

Strategien gegen Stress:

# Unter Druck

**Dauerstress:** Gerade in konjunkturell schwierigen Zeiten macht er vielen zu schaffen. Oft mit fatalen Folgen für Körper, Arbeitsleistung und Privatleben. Über einfache Strategien zum Stressabbau sprach w.news mit der Unternehmenscoacherin Daniela Stotz.

*w.news:* Ständig unter Dampf zu stehen zeichnet den Macher aus. Wer aber ständig unter Druck steht, packt es nicht. Wie passt das zusammen?

**Stotz:** Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob jemand unter "Dampf" oder unter "Druck" steht. Der Machertyp "Hans Dampf" verspürt positiven, sogenannten Eu-Stress, z. B. Lampenfieber. Dieser Stress ist förderlich für die Erbringung optimaler Arbeitsleistung. Negativer, sogenannter Di-Stress dagegen wird

als Druck empfunden. Dieser ist dauerhaft gesundheitsschädlich und wirkt wie ein permanent bis zum Zerreißen gespanntes Gummiband.

*w.news:* Kann man Stressfaktoren entkommen, ohne sich innerlich von der Arbeit zu verabschieden?

**Stotz:** Ganz den Stressauslösern zu entkommen ist wohl unmöglich. Machbar ist es jedoch, den Faktor Negativ-Stress so optimal als möglich zu reduzieren. Denn stressgeplagte Mitarbeiter können und werden sich nicht auf Dauer mit ihrem Unternehmen identifizieren, sondern zurücknehmen bis hin zur inneren Kündigung. Für den Betrieb heißt das eine Minderung der Produktivität. Die gängige Praxis stellt heute den strapazierten Mitarbeiter als den "schlechten" Mitarbeiter dar, dem letztendlich der Laufpass gegeben wird. Klüger ist



**Beruflicher Dauerstress –  
Gesundheit und Leistungsfähigkeit  
bleiben auf der Strecke**

es jedoch, bestehende Stressfaktoren zu erkennen und aufzulösen. Einen stressgeplagten Mitarbeiter wieder zu einer hochmotivierten Arbeitskraft anzuregen, heißt den gewinnbringenden Faktor für das Unternehmen zu fördern. Stressbewältigungsstrategien und Coaching können hier helfen.

*w.news:* Strategien gegen Stress müssen alltagstauglich sein. Haben Sie Tipps?

**Stotz:** Es ist eine Meisterleistung, Stress rechtzeitig zu erkennen. Ich empfehle den Atem als "Stressampel" wahrzunehmen, die entweder auf grün (gleichmäßiges tiefes Atmen), gelb (beschleunigter flacherer Atem) oder schon fast rot (extreme Kurzatmigkeit) steht. Bewährt zum konkreten Stressabbau ist der Einsatz eines "Separators", das bewusste Trennen zweier aufeinanderfolgenden Handlungen. Praktisch bedeutet dies das klare Abschließen einer Situation und das bewusste Beginnen einer neuen Situation. Das erreiche ich indem aus einer anderen Handlung heraus etwa kurz das Fenster öffne oder das Jackett anziehe. Auch die Hände zu waschen und dabei symbolisch die vorangegangene Handlung abzuspülen ist sehr effektiv. Mittels gezielter Muskelan- und Muskelentspannung in ver-

schiedenen Körperteilen – etwa die Hände zur Faust zu ballen und sofort danach wieder zu lösen – wird ebenfalls Erleichterung erreicht. Auch die Massage eines Akupressurpunktes, der auf dem Handrücken im Dreieck zwischen Daumen und Zeigefinger liegt, unterstützt das Wohlbefinden. Besser ist es jedoch, den Stress an der Wurzel zu packen, individuell passende Strategien zu entwickeln. Hier unterstützt die professionellen Anleitung und Begleitung durch einen Coach.

[www.ds-prodialog.de](http://www.ds-prodialog.de)



## INFO

*Dipl.-Betriebswirtin Daniela Stotz ist seit 1993 u. a. als Persönlichkeits-Coach und Trainerin für Stress-/Zeitmanagement, Kommunikations- und Konfliktmanagement, sowie Organisationsberatung auch in vielen mittelständischen Unternehmen tätig.*