



Institut für Beratung,
Seelsorge und Coaching

Stress lass nach!

Viele Menschen fühlen sich heutzutage gestresst. Dass wir zuweilen unter Stress geraten ist nicht überraschend, denn in der sogenannten zivilisierten Welt sind die Anforderungen in diversen privaten wie in beruflichen Lebensbereichen gestiegen.

Der Druck in der Arbeitswelt hat sich in vielen, auch in sozialen Unternehmen, unter dem Diktat der Ökonomie erhöht. Arbeitsverdichtung ist fast überall ein zu beobachtendes Phänomen, und vielerorts wachsen die Anforderungen bei gleichzeitigem Sinken der Personaldecke.

Die Art und Weise, wie der einzelne Mensch mit erhöhtem Druck von außen umgeht, ist unterschiedlich und wird vor allem durch die Ausprägung seines jeweils ureigenen und biografisch erworbenen inneren Wertesystems beeinflusst, das in Form innerer Ich-Anteile das Denken und Fühlen maßgeblich beeinflusst.

Als in diesem Sinne handlungsleitende Steuerungsmuster hat die psychologische Theorie der Transaktionsanalyse typische innere Antreiber und als deren Gegenspieler Erlauber identifiziert, die sich in unterschiedlicher Ausprägung, Mischung und Intensität im **inneren Team** eines jeden Menschen finden.

Die fünf typischen inneren Antreiber heißen:

1. „Sei perfekt!“:

Sei erst zufrieden, wenn Du es möglichst perfekt gemacht hast! Mach alles, was Du tust gründlich und fehlerlos! Sei erst mit dem Besten, was Du an Ergebnis abliefern kannst, zufrieden!

2. „Streng Dich an!“:

Gib stets Deine ganze Kraft! Mache es Dir auf keinen Fall zu leicht!

3. „Beeile Dich!“:

Mache Deine Arbeit schnell, damit Du viel erledigt bekommst! Tue wenn möglich mehrere Dinge gleichzeitig! Sei immer in Bewegung!

4. „Sei stark!“:

Augen zu und durch! Zeige keine Schwächen! Erlaube Dir erst, krank zu sein, wenn Du den Kopf unter dem Arm trägst!

5. „Sei gefällig! Mach´s anderen recht!“:

Mache es den Anderen recht! Sage am besten nicht nein, wenn Du für etwas gefragt wirst, denn sonst wird es negative Folgen für Dich haben!

Die Gegenspieler zu den inneren Antreibern nennt man auch Erlauber:

1. „Du darfst Fehler machen!“:

Du bist gut genau so, wie Du bist! Du musst nicht immer perfekt sein! Wähle genau aus, wo sich Perfektion wirklich lohnt!

2. „Du darfst es Dir auch mal leicht machen!“:

Arbeite intelligent, nicht hart! Du musst nicht in jede Tätigkeit Deine ganze Energie investieren, wähle aus! Dein Wert als Mensch hängt nicht von Deiner Leistung ab!

3. „Nimm Dir Zeit!“:

Erlaube Dir die Zeit, die es für die Dinge wirklich braucht! Mache eines nach dem anderen! Du kannst nicht mehr als arbeiten!

4. „Achte Deine Grenzen!“:

Höre auf Deinen Körper, wenn er Dir sagt, dass es zu viel ist! Du darfst Dir Hilfe holen!

5. „Nimm Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst!“:

Deine Gesundheit und Deine Bedürfnisse sind wichtig! Du bist auch okay, wenn andere Menschen nicht mit Dir zufrieden sind! Du darfst auch mal „nein“ sagen! Grenze Dich öfters mal ab von den Erwartungen anderer!

Wenn jetzt die vielen Erwartungen der Außenwelt auf einen Menschen einströmen, treffen diese auf das innere Wertesystem (innere Team) eines Menschen.

Wenn zum Beispiel eine Person viele starke Antreiber in ihrem inneren Team versammelt hat und die Erlauber eher schwach ausgeprägt sind, dann koalieren

äußerer Druck und das innere Wertesystem mit der Auswirkung, dass die Person in eine dauerhafte Überlastungssituation gerät.

Das mit dieser Überlastungssituation verbundene Empfinden von negativem Stress ist unangenehm, aber auch ein wichtiger Hinweis als Warnsignal des Körpers, aufmerksam zu werden auf ungesunde Schieflagen im Leben und für das eigene Steuerungsmuster.

An den äußeren Anforderungen selbst, den Erwartungen an uns von Vorgesetzten, Kollegen sowie von Familie und Freunden können wir ja leider oft nicht wirklich viel ändern. Aber an der Art und Weise, wie wir auf diese Anforderungen und Erwartungen reagieren, das können wir beeinflussen, denn das liegt in unserer Macht!

Und dazu ist ein erster Schritt, die Struktur und Dynamik des eigenen inneren Teams mit seinen Antreibern und Erlaubern in den Blick zu nehmen, um daraus Schlüsse zu ziehen für ein verändertes Umgehen mit Situationen, die uns in Stress versetzen.

Denn letztlich ist für mein Handeln vor allem entscheidend, wie sich mein inneres Team zu den äußeren Anforderungen positioniert und damit meine Bewertung der Situation und so mein Verhalten beeinflusst. Und ich selbst habe es in der Hand, mein inneres Team zu einer optimalen Synergie zu führen, die zu mehr Gelassenheit im Umgang mit äußeren Erwartungen und Anforderungen führt!

Wenn Sie mögen, lassen Sie doch die oben genannten inneren Antreiber und die Erlauber einmal auf sich wirken! Welche der zehn Teammitglieder sind in Ihrem Inneren besonders aktiv? Welche laut, welche leise? Welche groß, welche klein? Können Sie Tendenzen erkennen für Ihr inneres Team? Können Sie eine Richtung für Ihr individuelles Ausprägungsmuster sehen? Haben Sie eine Idee, in welche Richtung Sie Ihr inneres Team neu aufstellen möchten?

Helga Schmitt
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, melden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de