

„Wenn du es Eilig hast, gehe langsam“ Tagesschulung „Zeit und Stress“

Stress positiv nutzen - Techniken und Tipps für einen konstruktiven Umgang

Der Kreuzbund DV Mainz griff im Rahmen seines Fortbildungsprogramms das wichtige Thema „Stress“ auf. Nicht nur der Burnout, sondern auch andere physische und psychische Erkrankungen können durch negativen Stress entstehen.

„Meistens packen wir in unsere Tage viel zu viel hinein und stellen sehr hohe Erwartungen an uns und an das, was wir glauben erreichen zu müssen. Wir wollen es im beruflichen oder privaten Bereich allen recht machen und übersehen dabei häufig unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Möglicherweise geraten wir sogar an persönliche Belastungsgrenzen oder werden bei der Verfolgung von unrealistischen Zielen immer unglücklicher und unzufriedener“.

So hieß es in der Einladung zur Tagesschulung in der Fachklinik Schloss Falkenhof, Bensheim, zu der der Kreuzbund DV Mainz eingeladen hatte.



Sechzehn interessierte Weggefährten und Gefährtinnen fühlten sich von dem Thema angesprochen und setzten sich intensiv unter der Leitung der Therapeutinnen Ulrike Bergner-Schmitt, sowie Miriam Franke mit dieser Aufgabenstellung auseinander.

Ulrike Bergner-Schmitt war als bewährte Referentin den meisten Weggefährtinnen und Weggefährten bekannt und vertraut. Miriam Franke ergänzte die konstruktive Arbeit einfühlsam und kompetent. Die Referentinnen führten uns vor Augen, wie wir im Alltag aktiv sein können, uns aber trotzdem Auszeiten gönnen und vor krankmachenden Überforderungen schützen.

Die Stressforschung unterscheidet zwischen Disstress (negativem Stress) und Eustress (positivem Stress). Krankmachend ist wie so oft die Dosis. Wir kennen es ja aus unserer Suchtvergangenheit. Schon ganz früh in der Evolution ist die Reaktion auf Stress als Selbstschutz angelegt. Der Sinn ist, innerhalb kürzester Zeit zu Höchstleistungen zu gelangen, um zu fliehen, zu kämpfen und die letzten Ressourcen nutzen zu können. Wichtig ist nicht die Frage, „Was Menschen gestresst und krank macht“, sondern was sie auch in Zeiten hoher Belastung gesund hält.

In der üblichen Kennenlernrunde gab es erste Berichte über Erfahrungen zu Forderung und Überforderung. Viele Teilnehmer berichteten über ihre eigene Erlebnisse und Geschichten und ihren Umgang mit Stress im Alltag. Rückmeldungen mit positivem und kritischen Feedback, zeigten einige Fallen auf, die immer wieder zu einem negativen Stress führen können.

Nach einer allgemeinen Einführung in Ursprung, Sinn und Folgen von Stress und dessen Auswirkung auf Körper und Psyche, wurde in zwei Gruppen dieses Thema weiter intensiv bearbeitet. Zum Schluss tauschten sich beide Arbeitsgemeinschaften über die Ergebnisse und Erkenntnisse miteinander aus.

Die Frage war, was stresst mich? Hier einige Ergebnisse der Ausarbeitungen -

Stress-Fallen sind zum Beispiel:

Sie können auslösen:



Antreiber für negativem Stress sind oft folgende Aussagen:

Streng dich an!

Anstrengung ist wichtiger als das Ergebnis. „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei.“
„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

.....**Mach´s allen recht!** Anpassung ist wichtiger, als Selbstwahrnehmung.

„Ich bin nur dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind.“
„Wenn ich NEIN sage, werde ich abgelehnt.“

.....**Sei stark!** Unabhängigkeit ist wichtiger, als Gemeinschaft.

„Niemand darf merken, dass ich auch schwach, empfindlich und ratlos bin“. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ „Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche.“

.....**Beeil dich!** Tempo ist wichtiger, als Ergebnisse. „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“ - Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen.“

Stress ist die Volkskrankheit Nr. 1 in unserer Zeit.
Aussagen die helfen, sich vor krankmachendem Stress zu schützen:

- Wer Schwäche zeigen kann ist stark
- Ich darf mit dem Geleisteten zufrieden sein
- Loslassen - ich bin nicht für Alles verantwortlich
- Ich muss es nicht Allen Recht machen
- Ich habe das Recht, auch an mich zu denken
- Ich finde mich okay
- Ich gebe mein Bestes - Das reicht
- Ich darf auch mal NEIN sagen
- Ich darf Gefühle zeigen, als Zeichen von Stärke

Empfehlenswerte Bücher zu diesem Thema:



Der Tag war vollgepackt mit vielen Emotionen, eigenen Erlebnissen und auch sehr persönlichen Geschichten. Ein vertrauensvolles Zusammensein bot wieder den Rahmen für ein lockeres, entspanntes und fruchtbares Arbeiten und brachte jedem Teilnehmenden neue Erkenntnisse über sich und einige Zusammenhänge. Persönliche Tipp´s zur Vermeidung von Überforderung und Hilfe zur Entspannung konnten an andere weitergegeben, sowie die eigenen Stärken wieder bewusst gemacht werden.

Eine Entspannungsübung beendete das Zusammensein. Bei leiser Musik, Citrusduft und mit geschlossenen Augen gingen die Teilnehmer gemeinsam auf eine Traumreise an die Küste Süd-Italiens. Entspannt und voller Gedanken, die in Ruhe analysiert und sortiert werden müssen, um neue Erkenntnisse in der Funktion des Multiplikators an die Gruppe weitergeben zu können, traten die Teilnehmenden nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken die Heimreise an.

Ein herzliches Dankeschön, an beide Referentinnen, die sich mit der Vorbereitung und Durchführung des Tagesseminars wieder einmal sehr viel Arbeit gemacht hatten und einfühlsam und kompetent eine neue Sicht auf Stress und Burnout vermitteln konnten.

Roswitha Jansen

