



■ Drei Wege zum Abbau von Stress

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, dem alltäglichen Stress aus Arbeits- und Privatleben konstruktiv zu begegnen. Einerseits können wir versuchen, die äußeren Belastungsfaktoren selbst zu reduzieren, andererseits können wir durch aktive Entspannung innere Ressourcen aufbauen, die es uns erlauben, den unvermeidlichen Stress besser zu bewältigen.

Eine Welt mit schwindenden Belastungen erscheint gegenwärtig schwer vorstellbar. Täglich erfinden wir Neues, mit dem wir uns wiederum auseinandersetzen haben. Der Computer hat uns zwar Arbeit abgenommen, aber er generiert zugleich neue Anforderungen.

Den Schlüssel zum Abbau von Stress finden wir also am ehesten in uns selbst. Stress entsteht nicht nur aufgrund der Beschaffenheit einer Situation, sondern vor allem aufgrund unserer subjektiven Bewertung dieser Situation (siehe auch Abschnitt „Was bedeutet Stress?“ auf S. 5). Ob wir eine Situation als unangenehm oder bedrohlich einstufen, hängt von den Ressourcen ab, die wir für uns schon erschlossen haben.

- a) **Innere (persönliche) Ressourcen:** Erfahrungen, Wissen, Können, Charaktereigenschaften, Denkmuster, innere Haltungen, Glauben, emotionale Kompetenz, spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten, Gewohnheiten und Verhaltensweisen u.ä.
- b) **Soziale Ressourcen:** Hilfe und Solidarität durch andere, Möglichkeiten zum Aussprechen und Austausch, Bindung und Zugehörigkeit, Anleitung und Führung, sinnvolle Strukturen, Verfügung über ein Netzwerk etc.
- c) **Tätigkeitsbedingte Ressourcen:** Auftragsklärung, Ablaufbeschreibungen, Absprachen, Zielfestlegung, sinnvolle Planung, technische, methodische und organisationale Hilfsmittel, gute Werkzeuge und räumliche Bedingungen, Wissensmanagement etc.

Es gibt generell drei Wege, Stress abzubauen:

1. Wir reduzieren die äußeren Stressfaktoren (Fehlbelastungen)
 - a) im privaten Alltag und
 - b) in der Arbeit.
2. Wir bewältigen die Stressreaktion besser, lösen Stresswirkungen im Organismus besser auf und erschließen soziale und tätigkeitsbezogene Ressourcen.
3. Wir bauen persönliche Ressourcen auf und stärken damit unsere innere psychische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz. Sie wirkt wie ein Schutzschirm für unsere Seele.