



Effektiver Umgang mit dem Stress – und sich selbst

Stress vermeiden

Die arbeitsreichste Zeit des Jahres liegt gerade hinter den Winzern. Das neue Jahr ist noch so jung, dass gute Vorsätze noch nicht vom Tagesgeschäft zu Grabe getragen wurden. Was Betriebsleiter/Innen treibt, ist der tägliche Dauerstress. Näheres hierzu beleuchtet Dr. med. Jörg-Peter Schröder von „das Team“ – Agentur für Marketing GmbH in Heidesheim.



Dünne Lippen – hektischer Blick. Jeder kennt ihn – den Stress. Bei positiver Einstellung kann der Stress ungeheure Energien freisetzen – oder krank machen. Stress fordert heraus.

Der tägliche Stress – auch bei Winzern

Die einen können nachts nicht mehr schlafen und sind tagsüber hundemüde. Bei den anderen nimmt das Gefühl der Leistungsfähigkeit immer weiter ab. Junge Betriebsleiter/Innen laden sich in leistungsfähigen Jahren zu viel auf den Buckel und leiden hochgradig an Burn-Out. Bei den Lieferungstouren vor Weihnachten werden tausende Kilometer auf der Autobahn verbracht. Das kostet Kraft. Lebenskraft.

Einen erfolgreichen Betrieb zu leiten kann stressen. Ständig will jemand etwas. Nicht einmal die Mittagspause oder der Sonntag ist den Kunden heilig. Ständig fordern sie Präsenz. Doch es bieten sich Alternativen: Eine andere Vertriebsform als Direktvertrieb oder klare Regeln, wie zum Beispiel Öffnungszeiten.

Bei vielen war das Weihnachtsgeschäft gut, das Flaschenlager ist ziemlich leer und die Füllung der neuen Weine steht an. Aber es klappt nicht mit dem Lohnfüller und die Flaschen und Verschlüsse haben auch Lieferprobleme. Der Mangel an rechtzeitiger Planung (Projektmanagement) kann Stress bereiten. Und dieser macht sich auch körperlich bemerkbar: Kopf- und Nackenschmerzen, Magen-Darm-Probleme und die ewigen Probleme mit den Nasen-Nebenhöhlen.

Die Lösung ist, den eigenen Körper verstehen zu lernen. Körperlische Schmerzen sind ernst zu nehmen. Tabletten sind keine Lösung. Die Behebung des Problems ist, mit Stresssituationen in Zukunft besser umgehen zu können oder Stress durch Planung und Delegation nicht aufkommen zu lassen.

Wie groß ist die persönliche Gefährdung?

Zur Ermittlung der Stressgefährdung sollten die Fragen in Abbildung 1 in Ruhe durchgelesen und die, nach der persönlichen Meinung am ehesten entsprechenden Antworten angekreuzt werden. Zur Auswertung: Je höher der Punktewert, desto höher ist der Grad der Gefährdung.

Eu-Stress und Dis-Stress – der gute und der schlechte Stress: Stress ist einerseits ein maßgeblicher Impuls für Vitalität, Antrieb und persönliche Weiterentwicklung – andererseits jedoch auch das Symptom einer Vielzahl von gesellschaftlichen Problemen, die sich im Dauerzustand auf der körperlichen Dimension als Krankheit manifestieren können. Stress kann der Aufbruch zu neuen Ufern sein – oder zum lebensgefährlichen Absturz führen. Grundsätzlich unterscheidet man „*angenehmen*“ von „*unangenehmem*“ Stress – früher wurden diese Unterschiede mit gesunderhaltendem *Eustress* (eu = griechisch; bedeutet gut) und krankmachendem *Disstress* bezeichnet. Wenn man nach drei fast durchgearbeiteten Nächten einen brillanten Abschluss im eigenen Winzer-Betrieb feiert, wird eine ähnliche physiologisch-biochemisch-hormonelle Kaskade

ausgelöst als wenn man im Wartezimmer des Zahnarztes sitzt und mit pochendem Kiefer darauf wartet, dass einem innerhalb der nächsten halben Stunde eine Wurzel-spitzenresektion bevorsteht. Die erste Situation wird als sehr angenehm empfunden, die zweite als unangenehm. Der *Eustress* sportet zu Höchstleistungen an und verleiht Flügel – er liefert Energie. Der *Disstress* bremst und zieht Energie ab. Energetisch betrachtet, ist der Stress wie eine Gitarrensaite. Wenn sie zulocker ist, ist das Instrument verstimmt, bei zu viel Spannung reißt die Saite. Die Gitarre braucht bei allen Saiten für den harmonischen Klang eine gewisse Spannung. So ist es auch im Leben. Stress ist notwendig, um glücklich zu sein. Ohne Stress geht es nicht – zu viel Stress jedoch macht krank.

Effektive Ansätze zum Umgang mit Stress – und sich selbst

Lässt sich Stress managen? Nein, nur der Umgang mit kann verbessert und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, adäquater mit Stress umzugehen und zu mehr Gelassenheit zu gelangen. Auch für jeden Betriebsleiter wird der Umgang mit Stress zur Schlüsselkompetenz auf dem Weg zum persönlichen Erfolg. Es gibt kein Standardrezept zum Umgang mit Stress. Jeder ist unterschiedlich in seinem Persönlichkeitsprofil, geprägt durch Umfeld, Erziehung, Erfahrung, Wissen und Einstellung. Übernimmt man die Lebensweise der Eltern und Großeltern „Leben um zu arbeiten“ oder „Arbeiten um zu leben“. Ein großer Unterschied.



STRESSMANAGEMENT

Dementsprechend kann eine Lösung nur dann wirklich effektiv sein, wenn die Bewältigungsstrategien und Maßnahmen individuell maßgeschneidert sind. Hierzu ein paar Fragen zur Reflexion:

- Sind die eigenen Stressoren bekannt und welcher Faktor stresst dabei am meisten?
- Welche körperlichen Warnzeichen hat man an sich selbst entdeckt?
- Geht man eigenverantwortlich mit Problemsituationen um oder lässt man sich durch Energiekiller ausbremsen?
- Hält man eine gute Balance zwischen Anstrengung bei der Arbeit und dem privaten Ausgleich?
- Was macht man zur Entspannung?

Die Umstellung der eigenen Gewohnheiten

Die Entscheidung, ob etwas stresst oder

nicht, erfolgt im Gehirn. Bei Aufnahme eines externen Reizes arbeitet das limbische System im Zwischenhirn als eine Art emotionales Schiedsgericht. Es entscheidet je nach Filter in Bruchteilen einer Sekunde, ob Informationen wichtig sind oder nicht. Je nach Kategorisierung kann ein Ereignis als positiv (Eustress) oder negativ (Disstress) eingestuft werden. Eine zusätzliche Aufgabe bedeutet für den einen eine tolle Herausforderung, um sich zu profilieren, für den anderen kann dies das Fass der Frustrationstoleranz zum Überlaufen bringen oder eine Versagensangst bedeuten.

Tipps für das Überleben im Alltagskampf zum effektiven Umgang mit dem Stress und sich selbst:

- Man muss sich selbst organisieren. Dabei sollte ein Überblick über die Din-

ge, die man machen will oder muss geschaffen werden.

- Im Betrieb, im Büro und auf dem Schreibtisch sollte Ordnung geschaffen werden. Unordnung ist ein enormer Energiekiller und Stress-Faktor.
- Man setzt auf Prioritäten, die im eigenen Leben einen hohen Stellenwert einnehmen. Dabei stapelt man seine Arbeitsberge nach Wichtigkeit und nicht lediglich nach Dringlichkeit!
- Man delegiert wiederkehrende Aufgaben. Dabei sollte man sich nicht im Dickicht von Kleinkramaktivitäten verstricken.
- Für eine körperlich-geistig-seelische Balance sollte gesorgt sein. Man kämpft nicht gegen den Stress. Die momentane Situation, das „Jetzt“ muss akzeptiert werden. „Es ist, wie es ist“.
- Prophylaxe und Prävention sind die Bausteine zur Gelassenheit - Meditation, Entspannung, Sport und ausgewogene Ernährung.
- Man sollte locker und ruhig bleiben – und versuchen, nicht in Hektik zu verfallen oder den Überblick zu verlieren.

Fazit

Wichtig ist es, Stress-Symptome frühzeitig zu erkennen und zu verstehen. Dafür entwickelt man einen zur Person passenden individuellen und situationsgerechten Lösungsansatz zum Umgang mit dem Phänomen Stress und leitet konkrete Schritte zur Stressbewältigung und zu mehr Gelassenheit ein. Es ist besser, den Stress zu bewältigen, bevor er einen überwältigt. Und das hat viel mit Selbstorganisation zu tun: Die Tagungsplanung muss relativiert werden und man sollte sich um die wirklich wichtigen Dinge kümmern – anstatt immer nur die dringlichen Dinge zu erledigen. ■

Diagnostische Fragen zum Stress	Stimmt immer 6 Punkte	Stimmt häufig 4 Punkte	Stimmt ab und zu 2 Punkte	Stimmt gar nicht 0 Punkte
Ich arbeite unter Zeit- und Termindruck				
Besonders nach einem hektischen Arbeitstag fällt es mir schwer, zu Hause loszulassen und zu entspannen				
Ich fühle mich als Opfer der Umstände				
Meine private und berufliche Situation empfinde ich als ungewiss				
Das NEIN sagen fällt mir sehr schwer				
Meine Arbeit wird nicht hoch genug geschätzt				
Meine Energiereserven sind leer				
Abends trinke ich ein Glas Rotwein				
Meine Nackenmuskulatur ist verhärtet und schmerzt				
Mein Kopf ist wie benebelt				
Ich habe keine Kondition und bin schnell erschöpft				
Mir ist eigentlich alles zu viel				
Ich verzettelle mich während der Arbeit				
Wenn viele Kollegen etwas von mir wollen, werde ich ganz nervös				
Ich arbeite sehr viel und hart				
Ich habe wenig Zeit für Freunde, Partnerschaft und die Familie				
Ich esse schnell und hastig				
Ich betreibe keinen Ausgleich zu meiner Arbeit				
Ich habe keine Zeit zum Sport				
Innerlich bin ich unruhig und unausgeglichen				
Ich schlafe unruhig und liege oft nachts wach				
Wenn ich morgens aufwache, fühle ich mich wie gerädert				
Ich leide unter Magenschwierzen oder Verdauungsproblemen				
Ich bin schlecht organisiert und verliere oft den Überblick				
Mein Herz bereitet mir Sorgen				
Meine Hände und Füße sind kalt				
Ich kann schlecht abschalten und mich nur ungenügend entspannen				

Abb. 1: Fragebogen zur Ermittlung der Stressgefährdung