anderen Menschen erwartest du, dass sie genauso engagiert und zügig arbeiten.

So kann es dir passieren, dass du (zu) spät spürst, wenn du überlastet bist. Du merkst, dass du damit beginnst, auf deine Hobbys zu verzichten? Oder gibt dir deine Familie die Rückmeldung, dass du immer weniger Zeit für gemeinsame Aktivitäten hast? Dann ist es an der Zeit innezuhalten. Frage dich: Wo finde ich meinen Ausgleich? Wovon möchte ich in Zukunft mehr in meinen Alltag integrieren, um neben den Pflichten und Aufgaben auch **Freude und Freizeit** zu erleben? **Notiere dir, was dir dazu einfällt:**



Nathalia spürt, wie wichtig es auf Dauer für sie ist, mehr eigene Entspannung und Freude in ihren Alltag zu integrieren. Die BKK Diakonie bietet über das Achtsamkeitsbudget die Möglichkeit, einen Zuschuss zu einem Yogakurs zu erhalten. Ihre frühere Yogalehrerin bietet Kurse auch online an, das kommt Nathalia entgegen. Den Kontakt zu ihrem Chor nimmt sie wieder auf, alle freuen sich, dass Nathalia wieder dabei ist.

Mit der folgenden Übung „ABC-Liste“ hast du die Möglichkeit, dir bewusst zu machen, wie du **Freude und Freizeitgestaltung** intensiver in deinen Alltag integrieren kannst.


 ÜBUNG

## ÜBUNG: ABC-Liste

### Was tut mir gut?

Du erkennst dich im Profil des **Handlungstypen**? Dann hilft dir diese Frage, um mehr Ausgleich in deinen Alltag zu holen.

Nimm dir zunächst ein Blatt Papier und lege eine Liste mit den Anfangsbuchstaben des Alphabets an. Lasse hinter jedem Buchstaben ausreichend Platz für Notizen.



<b>A</b>	<b>J</b>	
<b>B</b>	<b>K</b>	<b>S</b>
<b>C</b>	<b>L</b>	<b>T</b>
<b>D</b>	<b>M</b>	<b>U</b>
<b>E</b>	<b>N</b>	<b>V</b>
<b>F</b>	<b>O</b>	<b>W</b>
<b>G</b>	<b>P</b>	<b>X</b>
<b>H</b>	<b>Q</b>	<b>Y</b>
<b>I</b>	<b>R</b>	<b>Z</b>

Sammele all das, was dir zu der Frage „Was tut mir gut?“ einfällt – ganz gleich, ob du dies im Alltag bereits umsetzt oder ob du es gern einmal ausprobieren möchtest. Schreibe anhand dieses Alphabets auf, was dir spontan in den Sinn kommt. Springe zwischen den Buchstaben hin und her, die Liste muss am Ende nicht vollständig sein.

Beispiele können sein: J = Joggen, B = Backen, M = Musik hören, Z = Zoobesuch mit den Kindern.

Wenn du zehn bis 15 Ideen gesammelt hast, hältst du inne. Wähle nun drei Dinge aus deiner Liste, die du in den nächsten Tagen leicht umsetzen kannst, und nimm dir die Zeit dafür.

Mit der Frage „Was tut mir gut?“ gehst du aus deiner Stressfalle des Handelns. Du machst dir bewusst, dass auch **Freude und Freizeit** zu einem ausgeglichenen Alltag dazugehören – und nimmst dir die Zeit dafür.

### ← Passe die ABC-Liste für dich an

Deine Stressfalle ist das **Denken**?

Dann kannst du die Übung für dich abwandeln, indem du dir eine spontane ABC-Liste zu der Frage „Was habe ich alles zu erledigen?“ erstellst.

Beispiele können hier sein: S = Steuererklärung machen, F = Fenster putzen, U = unangenehme Mails beantworten.

Du wählst dir dann aus deiner Liste zunächst eine Sache aus, die du am nächsten Tag einfach erledigen kannst. Frage dich im Anschluss, wie es dir danach geht. Vielleicht motiviert dich das, dir die nächste Aufgabe vorzunehmen? So stärkst du im Alltag deine Kompetenz des **Handelns**.

Wenn du im Stress bist, nehmen deine **Gefühle** überhand?

Dann nutze die Übung für dich, indem du deine ABC-Liste unter die Überschrift „Was kann ich planen? Wie bekomme ich mehr Ruhe in meinen Alltag?“ stellst.

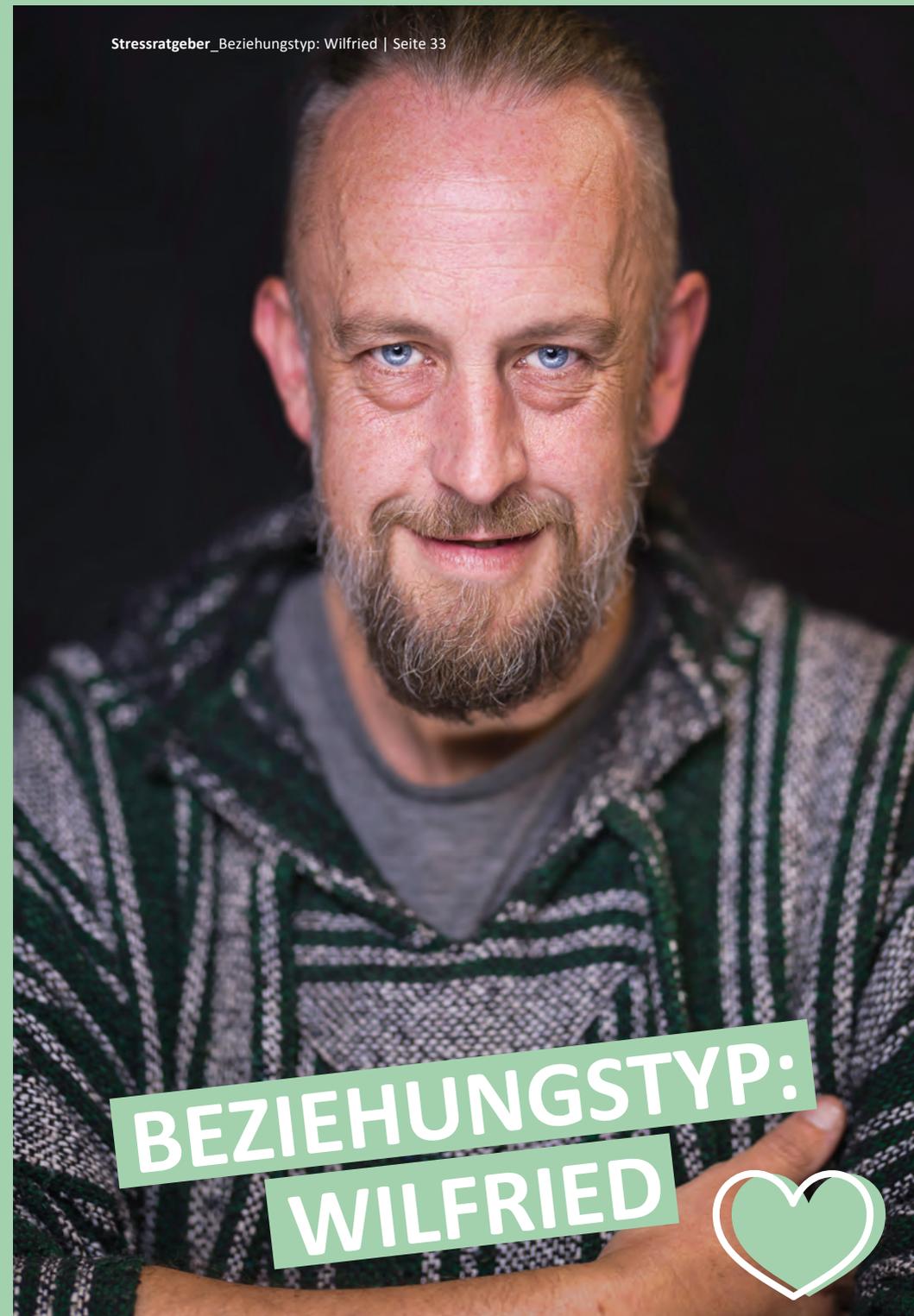
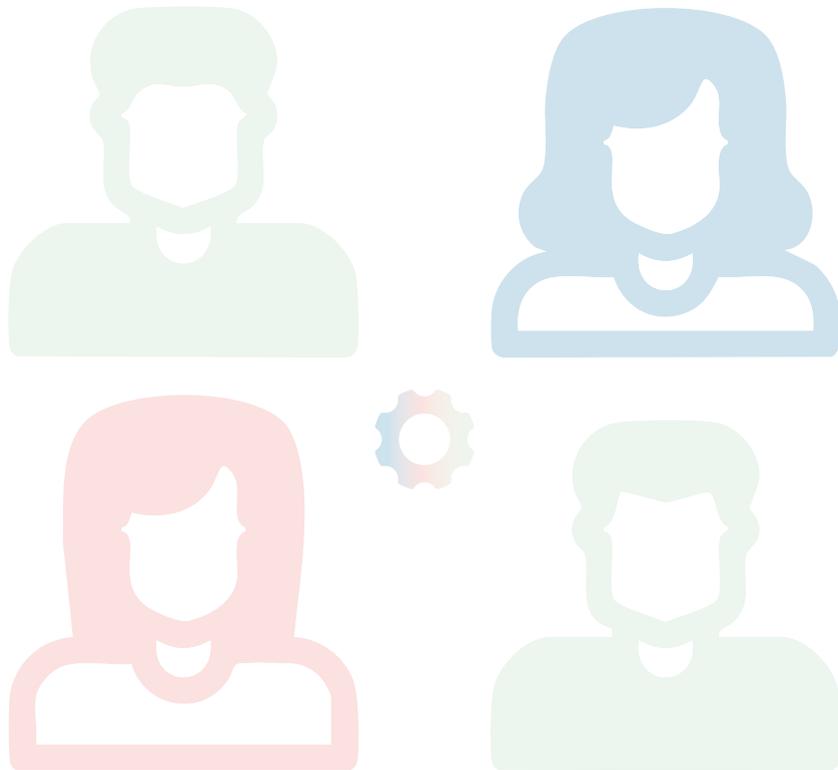
Hier können Beispiele sein: S = Spaziergang im Wald, P = Planung des nächsten Tages, M = meditieren.

Aus deiner Liste wählst du im Anschluss eine Idee aus, die du in der kommenden Woche ausprobieren möchtest. Du wirst merken: Durch das Innehalten oder das vorausschauende Planen gewinnst du **Ruhe und Gelassenheit** in deinem Alltag dazu.

Bisher hast du drei Personen mit ihren Biografien kennengelernt. Ihre Stressfallen waren unterschiedlich und es hat ihnen weitergeholfen, den Lebensbereich des **Denkens**, des **Handelns** oder des **Fühlens** zu stärken, den sie bislang wenig im Blick hatten.

Zum Abschluss erzählt ein weiterer Beziehungstyp aus seinem Alltag mit den typischen Stressfallen. Allerdings bewegt sich Wilfried im Alltag in allen drei Bereichen, so wie es die Situationen erfordern. Auf diese Weise kann er gut mit hohen Belastungen umgehen.

Du hast für dich vielleicht erkannt, welchen Bereich du für dich in nächster Zeit stärken kannst. Wenn dir dies gelingt, wirst du bemerken, wie du seltener in Stress gerätst und dir mehr Gelassenheit bewahren kannst.



Wilfried ist Diakon und 48 Jahre alt, er ist bei der Diakonie beschäftigt. Er ist verheiratet und hat drei Kinder: Noah ist 20 Jahre alt, Rabea hatte gerade ihren 16. Geburtstag und Elias ist mit zehn Jahren der jüngste Sohn. Ehrenamtlich arbeitet Wilfried gemeinsam mit seiner Frau Susanne bei der Tafel. Halt im Leben gibt ihm die Verbundenheit innerhalb der Kirchengemeinde.



**Hier ein Auszug aus dem Gespräch mit Wilfried:** „Seit 20 Jahren arbeite ich beratend bei der Diakonie und lebe mit meiner Frau und unseren drei Kindern (20, 16 und zehn Jahre alt) 30 Kilometer von meinem Arbeitsort entfernt. Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der Beratung von Familien in Trennungssituationen. Auch wenn der Alltag dort oft herausfordernd ist, erfüllt mich meine Tätigkeit. Ehrenamtlich engagiere ich mich gemeinsam mit meiner Frau bei der Tafel in meinem Wohnort. Mit meiner Familie verbringe ich so viel gemeinsame Zeit wie möglich, auch regelmäßige Ausflüge mit unserem Freundeskreis sind mir wichtig. Meinen Ausgleich finde ich im sonntäglichen Gottesdienst. Aus meinem Glauben und der Verbundenheit mit unserer Gemeinde ziehe ich Kraft für den Alltag. Auch in unserer Familie gibt es Situationen, die uns fordern: Unser jüngster Sohn hat ADHS. Meine Frau hatte vor einigen Jahren einen Bandscheibenvorfall und hat seitdem immer wieder Probleme mit dem Rücken. Ich selbst weiß, ich sollte mehr Sport treiben, aber die Zeit dafür nehme ich mir häufig nicht. Abende mit Freunden in geselliger Runde sind mir meist wichtiger.“



Wilfried ist ebenfalls **Beziehungstyp**. **Ruhe und Gelassenheit** erfährt er in seinem Glauben und in seiner Verbundenheit zur Kirchengemeinde. Auf diese Weise schöpft er Kraft, um seine vielfältigen sozialen Aktivitäten gut und ausgeglichen umsetzen zu können.

Die gesundheitlichen Themen hat Wilfried gemeinsam mit seiner Frau Susanne im Blick und sie kümmern sich darum, ihre Gesundheit zu erhalten. Die Familie nutzt das Achtsamkeitsbudget der BKK Diakonie auf unterschiedliche Weise: Für den jüngsten Sohn gibt es Unterstützung in Entspannungskursen, die bezuschusst werden. Susanne hat einen Osteopathen gefunden, der ihr bei ihren Rückenproblemen hilft, und freut sich: Vier Behandlungen pro Jahr werden finanziell unterstützt. Gemeinsam nutzen die Eheleute die Fitnesskurse, die online angeboten werden: [www.gesund-sozial-arbeiten.de](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de)



TEST

**EINE SITUATION –  
DREI  
UNTERSCHIEDLICHE  
REAKTIONEN**

Die Wahrnehmung bestimmter Situationen ist aus dem eigenen Blickwinkel meist eindeutig. Die folgenden Beispiele sollen dir jedoch zeigen, wie unterschiedlich sie sich aus den Perspektiven der drei Kompetenzen vom **Denken**, **Handeln** und **Fühlen** darstellen können. Kannst du jeweils erkennen, welche Aussage zu welchem Persönlichkeitstyp gehört? Am Ende des Tests findest du die korrekte Zuordnung.

Vermutlich findest du auch deine eigenen Reaktionen in den Antworten. Die Anzahl der Übereinstimmungen gibt dir einen Eindruck davon, zu welchen Stärken du den größten Bezug hast. Eine der drei Kompetenzen taucht in deinen persönlichen Antworten nicht auf? Dies ist der Bereich, den du für dich stärken solltest. Dann kannst du zukünftig in stressigen Situationen auf alle Bereiche deiner Persönlichkeit vertrauen, je nachdem, was die Umstände erfordern.

## ZU WELCHEM PERSÖNLICHKEITSTYP GEHÖREN DIE EINZELNEN AUSSAGEN?

TEST

Ordne die Antworten den einzelnen Typen zu:

**Sachtyp (ST)**, **Handlungstyp (HT)** oder **Beziehungstyp (BT)**

1. Eine neue Mitarbeitervertretung soll gewählt werden. Mit folgenden Aussagen stellen sich drei deiner Kolleginnen zur Wahl:

- a) Ich habe gern mit Menschen zu tun und kann gut auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen, die Kolleginnen und Kollegen haben. Mit meiner offenen Art habe ich mit vielen einen guten und positiven Kontakt.
- b) Ich bin gefragt worden, ob ich mich zur Wahl stelle. Die anderen schätzen meine ruhige und besonnene Art. Sie wissen, ich behalte stets den Überblick, auch wenn es mal chaotisch scheint.
- c) Ich weiß, ich kann Aufgaben gut und schnell erledigen. Ich fühle mich von einer zusätzlichen Aufgabe eher motiviert als belastet.

 ST: a)  b)  c)  | HT: a)  b)  c)  | BT: a)  b)  c)

2. Dein Lieblingsverein hat ein wichtiges Spiel. Drei deiner Freunde antworten auf die Frage, wie sie sich das Spiel anschauen:

- a) Am liebsten in aller Ruhe allein zu Hause vor dem Fernseher.
- b) Ich habe keine Zeit, es mir anzuschauen, es ist noch viel zu tun. Mir reicht es, wenn ich im Anschluss eine Zusammenfassung sehen kann.
- c) Mit meiner Clique in der Kneipe, da ist immer viel los und eine tolle Stimmung.

 ST: a)  b)  c)  | HT: a)  b)  c)  | BT: a)  b)  c)

3. Am Arbeitsplatz fallen gleich mehrere Kolleginnen und Kollegen durch Krankheit aus, es gibt mehr Arbeit für die, die gesund sind. Dazu werden folgende Sichtweisen geäußert:

- a) Es muss sich jemand Gedanken machen, wie die Mehrarbeit am besten zu organisieren ist.
- b) Das Mitgefühl mit den kranken Kolleginnen und Kollegen überwiegt. Hoffentlich geht es ihnen bald wieder besser. Trotz aller Schwierigkeiten ist es wichtig, dass die Stimmung im Team gut bleibt.
- c) Was getan werden muss, wird getan. Alle legen im Tempo zu, dann ist das schon zu schaffen.

 ST: a)  b)  c)  | HT: a)  b)  c)  | BT: a)  b)  c)

4. Für den Weg zu einem wichtigen Termin stehen 30 Minuten zur Verfügung, das Fahrrad ist das Verkehrsmittel der Wahl. Unmittelbar davor zeigt sich, dass der Vorderreifen platt ist. So könnte sich die Situation klären:

- a) Nach einer ersten emotionalen Reaktion dauert es eine Weile, bis die Idee kommt: Der Nachbar ist heute im Homeoffice tätig. Eine Möglichkeit ist es, ihn zu bitten, ob er sein Auto verleiht oder selbst als Fahrer einspringen kann.
- b) Schnell eine Luftpumpe aus dem Keller holen, den Reifen aufpumpen und hoffen, dass die Luft bis zur Ankunft hält. Vorsichtshalber wird die Luftpumpe eingepackt.
- c) Wann war der letzte Weg mit dem Fahrrad – da war noch alles okay. Es gilt abzuwägen, welche Möglichkeiten es nun gibt (z. B. Termin verschieben, den Bus nehmen, ein Taxi rufen) und dann eine Entscheidung zu treffen: Den Bus zu nehmen, scheint am einfachsten zu sein. Telefonisch Bescheid zu sagen, dass es etwas später wird, entspannt die Situation.



ST: a)  b)  c)  | HT: a)  b)  c)  | BT: a)  b)  c)

5. Die Familie kommt heute zum Essen. Während des Kochens klingelt ein Stadtwerke-Mitarbeiter unerwartet an der Tür. Das Gespräch dauert länger als gedacht, erst als es schon verbrannt riecht, kommt das Essen wieder in den Sinn. So könnte die Reaktion nach dem Schreck aussehen:

- a) Erst mal lüften, das verbrannte Essen in den Müll und die Pfanne einweichen. Dann die Bestellkarte vom Lieferdienst bereitlegen, auch da wird jede und jeder etwas Leckerres finden.
- b) Welche Kommentare werden wohl von den Gästen kommen? Was könnte in der Kürze der Zeit ein möglicher Ersatz für das verbrannte Essen sein? Es ist so ärgerlich, der Abend hätte ganz anders laufen sollen!
- c) Ein spontanes Büffet ist auch immer eine gute Idee. Kurz die Gäste anrufen und fragen, wer etwas beisteuern möchte. Und dann selbst noch für ein paar Kleinigkeiten im Supermarkt besorgen. So haben alle wieder eine Anekdote zu erzählen!



ST: a)  b)  c)  | HT: a)  b)  c)  | BT: a)  b)  c)

ATEMÜBUNGEN

KURZ-  
ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNGEN

ÜBUNGEN  
FÜR DEN  
ALLTAG

In stressigen Zeiten können wir viele Dinge nicht selbst verändern. Aber wir können für unser eigenes Wohlergehen sorgen, indem wir die Dinge selbst in die Hand nehmen, auf die wir Einfluss nehmen können.

Zum Beispiel sorgt der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung dafür, dass wir unsere Gesundheit in Phasen hoher Belastung schützen und stärken. Das können wir auf unterschiedliche Art und Weise erreichen: mit kleinen Entspannungsübungen in turbulenten Zeiten genauso wie mit längerer Erholung, wenn dazu die Gelegenheit ist. Auch mit kurzem Innehalten kannst du dein inneres Stressprogramm unterbrechen. Auf den folgenden Seiten findest du verschiedene Übungen, die du in deinen Alltag einbauen kannst, um deine Balance zu erhalten.

## KURZENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Die folgenden Entspannungsübungen nehmen nur wenig Zeit in Anspruch. Sie sind einfach, helfen aber sehr gut dabei, unser allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wichtig ist, dass du Übungen wählst, die dich ansprechen und die du gern ausprobieren möchtest.

Bei allen Übungen kommt es auf eine regelmäßige Durchführung an, damit sie einen guten Effekt auf dein Wohlbefinden haben. Manche Techniken lassen sich gut in den Arbeitsalltag einbauen. Vielleicht verabredest du dich mit deinen Kolleginnen und Kollegen und ihr führt gemeinsam eine Kurzentspannung durch?

KURZ-  
ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNG

### KURZ MAL INNEHALTEN

Nimm dir vor, regelmäßig innezuhalten. Das kann jede Stunde sein oder immer dann, wenn du von einer Aufgabe zur nächsten wechselst oder zwischen zwei Terminen. Du nimmst dann zwei bis drei bewusste Atemzüge und fragst dich im Anschluss: „Wie geht es mir gerade?“ oder „Was fällt mir auf?“ oder „Ist alles okay für mich?“ Dann entscheidest du, ob du weitermachen möchtest wie zuvor oder ob du etwas ändern möchtest. Vielleicht fällt dir auf, dass du schon länger nichts gegessen oder getrunken hast, dass deine Schultern verspannt sind oder dass du schon den ganzen Morgen hetzt. Dann

nimm dir einen Moment Zeit, trink ein Glas Wasser, locker deine Schultern oder gehe die nächsten Wege bewusst in einem langsameren Tempo.

Wenn du diese Übung eine Weile regelmäßig gemacht hast, wirst du merken, wie es selbstverständlich für dich wird, immer mal innezuhalten und deine Bedürfnisse mehr zu berücksichtigen.

KURZ-  
ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNG

#### DER ENTSPANNUNGSKNOPF

Diese Übung aus der Lernpsychologie hat einen ähnlichen Effekt. Ziel ist es, nach einem gewissen Zeitraum automatisch eine Kurzentspannungsübung in den Alltag einzubinden. Wenn du eine bestimmte alltägliche Aktivität durchführst, z. B. eine Türklinke herunterdrückst oder ans Telefon gehst, dann atmest du einmal tief durch oder denkst: „Ich bin ruhig und entspannt.“ Nach einigen Tagen werden beide Handlungen miteinander verknüpft und du führst automatisch eine kleine Entspannungsübung im Alltag durch.

KURZ-  
ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNG

#### PALMIEREN

Das Palmieren ist eine einfache, aber sehr hilfreiche Übung. Setze dich dazu bequem hin und stell beide Füße fest auf den Boden. Brillenträgerinnen und -träger setzen ihre Brille am besten ab. Lege dann deine beiden Handinnenflächen aufeinander und reibe diese mehrere Sekunden aneinander, sodass Wärme entsteht. Schließe deine Augen und lege beide Hände wie zwei Muscheln auf deine Augen. Die Handballen liegen dabei auf den Wangenknochen, die Finger berühren deine Stirn. Die Handinnenflächen berühren deine Augen dabei nicht. Achte darauf, dass deine Schultern locker und entspannt bleiben. Atme nun tief ein und aus und genieße das Gefühl der Ruhe, das sich langsam ausbreitet. Lasse deine Hände ungefähr eine Minute in dieser Position oder so lange, wie es für dich angenehm ist. Abschließend lässt du deine Hände langsam sinken und öffnest wieder deine Augen.

KURZ-  
ENTSPANNUNGS-  
ÜBUNG

#### MINI-URLAUB

Setze dich auf die Vorderkante deines Stuhls, strecke die Beine aus und lehne dich zurück. Strecke deine Arme über den Kopf und mache dich ganz lang. Jetzt schließe deine Augen und träume von deinem letzten Urlaub. Erinnerung dich an besonders schöne

Momente und spüre noch einmal, wie du dich dort gefühlt hast. Oder du träumst von deinem nächsten Urlaub und freust dich auf die schönen Momente, die du vor dir hast.

Dehne dich dabei von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule hinunter. Wenn du magst, kannst du auch deine Arme und Beine noch einmal bewusst recken und strecken. Tauche ganz ein in das erholsame Urlaubsgefühl und bleibe dort für eine Weile.

Dann ist es langsam an der Zeit, zurückzukommen. Atme bewusst tief ein und aus, verabschiede dich von den Urlaubsbildern und erinnere dich an das Hier und Jetzt. Recke und strecke dich noch einmal und öffne dann bewusst deine Augen.

Was ist der Effekt dieser Übung? Durch das Dehnen der Muskulatur sorgst du für eine bessere Durchblutung und beugst Verspannungen vor. Gleichzeitig gehst du bewusst in die Entspannung und verlässt den Anspannungs-Stress-Modus. Dein Körper bekommt den Impuls, zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln. Du tankst direkt neue Energie. Probiere es einfach einmal aus.

Eine kürzere Variante kann auch sein: bewusst zwischendurch die Schultern kreisen lassen, sich recken und strecken, einfach mal die Wirbelsäule dehnen. All das hilft, aus der gewohnten Arbeitssituation rauszukommen und einen Impuls auf Entspannung zu setzen.

## ATEMÜBUNGEN

Immer dann, wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf unseren Atem richten, unterbrechen wir die eigene Stress-Spirale. Wir nehmen Abstand von den Reizen um uns herum und bleiben für einen Augenblick ganz bei uns selbst. Das fällt uns oft leichter, wenn wir den Atem mit einer bestimmten Absicht beobachten. Hilfreich ist es, jeweils eine bequeme Haltung einzunehmen. Ob im Sitzen, Liegen oder Stehen: Es ist egal, wie du die folgenden Übungen durchführst.

## ATEMÜBUNG

**BEWUSSTES ATMEN**

Bleibe für eine Weile mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinen Atemzügen. Nimm bewusst wahr, wie du durch die Nase einatmest und nach einer kleinen Weile durch Mund oder Nase wieder ausatmest. Folge deinem natürlichen Atemrhythmus. Den Fokus zu halten, gelingt leichter, wenn du deine Atemzüge zählst, z. B. von eins bis fünf und dann wieder von vorn. Gerade zu Beginn passiert es häufig, dass sich Gedanken bemerkbar machen. Nimm sie kurz wahr und lasse sie dann weiterziehen. Du beginnst wieder bei eins mit dem Zählen.

## ATEMÜBUNG

**BOX-ATMUNG**

Auch die sog. Box-Atmung ist eine bewährte Atemtechnik, um zu entspannen. Hierbei atmest du vier Zählzeiten ein, dann hältst du den Atem vier Zählzeiten an. Dann atmest du vier Einheiten aus und machst ebenfalls vier Einheiten eine Pause. Im Anschluss beginnst du von vorn. Mit dem Zählen ist deine Aufmerksamkeit beschäftigt, so lassen sich Gedanken leichter fernhalten. Und wenn doch mal ein Gedanke kommt, nimm ihn wahr, schicke ihn weiter und beginne von vorn. Bleibe bei der Box-Atmung, solange sie angenehm für dich ist.

## ATEMÜBUNG

**VAGUS-ATMUNG**

Bei der Vagus-Atmung geht es darum, tief in den Bauch einzuatmen und deutlich länger auszuatmen, als du eingeatmet hast. Wenn du dies eine Weile machst, verlangsamt sich dein Herzschlag, dein Blutdruck sinkt und du spürst mehr Ruhe und Gelassenheit. Eine Möglichkeit ist, vier Sekunden einzuatmen, sieben Sekunden den Atem anzuhalten und dann acht Sekunden auszuatmen. Eine andere Variante besagt: Atme vier Sekunden ein und im Anschluss acht Sekunden aus. Probiere einfach aus, was dir entspricht. Und wenn du einen Rhythmus von drei Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen als angenehmer empfindest, ist die Wirkung die gleiche.

**WICHTIG:** Alle genannten Kurzentspannungs- und Atemübungen – und noch viele andere, die dir sicher einfallen – haben gemeinsam, dass sie sich ohne viel Zeitaufwand in deinen Alltag integrieren lassen. Welche Übungen möchtest du in deinen Alltag einbauen und wie kann dir dies am besten gelingen? Überlege dir, wie du dich im Alltagsstress daran erinnern kannst.

**ENTSPANNUNGSVERFAHREN**

Darüber hinaus gibt es eine große Fülle an Entspannungstechniken, um im Alltag und nach einer langen Phase der Belastung wieder zur Ruhe zu kommen. Von besonderer Bedeutung sind u. a. zwei Entspannungsverfahren: die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen und das Autogene Training. Beide Techniken sind wissenschaftlich sehr gut untersucht und haben eine positive Wirkung auf den menschlichen Geist und Körper.

Wie diese Techniken durchzuführen sind, kannst du in Kursen kennenlernen oder durch Anleitungen im Internet erfahren. Auch Yoga und Meditation bieten sich an, um die eigene Balance zurückzuerlangen oder zu wahren. Achtsamkeitsübungen sind ebenfalls wohltuend.



## TIPP

**TIPP:** Weitere Anregungen zum Thema „Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen“ findest du auf [www.gesund-sozial-arbeiten.de](http://www.gesund-sozial-arbeiten.de) und in unserem Ratgeber „Zeit für Achtsamkeit“.



## ENERGIEMANAGEMENT

Stress lässt sich im Alltag nicht immer vermeiden. Für deine Gesundheit ist es wichtig, nach Phasen der Belastung auch wieder Zeiten der Erholung zu haben. So kannst du zwischen Anspannung und Entspannung wechseln und dein inneres Stresslevel kann wieder sinken.

Mache dir zunächst bewusst, wie gefüllt du deinen „inneren Akku“, wie hoch du dein Energielevel für die Bewältigung des Tages wahrnimmst. **Vielleicht hilft es dir, wenn du dir im wahrsten Sinne des Wortes ein Bild von deinem Akku machst:** Nimm einen **Zettel**, zeichne deinen Akku und notiere den von dir wahrgenommenen Füllstand.

Im nächsten Schritt nimmst du dir Zeit, all das zu notieren, wofür du im Alltag ganz allgemein und insbesondere am Arbeitsplatz viel Energie brauchst. Alles, was dir dazu einfällt, schreibst du auf einen **zweiten Zettel** – auch wenn es im ersten Moment unbedeutend wirkt. Beispiele können sein: Konflikte in der Familie, die vielen Eindrücke am Arbeitsplatz, die unregelmäßigen Arbeitszeiten bzw. der Schichtdienst, der Lärm durch die Baustelle nebenan.

Auf einem **dritten Zettel** notierst du all das, was dir im Alltag und auch am Arbeitsplatz Kraft gibt. Schreibe auch hier wieder alles auf, was dir dazu einfällt – ganz gleich, wie unwichtig es dir zunächst vorkommt. Beispiele können sein: ruhige Zeit in der Natur, ein entspannter Abend mit Freundinnen und Freunden, das gute Gefühl, heute wieder viel geschafft zu haben, Zeit für Sport, die Gespräche mit der Kollegin oder dem Kollegen, die Mittagspause auf der Bank in der Sonne.

Im Anschluss schaust du dir zuerst die Punkte auf dem zweiten, dem „Energieräuber-Zettel“ an und fragst dich:

- Was genau ist an diesen Punkten anstrengend?  
Bsp.: keinen Überblick zu haben (zu viele Eindrücke) oder sich schlecht konzentrieren zu können (Baulärm)
- Welche Möglichkeiten habe ich, etwas zu verändern?  
Bsp.: mir Zeit zu nehmen oder Hilfe zu holen, um einen Überblick zu bekommen, oder geräuschunterdrückende Kopfhörer zu besorgen
- War mir bereits bewusst, dass mich dies so anstrengt?
- Mit wem kann ich darüber sprechen, um ggf. etwas verändern zu können?  
Wer hat den Einfluss, etwas ändern zu können?

Sicher findest du Ansätze, um bei einzelnen Punkten Änderungen einzuleiten. Allerdings ist das nicht immer möglich. Darum ist es wichtig, dass du dir auch den dritten Zettel genau anschaust. Frage dich hier:

- Nutze ich die Dinge ausreichend, die mir Kraft geben?
- Was kann ich tun, um diese Aspekte wieder mehr in mein Leben zu holen?
- Wie schaffe ich es, mit den unterstützenden Aspekten einen Ausgleich zur Anstrengung zu erreichen?
- Was würde mir außerdem guttun, um mich zu erholen?

Diese Übung kannst du regelmäßig wiederholen. Mache dir immer wieder bewusst, wo du im Alltag Kraft tanken kannst. Wenn dir dies gelingt, hast du einen Ausgleich zu deinen Belastungen und stärkst deine Gesundheit.

## MIT RITUALEN IN DEN FEIERABEND

Häufig erleben wir in stressigen Zeiten, wie schwer es ist, abzuschalten. Wir nehmen die Gedanken an die Arbeit mit in unseren privaten Alltag, was die Erholung deutlich beeinträchtigt. Was kannst du für dich tun, um besser abzuschalten?

**Wichtig ist:** Mache dir bewusst, dass dein Arbeitstag zu Ende ist, und schaffe dir deine persönlichen Rituale, um dich auf den Wechsel zwischen Arbeitstag und Feierabend einzustimmen. **In den folgenden fünf Absätzen findest du dazu zahlreiche Tipps:**

1.

Gehe deinen Arbeitstag vor dem Feierabend noch einmal durch: Was habe ich heute alles geschafft? So hast du eine positive Ausrichtung deiner Gedanken auf das, was du an dem Tag erledigt hast. Nimm dir die Zeit, für dich selbst all das in Stichworten aufzuschreiben, was du geschafft hast. Du glaubst dir deine Leistungen eher, wenn du sie schwarz auf weiß lesen kannst, als wenn du dich nur in Gedanken mit ihnen beschäftigt. Erinnere dich selbst daran: Ich habe das gegeben, was mir möglich war.

2.

Schreibe dir, bevor du deinen Arbeitsplatz verlässt, auch auf, was du am nächsten Tag zu erledigen hast. So stellst du sicher, dass du nichts Wichtiges vergisst, und wirst auf dem Weg nach Hause weniger darüber nachdenken. Versuche, wenn möglich, Pufferzeiten einzuplanen, und mache dir bewusst, dass du vermutlich nicht alle Punkte abarbeiten kannst, denn es kommt meistens etwas Unvorhergesehenes dazu.

3.

Setze bewusst einen Schlussstrich unter deinen Arbeitstag, indem du dir eines der folgenden kleinen Rituale angewöhnst:

- Spüle deine Kaffeetasse und denke ganz bewusst: „So, das war es für heute!“
- Ziehe auf einem Blatt Altpapier einen „Schlussstrich“ und schreddere das Blatt ganz bewusst.
- Räume deinen Arbeitsplatz bewusst auf die immer gleiche Weise auf.
- Schließe das Fenster und gieße die Blumen im Büro.
- Hänge deine Dienstbekleidung, falls du eine hast, bewusst in den Schrank.

4.

Egal, was du tust, wichtig dabei ist: Verknüpfe jede Handlung mit einem immer gleichen gedanklichen Kommentar, wie z. B. „Jetzt ist Feierabend!“ oder „Für heute

habe ich alles getan!“. Oder du lässt, wenn du von deinem Arbeitsplatz aufbrichst, bewusst deine Schultern fallen, atmest zwei- bis dreimal tief und deutlich aus und denkst: „Feierabend!“

5.

Du kannst auch den Weg nach Hause dazu nutzen, den Arbeitstag hinter dir zu lassen. Nimm die wichtigsten „Arbeitsgedanken“ des Tages noch einmal bewusst der Reihe nach wahr und verabschiede jeden von ihnen mit einem bewussten Ausatmen und dem Hinweis: „Feierabend!“ Außerdem kannst du deine Gedanken gezielt auf das ausrichten, was du dir selbst Gutes tun wirst, wenn du zu Hause ankommst. **Doch Vorsicht:** Dies funktioniert natürlich nur, wenn zu Hause kein zusätzlicher Stress auf dich wartet.

Ganz gleich, welches Ritual am besten zu dir passt: Wichtig ist, dieses Ritual drei Wochen hintereinander jeden Tag durchzuführen. So kommt der Wechsel in deinen Feierabend in deinem Unterbewusstsein an.

Setzt sich trotzdem ein Strom mit Gedanken rund um die Arbeit in Gang, bremst du ihn aus, indem du dir bewusst ein Stoppschild vorstellst – verbunden mit dem Gedanken: „Das hat Zeit bis morgen.“

Hast du vielleicht schon ein zu dir passendes Ritual, dem du nachgehst, wenn du nach Hause kommst? Wenn nicht, dann überlege, was dir guttun würde, und nimm dir dafür etwas Zeit. Wenn dir ein paar Minuten für dich zum Abschalten helfen, dann gehe kurz in der Natur spazieren, bevor du nach Hause gehst. Oder vereinbare mit deiner Familie, dass du erst in Ruhe einen Kaffee trinken oder die Zeitung lesen möchtest – danach aber voll ansprechbar bist.

**Und der letzte ganz wichtige Rat:** Vereinbare mit deinen Vorgesetzten sowie mit deinen Kolleginnen und Kollegen eine Regelung, ob, wann und wie du nach Feierabend erreichbar bist. Wenn du jederzeit damit rechnen musst, noch eine Nachricht oder einen Anruf aus deinem Arbeitsbereich zu bekommen, bleibst du im Unterbewusstsein angespannt. Wenn du einige dieser Rituale dauerhaft in dein Leben integrieren kannst, werden dein Privatleben und deine Gesundheit sicher enorm davon profitieren. In diesem Sinne: Einen schönen und stressfreien Feierabend!

# GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Mit **kostenfreien** digitalen Angeboten



GESA ERKLÄRT, WIE'S GEHT:  
[WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE](http://WWW.GESUND-SOZIAL-ARBEITEN.DE)



Social Media



*Oder  
scan me!*

**BKK Diakonie**

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: [info@bkk-diakonie.de](mailto:info@bkk-diakonie.de)

[www.bkk-diakonie.de](http://www.bkk-diakonie.de)