

Online seit: Donnerstag, 15. Mai 2014

## Dem Stress die Stirn bieten

### AJH-Vortrag: Maßnahmen gegen Belastung

**Aachen.** Stress kennt jeder. Stress hat jeder – mehr oder weniger. Denn Stress ist immer eine Reaktion auf Einflüsse oder Situationen. Die gute Nachricht: Es gibt Werkzeuge und Rezepte, um den Stress zu reduzieren. Sie helfen Handwerksunternehmern, leistungsfähig zu bleiben, ihren Betrieb erfolgreich zu führen und für ein gutes Arbeitsklima zu sorgen. Wie also den Stress abbauen, wenn er da ist? Auf diese Frage antwortete die Kinesiologin Marina Kuckertz in ihrem interaktiven Vortrag bei einer Veranstaltung des AJH (Arbeitskreis junger Handwerksunternehmerinnen und Handwerksunternehmer für den Kammerbezirk Aachen) im S-Forum der Sparkasse Aachen.



Gemeinsam gegen den Stress: Marina Kuckertz stellte hilfreiche Methoden vor, um gegen eine Überlastung anzukommen. Zur Veranstaltung eingeladen hatten AJH-Vorsitzender Olaf Korr, und die Sparkasse Aachen, vertreten durch ihren Fachberater für Investitionsförderung, Benno Moers. Foto: Elmar Brandt

Stress ist eine Frage der Perspektive. Es gibt guten Stress, und es gibt schlechten Stress. Auslöser sind immer Stressoren. Das können emotionale Probleme sein wie Trauer oder Angst, oder chemische: Ganz wichtig ist es zum Beispiel, genug Wasser zu sich zu nehmen – und eine richtige Ernährung. Wer körperlich verspannt ist, sich zu wenig bewegt, zu wenig schläft, zu viel Lärm ausgesetzt hat, wird gestresst. Eine weitere Förderin des Stresses ist die Arbeitssucht. Sie ist sicher auch unter Handwerkern verbreitet.

Wer die Faktoren genauer betrachtet, stellt fest: Stress lässt sich beeinflussen. Man muss das nur wollen und in manchen Dingen einfach umdenken, anders handeln. Am besten schon frühzeitig oder wenn erste Anzeichen auftreten, und nicht erst, wenn es zu spät ist, die Unruhe immer größer, die Schlaflosigkeit immer belastender wird oder sogar schon eine Erkrankung vorliegt.

Das Spannende an dem AJH-Abend waren nicht allein die zahlreichen Informationen der Referentin, sondern auch die aktive Einbindung der Teilnehmer in einer Art Workshop-Atmosphäre. Die Zuhörer sollten sich fragen, welche Situation aus ihrem beruflichen oder privaten Bereich sie gerne verbessern würden und wie hoch ihre Motivation zur Veränderung ist. Außerdem beteiligten sie sich, indem sie zwischendurch über eigene Erfahrungen berichteten. Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer war es somit ein äußerst bereichernder Abend.

Sicher ist es nicht immer einfach, eingespielte Abläufe zu verändern. Jedoch sollten auch Selbstständige sehr genau auf sich selber achten und prüfen, was sie sich zumuten können. Was sind die Ziele? Was will ich mir leisten? Womit bin ich zufrieden, wo muss ich Grenzen ziehen, damit ich gesund bleibe? Diese Fragen müssen sich auch Unternehmer mit Verantwortung für ihre Mitarbeiter stellen. Eine gute Methode kann sein, Dinge, die man ändern will, aufzuschreiben, dann die Lösungsoptionen dazu ebenfalls zu notieren und so einen Weg zu finden. Bewusstsein schaffen für Veränderung, nicht nur im Affekt handeln – das ist eine wichtige Maxime. Wer sich mit den eigenen Umständen auseinandersetzt, das machte Kuckertz deutlich, entwickelt auch ein anderes Gefühl für Probleme.

Die Referentin machte auch deutlich, was wir nicht ändern können: Zu einem Achtel erleben wir Situationen bewusst, der Rest spielt sich im Unterbewusstsein ab. Da schlummern Glaubenssätze und Gefühle, Dogmen, die sehr gefährlich werden können. Wer immer sagt: „Ich muss das schaffen. Ich muss das leisten. Ich kann noch mehr“, der setzt sich einem starken Druck aus. Die eigene Erwartungshaltung zu überdenken kann förderlich sein.

Natürlich kann man sich mit solchen Sätzen auch motivieren, und eine positive Grundeinstellung lässt einen nicht so schnell einknicken. Wichtig ist nur, die Grenze der Belastbarkeit zu erkennen, und genug Gelegenheit zu finden, auch mal aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen. Für eine kurze Pause gab Kuckertz den Besuchern eine Übung mit auf den Weg, wenn im Kopf mal wieder Chaos herrscht: eine Hand auf die Stirn, eine auf den Hinterkopf – dann werden die Gedanken klarer. Es war nicht der einzige gute Tipp an diesem interessanten Vortragsabend.

[Zurück](#)