

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Unleidig durch Stress

Schon mal andere angeschnauzt, weil Sie selbst im Stress sind? Hinten und vorne nicht wissen, wie Sie alles unter einen Hut bringen sollen, überhaupt nicht ausgeglichen sind – und jetzt schwappt das auch noch auf Ihr privates Umfeld über?

Ein Beispiel dazu:

Ich vereinbare mit meiner Mutter am Telefon, ich könnte ja vielleicht irgendwann in den nächsten Wochen mal zu Besuch kommen, um zu grillen. Da ich zeitlich sehr stark eingebunden bin, belassen wir es bei "möglicherweise" und "mal sehen". Einen Tag später läutet das Telefon – mein Vater ist dran, wann genau ich denn jetzt komme?

Bei mir geht ab: Wäh! Ich hab gesagt vielleicht! Ich kann mich nicht festlegen! Immer will man mich irgendwozu drängeln! – Und spontan pampe ich zurück: "Das kann ich jetzt nicht sagen!" – "Ich muss das aber wissen, weil bei uns der Dienstplan gemacht wird." – "Ich weiß es nicht. Dann halt gar nicht." Er sauer. Ich sauer. Aufgelegt.

Vielleicht kommt Ihnen diese Szene bekannt vor. – Was war geschehen?

Eine Person hat sich auf den Besuch gefreut, wollte sicher gehen, dass sie auch wirklich nicht arbeiten muss und da ist. Bei der anderen ist angekommen: Drängel, drängel, jeder will immer was von mir.

Hier ist nicht nur der Gesprächsverlauf unerfreulich, sondern regelrecht unfair: Denn ich habe nicht nur unterstellt, dass ich gedrängelt werden soll und meinen eigenen Zeitdruck dem anderen übergestülpt, sondern bin auch noch aufgegangen wie ein Hefeteig.

Was tun?

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

1. Es bemerken

Achten Sie ganz bewusst darauf, wie Sie sich geben. Oft fährt man mehr oder weniger auf "Autopilot" – und achtet zwar auf die anderen, aber nicht auf sich selbst. Wenn Sie merken, dass Sie zunehmend unleidig sind – und in der Arbeit oder auch im Privatleben öfter mal ausflippen, dann ist es Zeit, was zu tun.

Zum Bemerken gehört:

--> die Aufmerksamkeit auf die eigene Reaktion richten (meist ertappt man sich nach Ausbrüchen sogar bei Gedanken wie "ich kenn mich gar nicht wieder", "ich kann mich manchmal selbst nicht leiden")

--> und in Gesprächssituationen das eigene Gefühl unabhängig von der Absicht des Gegenübers sehen

In unserem Beispiel eben wird das sehr deutlich: Zu bemerken, dass das Stressgefühl die tatsächliche Absicht des Gegenübers "verdreht". Und nicht einfach darüber hinweggehen und Ihrem Gegenüber das Gefühl geben, dass er die Absicht hat, Sie zu ärgern oder unter Druck zu setzen.

Nicht immer gelingt das in der Hitze des Momentes. Keine Sorge: Es ist zu jedem Zeitpunkt, auch später noch die Möglichkeit, Ihre Überreaktion geradezubiegen.

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

2. Sofort entsprechend reagieren

Wenn Sie noch während des Gesprächs merken, dass Sie sich in irgendeiner Form daneben benehmen, dann sprechen Sie es unmittelbar an: "Entschuldigung, dass ich so aus der Haut gefahren bin. Ich hab zur Zeit einfach soviel um die Ohren!" Und widmen Sie sich dann gemeinsam der Angelegenheit.

Häufig ist so ein Gespräch auch erleichternd: Denn man spricht einfach mal offen aus, dass man überfordert/gestresst ist – alleine das tut gut. Außerdem ergibt sich hier der Ansatz, dass man Ihnen Rat und Unterstützung bietet.

Wer dagegen nur andere anpampert und niemals auch nur die Gründe des Ausbruchs angibt, der vermasselt sich nur die Beziehungen und treibt das Umfeld erst recht von sich weg: Kein Wunder, dass viele gestresste Leute zusätzlich darunter leiden, dass andere auf Abstand gehen. Wer aber lässt sich gern anschnauzen? Und wer geht unter solchen Umständen gerne offen auf den anderen zu oder bietet Unterstützung an?

3. Vielleicht Bedenkzeit

Gerade, wenn es um Entscheidungen geht – privater oder beruflicher Natur – ist es oft vorteilhaft, sich Bedenkzeit auszubitten. Das können auch nur fünf ruhige Minuten sein. Oder auch etwas länger.

Zwei Beispiele dazu:

Kollegin kommt und bittet darum, dass Sie ihr bei einem Projekt helfen. Eigentlich würden Sie das gerne tun, aber Sie wissen eh schon nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht. Anstatt sich jetzt zu beklagen ("Was soll ich denn noch alles machen") oder unter Druck ja oder nein zu sagen und das anschließend zu bereuen, ist es besser zu sagen, was Sache ist: "Sag mir bitte im Vorfeld, was genau die Projektarbeit bedeutet und wieviel Zeit Deiner Ansicht nach dafür aufgewendet wird. Ich stecke momentan bis über beide Ohren in Arbeit und möchte Dir gerne nur dann meine Unterstützung zusagen, wenn ich es auch guten Gewissens übernehmen kann." Überlegen Sie dann realistisch, ob Sie mitarbeiten können bzw. unter welchen Umständen. Je nach Situation können Sie möglicherweise andere Aufgaben abgeben. Oder anders terminieren.

Das nähere Fragen nach Informationen und Umfang ist sehr wichtig. Häufig diskutiert man theoretisch über etwas, das sich im Nachhinein als "Klacks" herausstellt.

Kommst Du heute abend mit in die Kneipe?

Freunde möchten einen gemütlichen Plauderabend machen und Sie gerne dabei haben. Für viele ein Gewissenskonflikt. Denn gerade, wer viel zu tun hat, freut sich oft, sich einfach nur noch auf die Couch zu knallen. Auch hier ist Offenheit mehr wert als ein Sich-aus-

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

Höflichkeit-zu-etwas-zwingen-was-man-gar-nicht-tun-möchte: "Das klingt verlockend. Andererseits bin ich so kaputt, dass ich mich momentan eher nach meiner Couch sehne. Wann wollt Ihr denn gehen? Wenn ich doch noch Lust habe, komme ich gerne nach."

Zu privaten Kontakten noch ein Tipp: Ich habe in meinem Freundeskreis offen verbreitet, dass ich es sagen werde, wenn ich einmal einfach keine Lust habe, etwas zu unternehmen. Umgekehrt gilt das genauso. So kam es durchaus schon vor, dass eine Freundin zwei Stunden vor einem vereinbarten Treffen anrief und absagte. Kein Problem – wir räumen uns gegenseitig das Recht ein, auch kurzfristig nein zu sagen. Wir wissen, dass wir nur dann absagen, wenn wir absolut keinen Bock auf Gesellschaft haben – und dann ist es akzeptiert, weil auch für alle schöner, wenn man sich trifft, wenn man das auch möchte.

Pseudo-Ausreden oder gar Lügen tun einer Freundschaft nicht gut. Und warum sollte man bei privaten Treffen irgendeine Ausrede vorschützen müssen? Der offene Umgang miteinander ist gut für die Freundschaft und macht nicht auch noch Privatstress durch Höflichkeitsaktionen oder Ausreden erfinden.

4. Nachfragen, wie's gemeint ist

Manchmal fühlt man sich von anderen zusätzlich unter Druck gesetzt – und hat möglicherweise sogar recht damit. Das findet man nur dann raus, wenn man dem Gegenüber sagt, wie sein Verhalten ankommt und sich versichert, wie es denn nun gemeint ist.

Und da kommt natürlich der Tonfall ins Spiel.

Ein Beispiel:

Nehmen wir an, Ihr Chef gibt Ihnen zusätzliche Arbeit – und Sie rotieren ohnehin schon. Sie sind auf der einen Seite ärgerlich, dass Sie schon wieder etwas dazu bekommen und fragen sich ehrlich, ob Ihr Chef überhaupt realisiert, was Sie alles zu tun haben.

Nun können Sie die Frage stellen: "Wissen Sie eigentlich, was ich momentan alles zu tun habe?"

Sie ahnen schon, worauf ich hinaus möchte? Ganz genau: Betonen Sie diesen Satz mal unterschiedlich. Vom interessierten Nachfragen, dem ein konstruktives Gespräch folgt, bis hin zum peitschenden Vorwurf ist alles drin.

Ihrer Sache dient es nur dann, wenn Sie konstruktiv bleiben. Wer rumpampft und nur oberflächlich jammert (so verständlich es in einer Stressphase sein mag), der schadet sich eher: Zum einen kann es tatsächlich sein, dass Ihr Chef nicht weiß, woran Sie momentan im Detail arbeiten. Zum anderen lässt sich kein sachliches Gespräch führen, bei dem Probleme

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

und auch mögliche Lösungen besprochen werden, wenn man auf Vorwurfs- oder Jammerniveau bleibt. Klingt hart, ist aber so.

5. Und wenn es schon in die Hose ging?

Sie haben dem anderen schon verbal eine vor den Latz geknallt? Und jetzt ein schlechtes Gewissen? Es ist nie zu spät: Gehen Sie offen auf den anderen zu, entschuldigen Sie sich für Ihren Ausbruch und erklären Sie ihm kurz die Situation. Achtung: es ist ein Unterschied zwischen erklären und rechtfertigen. Letzteres endet meist in "Entschuldigung, aber eigentlich war meine Reaktion doch gerechtfertigt, weil ich nicht mehr weiß, wo mir der Kopf steht". Vielen Dank! Wer sich so "entschuldigt", kann's für sich behalten.

Unser Anfangsbeispiel: Nach Auflegen des Hörers saß ich an meinem Schreibtisch und war auf der einen Seite nach wie vor verärgert, auf der anderen Seite hatte ich voll das schlechte Gewissen. Mir war sehr wohl bewusst, dass es meinem Vater jetzt genauso miserabel geht – und wie unfair ich war. Also Hörer abgehoben und ihn in der Arbeit zurückgerufen. Ich habe mich für mein Verhalten entschuldigt, ihm erklärt warum ich so ausgerastet bin – was bei mir angekommen war. Und dann haben wir die eigentliche Frage nach dem Besuch ganz freundlich und normal geklärt. Damit war alles wieder okay – und beim zweiten Hörer auflegen ging es uns wieder gut.

Schieben Sie so eine Klärung nie auf! Sowohl der anderen Person, als auch Ihnen selbst geht es nicht gut, wenn Sie es aufschieben oder gar ignorieren. Ich weiß, es ist nicht immer einfach, sich zu entschuldigen.

Ich erinnere mich auch an einen Fall vor Jahren, wo ich als Angestellte mich derart über einen Fahrradkurier aufgeregt hatte, dass ich ausgerastet bin und mich total aufgeführt habe. Inhaltlich war meine Reaktion berechtigt – die Art und Weise war völlig unverhältnismäßig und auch respektlos. Als ich aufgelegt hatte, war dieselben Situation: Ärger über das Fehlverhalten des Kuriers und das Gespräch – und grenzenlose Scham über mein Ausklinken. Auch hier half nur eins: Postwendend den Hörer abheben und sich entschuldigen: der Grund des Ärgers besteht, doch mein Verhalten war nicht okay und dafür möchte ich mich bei Ihnen entschuldigen. Vermutlich hat es den Mann damals vor Überraschung aus dem Stuhl gehauen – doch unser Verhältnis war damit in Ordnung. Wir konnten normal über den Ärger sprechen und die weitere Zusammenarbeit war unbelastet. Wie wäre das wohl auf Dauer gewesen, wenn wir es nicht geklärt hätten?

Gernot R. Kahofer
coaching-training-unternehmensberatung
Schnittlauchgasse 18
A - 6134 Vomp

+43 660 300 4777
gernot.kahofer@utanet.at

6. Auf lange Sicht gesehen

Es kann immer einmal passieren, dass Sie in einer Situation überreagieren. Das kennt wohl jeder - auch wenn man sonst sehr ausgeglichen und freundlich ist. Sind Sie jedoch auf Dauer gereizt und die Nerven zum Zerreißen gespannt, dann ist es wichtig, Ihre aktuelle Situation zu überprüfen:

Wo kommt der Stress her?

Machen Sie es sich gemütlich und schreiben Sie mal alles auf, was Sie nervt, belastet, ärgert, beschäftigt. Auch hier ist es wieder wichtig, konkret zu werden. Also nicht nur schreiben "Chef", sondern was genau am Chef: etwas an seiner Person, sein Verhalten, seine Arbeitsweise, oder oder oder

Häufig verschiebt man übrigens unbewusst die Stressgründe auf ein Thema, das leichter zu handeln scheint: So kann es sein, dass in der Beziehung oder in der Familie Stunk herrscht, man sich das aber nicht eingestehen möchte und so den Ärger in die Arbeit verschiebt. Oder auch umgekehrt. Seien Sie also wachsam und ehrlich mit sich selbst: denn nur, wenn Sie wissen, wo der Hund begraben liegt, können Sie auch an der richtigen Stelle etwas zum Positiven verändern.

Wenn es kein aktueller Anlass ist, dann kann es ganz einfach sein, dass das Verhältnis von Anspannung und Entspannung nicht stimmt: Vielleicht sind Sie immer auf Touren und kommen nie zur Ruhe. Oder Sie haben es nie gelernt, auch mal in Stille und für sich selbst zu sein. Nur zu sein. Nicht immer was zu machen.

Dann finden Sie für sich Wege, diese Ruhe wieder herzustellen: durch Rituale, die Ihnen den Übergang von der Arbeit ins Privatleben besser ermöglichen, durch Bewegung oder Entspannung. Unser zahlreichen Tipps in der Bibliothek "Lebensqualität" und unsere Buchtipps geben Ihnen weitere Hinweise dazu.