



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

Herzlich Willkommen!

Stress - Freund oder Feind?

Modul 6 - Video 2

Was lernen Sie in diesem Video?

- Wie kann ich mit Stress gut/besser umgehen?
- Was genau ist Stress eigentlich und wie entsteht Stress?
- Ist Stress immer negativ oder hat er auch positive Aspekte?
- Unter welchen Umständen ist Stress positiv und wird zu unserem Vorteil?

Was ist Stress?

- Definition: „Stress (...) bezeichnet...
- ...zum einen **durch spezifische äußere Reize** (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische **Reaktionen bei Lebewesen**, die **zur Bewältigung besonderer Anforderungen** befähigen, und...
- ...zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.



Wann entsteht Stress?

- „(Die) Stressreaktion (...) hat schon unendlich vielen Lebewesen dabei geholfen, kritische Phasen zu überstehen. Sie wurde bei jeder Gefährdung ausgelöst, also immer dann, wenn in der für das Überleben wichtigen Außenwelt lebensbedrohliche Veränderungen auftraten.“ (Hüther, Gerald: Die Biologie der Angst. 13. Auflage. S. 22)
- Durch die Mobilisierung aller Kräfte soll das Überleben der lebensbedrohlichen Situation sichergestellt werden.

Veränderung - was tun?

- Für unsere jetzige Situation haben wir uns funktionierende Verhaltensweisen und Netzwerke, sowie nützliche Kompetenzen zugelegt.
- Bei Veränderungen fragen wir uns: „Werden meine Verhaltensweisen, Netzwerke und Kompetenzen auch in der „neuen Welt“ funktionieren?“



3 Stufen zum Stress

- Stufe 1: **Stress-Stimulus**

- Weihnachten (42), Urlaub (41)
- Geringfügige Gesetzesübertretungen (11)
- Änderung der Essgewohnheiten (15), Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte (15), Änderung der Schlafgewohnheiten (16), Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten (18)
- Änderung von Arbeitszeit und -bedingungen (20), Ärger mit dem Vorgesetzten (23), Veränderung im beruflichen Verantwortungsbereich (29), Berufswechsel (36), Verlust des Arbeitsplatzes (47),
- Trennung vom Ehe-/ Lebenspartner (65), Tod des Ehepartners (100)
- Großer persönlicher Erfolg (28)

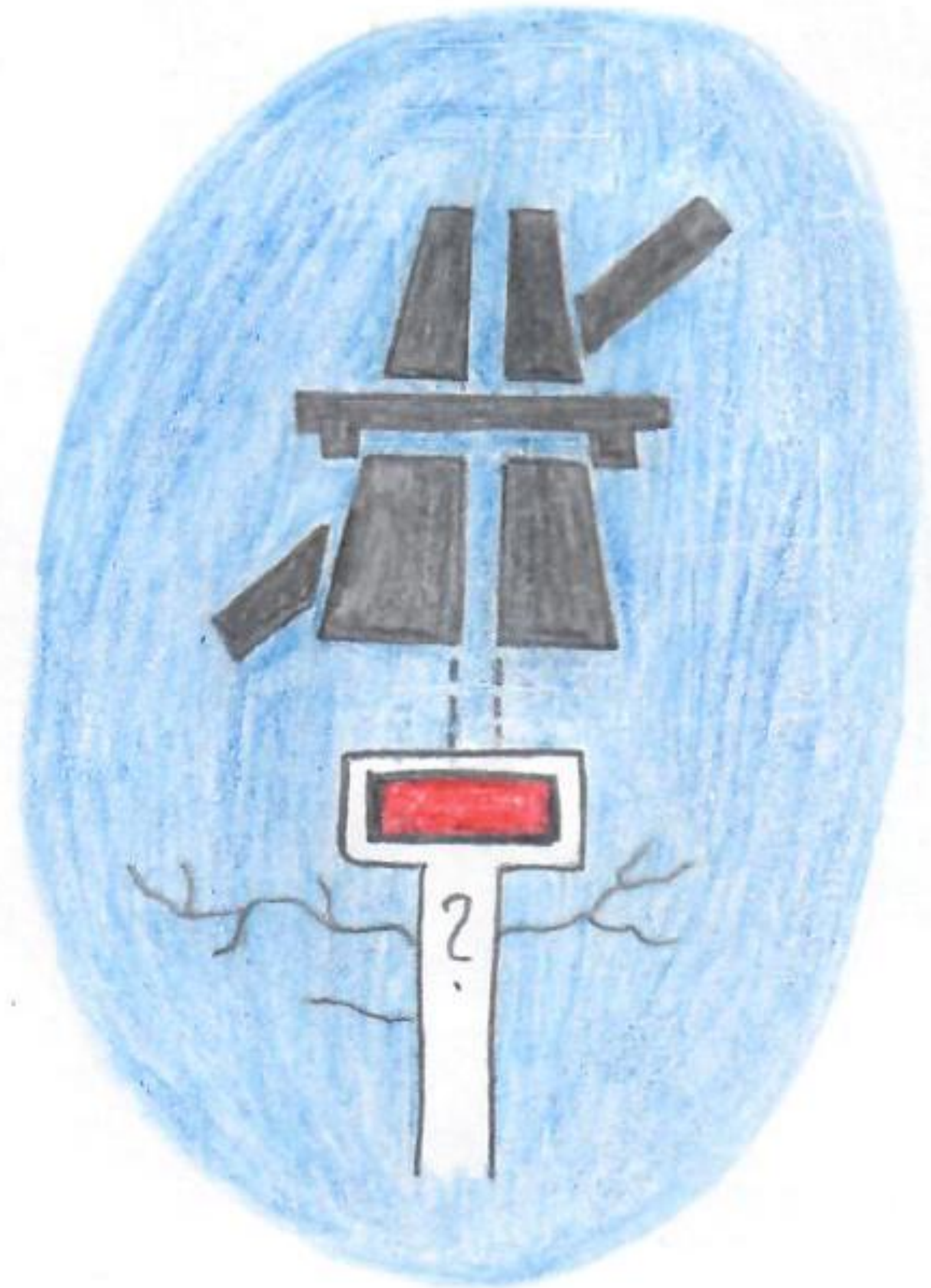
Fragen an mich selbst

- Wie stark neige ich zum „Kopf-Kino“?
- Wie viele meiner Ängste sind in den letzten Monaten/Jahren tatsächlich Realität geworden?
- „Where attention goes, energy flows.“
- Konzentriere ich meine Gedanken auf meine Ängste oder auf positive Dinge?



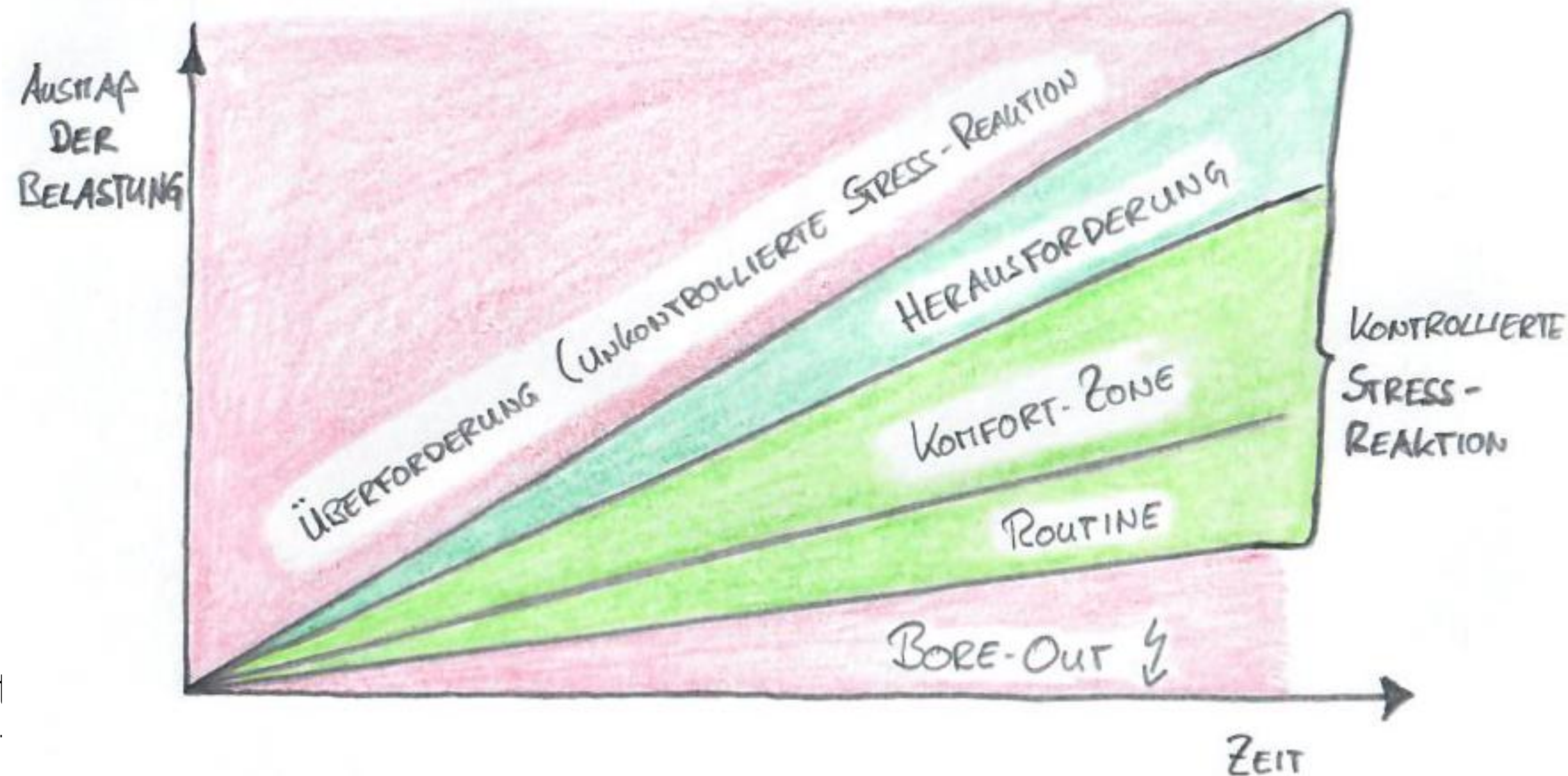
3 Stufen zum Stress

- Stufe 2: Stress-bewertendes System
- Stufe 3: Stress-Antwort
 - Wiederherstellung des Status quo
 - Wenn das gelingt, war es eine **kontrollierte** Stress-Situation.
 - Wenn das nicht gelingt, ist es eine **unkontrollierte** Stress-Situation
 - Reorganisation



Von Langeweile zur Überforderung

- **Kontrollierte** Stress-Reaktion
= Herausforderung
 - Herausforderung (Eu-Stress)
 - Komfortzone (Eu-Stress)
 - Routine
 - Bore-Out
- **Unkontrollierte** Stress-Reaktion = Angst wird zu Wut+Verzweiflung, Ratlosigkeit wird zu Ohnmacht, Hilflosigkeit und Zweifel (Dys-Stress)

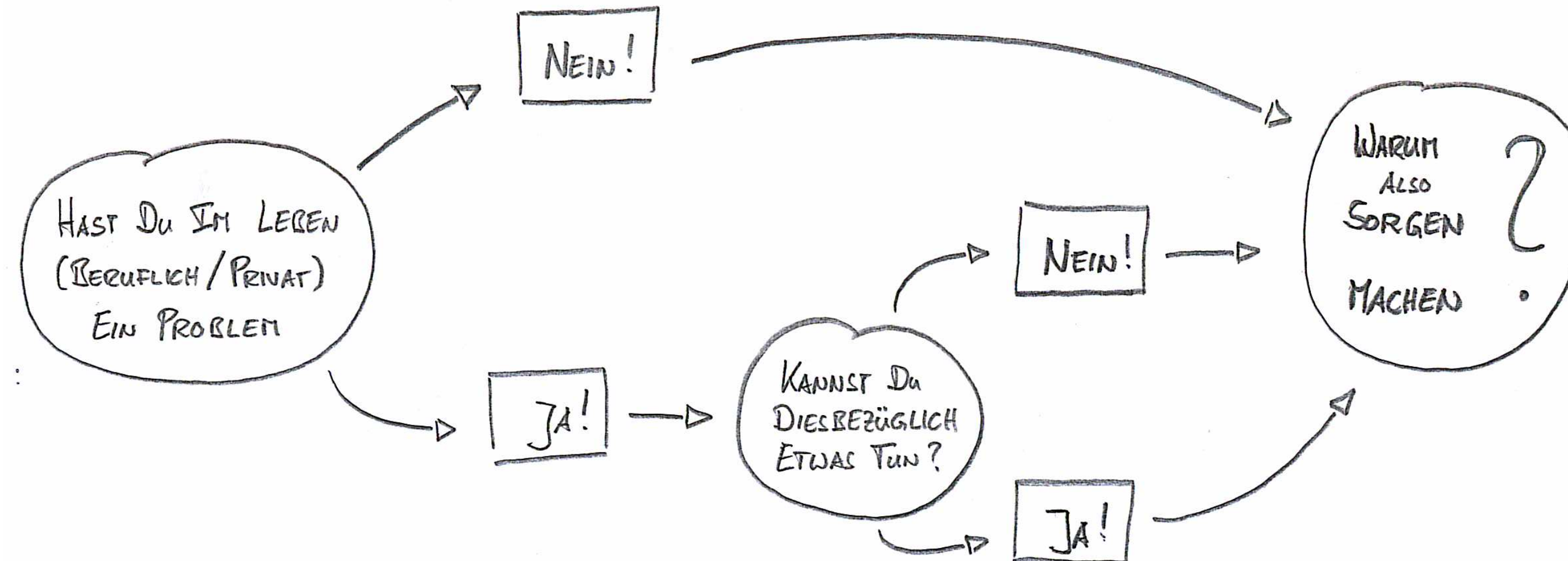


Eu-Stress & Dys-Stress

- Eu-Stress: „Ich sehe die Veränderung als eine Herausforderung und bin mir sicher, dass ich dieser Herausforderung gewachsen bin. Es herrscht für mich keine Gefahr.“
- Dys-Stress: „Ich sehe diese Veränderung als mögliche (oder gar sichere) Überforderung meiner Person an und das gefährdet mein Überleben.“

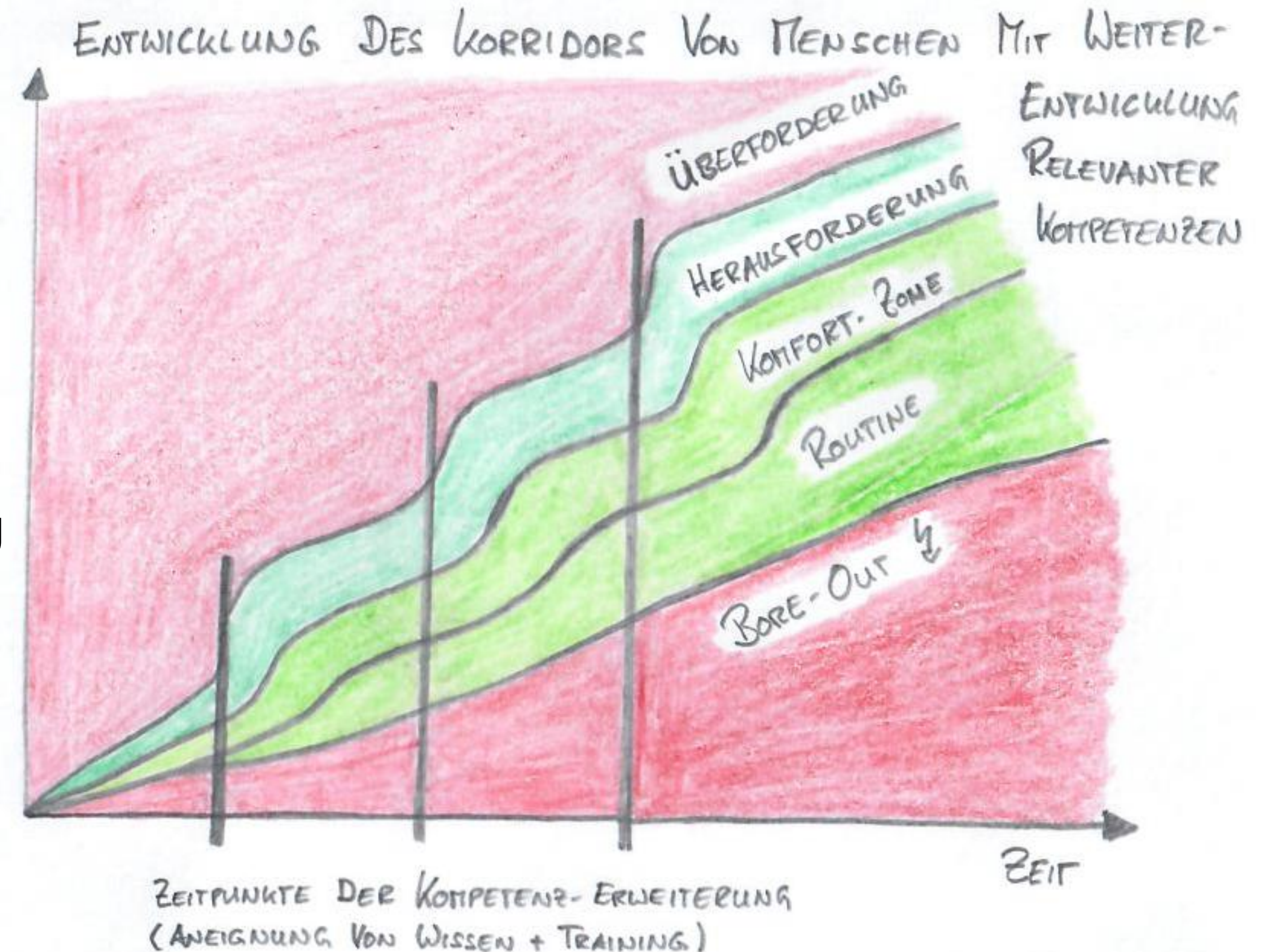
Umgang mit Dys-Stress

- Akut:
 - Muss die Welt so sein, wie wir uns das denken? Kann die Welt auch anders sein?
 - Was ist wirklich wichtig? Was kann ich ändern? Kann ich etwas ändern?
- Was ist real? Was ist Kopf-Kino?
- Was ist an der Situation wirklich schlimm? Und was ist an der Situation gut? Worin könnte hier eine Chance für mich liegen?



Umgang mit Dys-Stress

- Präventiv:
 - Aufbau von Kompetenzen
 - Fachliche Kompetenz
 - Führungskompetenz
 - Soziale Kompetenz (Umgang mit eig. Emotionen, Kommunikation etc.)
 - Aufbau eines stabilen Netzwerks



Der 2. Affe im Käfig

- Wissenschaftler haben ein Experiment zum Thema Stress-Empfinden gemacht:
 - Ein Affe im Käfig wurde dadurch unter Stress gesetzt, dass ein aggressiv bellender Hund direkt vor dem Käfig platziert wurde.
 - Sobald man einen 2. Affen in den Käfig hineinsetzte, war keine Stressreaktion weder beim ersten noch beim zweiten Affen messbar.



Der 2. Affe im Käfig

- Fazit: Alleine das Gefühl,
 - ...dass man nicht alleine ist...
 - ...dass jemand da ist, den man um Rat fragen kann, der zuhört, tröstet und mitfühlt...
- ...führt dazu, dass die Angst (z.B. durch die Überforderung) verschwindet und die Stressreaktion angehalten wird.



Umgang mit Dys-Stress

- Präventiv:
 - Aufbau von relevanten Kompetenzen
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Aufbau des Selbstvertrauens



Maßnahmen zum Aufbau von Selbstvertrauen

- Mach' es Dir leicht, Deinen eigenen Regeln zu folgen!
- Stell' Dir die richtigen Fragen!
- Beschäftige Dich häufiger mit Dir selbst und Deiner Einzigartigkeit!
- Übernimm die volle Verantwortung!
- Lerne, Deine Erfolge zu verankern!
- Achte auf Deinen Sprachgebrauch!
- Lebe nach Deinen Werten!

Eines noch zum Schluss...

- Egal, wie gut Sie auf Stress vorbereitet sind: Ab einer gewissen Menge von Aufgaben...
- ...leidet die Ausführungsqualität.
- ...ist auch mit Zeit-Management & Zeit-Führung nichts mehr zu machen.
- Meistens kann man mehr leisten als man denkt, doch irgendwann sind die Grenzen der Optimierens erreicht - und andere Lösungen müssen gefunden werden.

Zusammenfassung des Videos

- In diesem Video ging es um die unterschiedlichen Arten von Stress (Eu-Stress und Dis-Stress) und deren Ursachen.
- Sie haben gelernt, wie man mit Dys-Stress umgehen sollte, welche Gegenmaßnahmen es dazu gibt - für sich und Ihre Mitarbeiter (z.B. durch den 2. Affen im Käfig, den Aufbau von Kompetenzen, der Reflexion der eigenen Sicht auf die Dinge,...)
- Sie wissen jetzt, dass Sie am besten präventiv anfangen, Ihre „grüne Zone“ zu verbreitern und auszuweiten, um besser auf Stress vorbereitet zu sein. Somit wissen Sie, wann Stress zu Ihrem Freund wird - und wann er ins Negative kippen kann.