

Stress-Management

Ego-Knigge ²¹⁰⁰

**Lampenfieber, Stressoren, Gerüchte,
Mobbing, Burnout, Stress-Vermeidung**

Horst Hanisch

© Dritte Auflage: 2019 by Horst Hanisch, Bonn

© Zweite Auflage: 2015 by Horst Hanisch, Bonn

© Erste Auflage: 2012 by Horst Hanisch, Bonn

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Der Text dieses Buches entspricht der neuen deutschen Rechtschreibung.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Alfred Hanisch, Bad Honnef; Annelie Möskes, Bornheim (ab 2. Auflage)

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn

Fotos/Zeichnungen: Sofern nicht anders angegeben: Horst Hanisch, Bonn

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-7481-9681-5

Stress-Management

Ego-Knigge ²¹⁰⁰

**Lampenfieber, Stressoren, Gerüchte,
Mobbing, Burnout, Stress-Vermeidung**

Stress-Management aus
Ego-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Auszug aus
Stress-Management
Ego-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Stress, das sind die Handschellen, die man ums Herz trägt.

Helmut Gustav Friedrich Qualtinger,
österreichischer Schauspieler
(1928 – 1986)

Auszug aus
Stress-Management
Ego-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Auszug aus
Stress-Management
Ego-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	7	<i>Nervös vor Gesprächen, Aufgaben, Herausforderungen?.....</i>	40
PROLOG – GEDANKEN ZUM STRESSABBAU UND ZUR STRESS-VERMEIDUNG	9	<i>Nervosität und Lampenfieber.....</i>	41
TEIL 1 – STRESS-AUSLÖSER	11	<i>Die acht kognitiven Fallen</i>	43
WAS IST STRESS?	12	TEIL 3 – STRESS DURCH MISSVERSTÄNDNISSE, GERÜCHTE, MOBBING	47
VON DER STRESS-ENTSTEHUNG BIS ZUM BURNOUT	12	BÖSES, VERLEUMDUNG, ÜBERGRIFFE..	48
„Nur keine Hektik!“	12	GERÜCHT UND SCHULD.....	48
Guter und schlechter Stress.....	14	<i>Sauber kommunizieren – klar verstehen</i>	48
Fliehen oder kämpfen?.....	16	<i>Der Gerüchte-Test</i>	52
Blackout – der Filmriss	18	AUSGRENZEN, MOBBING, STALKING	55
Stress ist doch nur eine Modekrankheit!?.....	19	Gezieltes Ausgrenzen.....	55
Stress-Auslöser – Wer oder was löst Stress aus?	20	<i>Mobbing am Arbeitsplatz und im gesellschaftlichen Umfeld.....</i>	56
Die Stressoren lösen Stress aus	21	<i>Schlagen, hänseln, ignorieren.....</i>	58
Stress-Skala und Stresspunkte	27	<i>Mobbing-Check – Der Mobber</i>	60
BURNOUT – AUSGEBRANNT	29	<i>Die MBB-Liste</i>	62
Ausgebrannt.....	29	<i>Gegen Mobbing wehren – Der Gemobbte.....</i>	63
Ursachen von Burnout.....	30	TEIL 4 – STRESS-ABBAU UND STRESS-VERMEIDUNG	65
Die 12 Phasen des Burnouts.....	31	ANTI-STRESS	66
Burnout-Check – Sind Sie gefährdet?	34	DEN STRESS ERKENNEN UND GREIFEN	66
TEIL 2 – STRESS DURCH SELBSTZWEIFEL	37	<i>So reagiert der Körper bei Stress</i>	66
HERZKLOPFEN, NERVOSITÄT, LAMPENFIEBER	38	<i>Stress-Test</i>	67
PLÖTZLICH AUFTRETENDES LAMPENFIEBER? .	38	LÖSUNGSWEGE SUCHEN UND FINDEN	68
<i>Der Flirt und die Schmetterlinge im Bauch</i>	38	<i>Aus Fallen werden Lösungswege.....</i>	68
		<i>Eigen-Manipulation zum Stress-Abbau</i>	72
		<i>Tricks zum Abbau von Nervosität</i>	73

<i>Lampenfieber in den Griff zu bekommen – Übungen</i>	76	<i>Work-Life-Balance</i>	86
<i>Hilfreiche Kommunikations-Strategien zur Vermeidung von Missverständnissen</i>	79	<i>So stärke ich mich für die Zukunft</i> ...	88
DAS LEBEN LEBENSWERT GESTALTEN	81	EPILOG – KNIGGE UND EGO ALS SYNONYM	91
<i>Prioritäten setzen</i>	81	UMGANG MIT SICH UND ANDEREN MENSCHEN	91
<i>Was ist wichtig in Ihrem Leben?</i>	82	<i>Beschäftigung mit sich und anderen</i>	91
<i>Entschleunigung</i>	84	STICHWORTVERZEICHNIS	95
<i>Ausgewogenheit – Die Lebens-Balance</i>	85		

Stress-Management
 Auszug aus
 Ego-Knigge 2100
 von Horst Hanisch

Teil 4 – Stress-Abbau und Stress-Vermeidung

Auszug aus
Stress-Management
Ego-Knigge 2100
von Horst Hanisch

Anti-Stress

Den Stress erkennen und greifen

Menschen sind empfindlich Fleisch und Blut.
William Shakespeare, engl. Schriftsteller
(1564 - 1616)

So reagiert der Körper bei Stress

Jeder mag bei Stress anders reagieren. Wie reagiert der Körper bei Stress?

Wohlgemerkt ist es dabei egal, ob es sich um positiven oder negativen Stress handelt.

Der Körper verhält sich in allen Fällen vergleichbar übereinstimmend.



Stress-Test

Weiter oben wurde beschrieben, wo und weshalb Stress entsteht. Nun haben Sie die Möglichkeit einmal zu checken, wie anfällig Sie überhaupt für Stress sind. In der folgenden Auflistung finden Sie mehrere Aussagen.

Setzen Sie sich möglichst entspannt in eine ruhige Ecke und lesen Sie die Aussagen aufmerksam durch.

Kreuzen Sie an, was für Ihr übliches Verhalten zutrifft. Und – seien Sie ehrlich! Es geht schließlich um das Wertvollste, was Sie haben – nämlich um Sie selbst.

Viele Kreuze bedeuten eine hohe Stress-Anfälligkeit. Höchste Zeit, Stress abzubauen.

Ich bin sehr ehrgeizig.

Ich will alles richtig machen.

Ich gönne mir wenig Ruhepausen.

Ich trinke viel Kaffee, um mich fit zu halten.

Ich grübele lange über Fehler nach.

Ich suche den Schuldigen, wenn etwas schlecht lief.

Ich trinke relativ viel Alkohol.

Ich nehme Aufputzmittel.

Ich rauche viel zur Beruhigung.

Ich reagiere häufig aggressiv im Straßenverkehr.

Ich fahre leicht aus der Haut.

Ich leide unter Schlafstörungen.

Ich bemitleide mich bei Misserfolgen.

Lösungswege suchen und finden

Die meisten Probleme entstehen bei ihrer Lösung.

Leonardo da Vinci, *it. Visionär und Künstler*

(1452 - 1519)

Aus Fallen werden Lösungswege

Mit seiner Aussage mag das Genie Leonardo recht haben. In seinem bemerkenswerten, aufregenden und abwechslungsreichen Leben, das ihm unzählige verschiedene Aufgaben stellte, musste er sicher unglaublich viele Lösungswege suchen und finden. Mit jedem Schritt ergaben sich neue Herausforderungen, die wiederum neuer Überlegungen zum Vorgehen bedurften.

Immerhin ist Leonardo dank seiner mittlerweile fast unbezahlbaren Malereien bekannt, wie auch als Architekt und Baumeister. Er fand immer wieder neue Wege, seinen Visionen nachzukommen. Bestimmt hatte Leonardo mehr als einmal Stress bei seinen beruflichen und künstlerischen Tätigkeiten.

Wundersamer Weise ist er nicht verzweifelt.

Da sich der Durchschnittsmensch nicht als Genie bezeichnen sollte, hat er möglicherweise mehr Aufwand zu betreiben, allerlei Probleme und Problemchen zu bewältigen.

Gut, dann soll es so sein. Die Fallen und Fettnäpfchen, die das Leben stellt, sind erkannt.

Sobald der Grund eines Problems erkannt ist, kann eine Lösung gefunden werden. Zwischen Aufgabe und Ziel liegt der Weg, der Lösungsweg.

Mentale Lösungswege

Hier folgt eine Auflistung einiger möglicher Lösungswege, Stress möglichst gering zu halten oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

1. Die Individualitäts-Lösung

„Mir hilft Lampenfieber, um mich zu konzentrieren.“

Sie sind ein Individuum und somit einmalig.

Selbstverständlich verhalten Sie sich gesellschaftskonform. Sie wollen ja keineswegs Regeln oder Gesetze verletzen.

Trotz allem ist nicht immer alles korrekt, was alle anderen tun.

Bevor Sie in der Masse mitschwimmen, überprüfen Sie, ob der Weg der Masse für Sie in Ordnung ist.

Folgen Sie Ihren eigenen Entscheidungen und entwickeln Ihr Profil.

Suchen Sie den individuellen Weg.

2. Die Graustufen-Lösung

„Es gibt dies, das und jenes“

Halten Sie nach Alternativen und ‚Grautönen‘ Ausschau, so wie weiter oben bei der Schwarz/Weiß-Falle die Empfehlung war. Die Welt besteht aus mehr Grautönen als nur aus den beiden Alternativen Schwarz oder Weiß.

Das ist genau das, was das Leben ausmacht und Abwechslung ins Leben bringt. Gerade die vielen Grautöne sorgen dafür, dass es so viele wunderbare und unterschiedliche Möglichkeiten gibt.

3. Die Aufwertungs-Lösung

„Das war toll.“

Wertschätzen Sie das, was Sie geleistet haben. Mehr oder weniger alles, was Sie leisten, kann als positiv bewertet werden.

Damit vermeiden Sie eine Abwertung der eigenen Leistungen und Sie betrachten Ihre Ergebnisse positiv.

Das baut auf, motiviert und erzielt zukünftige Erfolge.

Etwas übertrieben ausgedrückt: Seien Sie stolz auf Geleistetes.

4. Die Gewinner-Lösung

„Ich bin eine Hausfrau!“

Vermeiden Sie das Wort ‚nur‘. Dieses ‚nur‘ wertet Ihre Aussage deutlich ab.

Sagen Sie „Ich bin eine Hausfrau.“ Diese Aussage hört sich bei weitem nicht als Verlierer-Aussage an.

Wenn Sie Ihre Aussage positiv betonen, wird sie gegebenenfalls sogar zur Gewinner-Aussage. „Ich bin eine Hausfrau!“

Überlegen Sie, was die Hausfrau alles tut: Einkaufen, kochen, servieren, abwaschen, staubsaugen, Fenster putzen, dekorieren usw. usw.

Damit bekommt die Tätigkeit einer Hausfrau ein ganz anderes Gewicht.

Werden Sie sich der Vielfältigkeit Ihrer Leistungen bewusst.

Seien Sie stolz darauf, wer oder was Sie sind. Fühlen Sie sich als Gewinner, dann sind Sie auch ein solcher.

5. Die Weitsicht-Lösung

„Die meisten Fluggäste landen glücklich.“

Drehen Sie die Betrachtungsweise um. Wie viele Flugzeuge haben wohlbehalten ihr Ziel erreicht? Das sind jedenfalls deutlich mehr als jene, die es nicht schafften.

Durch das andauernde Hören oder Sehen schlechter Nachrichten, muss der Mensch ja zwangsläufig in eine traurige, depressive Stimmung geraten.

Das ist nicht gut. Genießen Sie das Schöne im Leben.

6. Die Darf-Lösung

„Ich darf morgen einen Vortrag halten.“

Betrachten Sie es anders. Überspitzen Sie es etwas!

„Ich darf mein Zimmer aufräumen (immerhin habe ich ein eigenes Zimmer, andere haben keines).“

„Ich darf eine Rede halten (ist doch schön, dass jemand meinen Worten lauschen will).“

„Ich darf den Steuerbescheid bearbeiten (der zeigt ja schließlich, dass ich Einnahmen zu verzeichnen habe).“

Nur durch das Austauschen eines Wortes – ‚müssen‘ gegen ‚dürfen‘ – entsteht eine ganz andere Betrachtungsweise.

7. Die Ich-bin-gespannt-Lösung

„Ich freue mich auf Neues!“

Jedes Leben verläuft anders. Immer wieder wartet das Leben mit neuen Überraschungen auf.

Das erzeugt Spannung und Abwechslung. Und das wiederum kann – positiven – Stress aufbauen.

Die natürliche, menschliche Neugierde wird befriedigt – der Mensch wird motiviert.

Seien Sie gespannt, was Ihnen das Leben bringt.

8. Die Ego-Lösung

„Ich bin überzeugt.“

Das Ego, das Ich, ist entscheidend.

Weshalb? Nun, weil Sie in Ihrem Leben die wichtigste Person sind.

Es ist selbstverständlich schön, wenn es anderen auch gut geht. So sollte es im sozialen Umfeld sein.

Geht es jedem gut, dann geht es Ihnen auch gut – wunderbar. Geht es nur den anderen gut und Ihnen schlecht – dann ist es nicht schön.

Teil 4 – Stress-Abbau – Stress-Vermeidung

So sollten Sie nicht unterschätzen, dass es auf jeden Fall Ihnen gut geht. Ihre Stimmung wird andere motivieren oder beeinflussen. Somit helfen Sie indirekt Ihrem oben beschriebenen sozialen Umfeld.

Stehen Sie zu sich und Ihren Entscheidungen.

Es ist klar, dass mit solch einer Denkweise nicht der Ellbogen-Egoismus gemeint ist, sondern eher die natürliche, authentische Autorität, die jeder Einzelne ausstrahlt. Und ebenso klar ist, dass mit dieser Denkweise auch nicht bewusst Nachbarn verärgert oder gar geschädigt werden.

In einem zwischenmenschlichen Zusammenleben ist Rücksichtnahme aufeinander erforderlich. Aber nicht zu Lasten Einzelner, die sich dann verstecken müssen.

Lassen Sie uns von natürlicher Autorität und gesundem Egoismus sprechen.

Was sagen Sie zu den Lösungsvorschlägen? Lässt sich damit arbeiten?

Machen Sie sich Gedanken, welcher oder welche der Lösungsvorschläge für Sie am leichtesten umsetzbar sind.

Nicht vergessen: Vieles ist ja „nur“ eine mentale Sache.

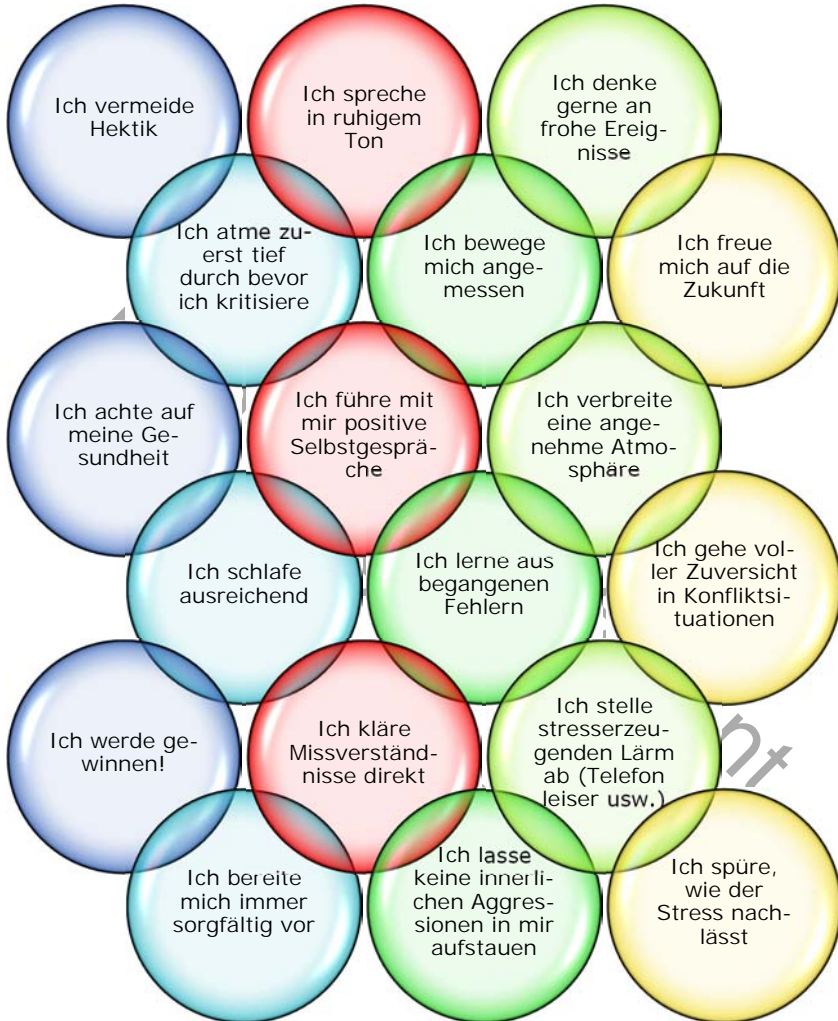
Wenn Sie es schaffen, sich mental zu beeinflussen, können Sie viele Probleme – besser Herausforderung – leichter bewältigen.

Sie wissen ja: „Das Glas ist nicht halb leer, sondern halb voll.“

Packen Sie es an! Sie können noch viel (mehr) erreichen.

Eigen-Manipulation zum Stress-Abbau

Hier einige Tipps, wie Sie Ihre Lebenseinstellung optimieren können.



Tricks zum Abbau von Nervosität

Nun haben Sie gelesen, wie Sie Stress abbauen können.

Jetzt folgt eine Auflistung einiger praktischer Übungen, Nervosität in den Griff zu bekommen.

1. Entspannungstechnik einsetzen

Entspannungstechniken einsetzen.

Zum Beispiel Autogenes Training, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Atemtechniken, Körpertherapiemethoden, Yoga usw.

2. Fantasiereise unternehmen

Eine Fantasiereise (auch Traumreise) unternehmen. Sich eine fiktive Geschichte erzählen lassen oder hören.

Dabei entspannen und sich den Ablauf der Geschichte vorstellen. Am besten liegend, bei geschlossenen Augen, gegebenenfalls mit beruhigender Hintergrundmusik.

3. Stress thematisieren

Den Stress thematisieren.

Im Erfahrungsaustausch mit Kollegen, durch Gespräche mit dem Partner oder mit Freunden.

4. Mental vorbereiten

Sich mental auf mögliche schwierige Situationen im Leben vorbereiten. Spielen Sie gedanklich Verhaltensalternativen durch.

Je mehr Situationen Sie mental durchdacht haben, desto wahrscheinlicher wird später eine dieser Situationen eintreten. Sie sind dann bestens vorbereitet und können gut reagieren.

5. Innere Distanz schaffen

Sich eine innere Distanz zum Arbeitsgeschehen schaffen. Machen Sie sich klar, dass nicht Sie allein für alles die Verantwortung tragen.

Und vor allem: Nicht alles persönlich nehmen. Trennen Sie zwischen Kritik an Ihrem Verhalten und Kritik an Ihrer Person.

6. Probleme zerlegen

Aufgaben und Herausforderungen in Einzel-„Probleme“ zerlegen, die dann leichter gelöst werden können.

So stellt sich leichter und schneller ein Erfolg ein.

7. Herausforderungen suchen

Schwierigkeiten und Belastungen als Herausforderungen betrachten, anstatt alles negativ zu sehen.

Streichen Sie das Wort Probleme und ersetzen Sie es durch Herausforderungen.

8. Von außen betrachten

In der jeweiligen Stresssituation Distanz schaffen.

Überlegen Sie sich zum Beispiel: „Was würde ich in dieser Situation einem guten Freund raten?“ Oder: „Was würde ein fremder, neutraler Beobachter in dieser Situation sagen?“

Treten Sie neben sich und betrachten Sie die Situation und Ihr Verhaltensmuster von ‚außen‘. Sie vermeiden damit ein Scheuklappen-Denken.

9. Stressfreie Zone

Sich zu Hause eine ‚stressfreie‘ Zone einrichten.

Es genügt schon ein Sessel, auf dem Sie abschalten können.

10. Auszeiten schaffen

Auszeiten und Ruhephasen schaffen.

Ziehen Sie sich in ein Zimmer zurück und bitten Sie Ihr soziales Umfeld, Sie dort nicht zu stören.

11. Zeitmanagement nutzen

Bewusstes Zeitmanagement einsetzen. Nehmen Sie nicht zu viele Arbeiten an. Erstellen Sie sich eine Prioritätenliste und klären Sie: „Was ist wirklich wichtig, was kann ich delegieren oder vernachlässigen?“

12. Abschalten können

Sich bewusst möglichst immer die Zeit nehmen, um nach erledigter Arbeit abzuschalten.

Sie können auf Dauer nur dann gute Leistung erbringen, wenn Sie sich die Zeit zur Entspannung einräumen.

13. Tagesablauf sprengen

Den üblichen Tagesablauf sprengen. Setzen Sie öfter etwas ‚außer der Reihe‘ um.

Damit klinken Sie sich eine gewisse Zeit aus dem Alltagsablauf. Das bringt Abwechslung im Leben und macht das Leben lebenswerter. Abwechslung bereichert das Leben. Raus aus dem Alltagstrott.

14. Besonders gönnen

Gönnen Sie sich ganz bewusst schöne Dinge.

Ein leckeres Essen, die Lieblings-Musik anhören, in einem Buch schmökern. Und all das, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Denken Sie an den Spruch ‚Carpe diem‘.

Hierzu gehört auch und ganz deutlich, die Schönheiten des Lebens zu genießen – bewusst und ohne schlechtes Gewissen, wohlgermerkt.

15. Körperlicher Ausgleich

Körperlichen Ausgleich suchen.

Zum Beispiel Joggen, Radfahren, Wandern usw.

16. Gesunde Lebensführung

Eine gesunde Lebensführung führen.

Zum Beispiel bewusste Ernährung, wenig(er) Alkohol, ausreichend Schlaf.

Das sind eine Menge Tricks, um Stress und Nervosität zu reduzieren. Es hört sich vieles so leicht an.

Es muss nur gemacht werden. Wann fangen Sie mit der Umsetzung an?

Suchen Sie sich anfangs etwas aus, was Sie relativ leicht üben können. Ruhen Sie sich aber nicht zwangsläufig auf einem Erfolg aus, der diese eine Übung auslöste.

Es steht Ihnen frei, so viele der Übungen umzusetzen, wie Sie es ‚wagen‘.
