



WEB.DE



Bei Stress sollten wir die Schuld nicht nur bei uns selbst suchen. Eventuell ist auch ein Gespräch mit dem Vorgesetzten nötig.

© imago/Westend61

Aktualisiert am 17. März 2015, 11:49 Uhr

Die Frage, wie es denn so geht, wird häufig mit "Viel Stress" beantwortet. Gefühlt wird unser Leben immer anstrengender und hektischer – vor allem im Beruf. Was kann man dagegen tun? Unser Experte warnt: Kleine Tricks helfen langfristig nicht weiter.

Eine aktuelle Studie der Bertelsmann-Stiftung zeigt: Wegen des großen Drucks im Job gehen viele Beschäftigte achtlos mit ihrer Gesundheit um. 18 Prozent der Befragten geben an, häufig an die eigenen Leistungsgrenzen zu stoßen. Die Hälfte der Befragten sagt, sie hätte keinen oder nur einen geringen Einfluss auf die Arbeitsmenge. Wie lässt sich der Stress kurzfristig meistern und was kann man auf lange Sicht verändern? Stress-Experte und Psychologe Louis Lewitan weiß Rat.

Wie reagiere ich in stressigen Situationen?

Fast ein Viertel der Beschäftigten macht laut der aktuellen Studie keine Pausen. Fatal, findet Lewitan. "Wenn man unter Stress steht, versucht man, die Zähne zusammenzubeißen und durchzuarbeiten. Das ergibt überhaupt keinen Sinn. Im Gegenteil." Man solle regelmäßig kleine Pausen einlegen, in denen man etwas völlig anderes macht: mit Kollegen quatschen, einen Kaffee trinken oder um den Block laufen und frische Luft schnappen.



Mitarbeiter machen sich krank

Druck am Arbeitsplatz: Viele gehen fahrlässig mit Gesundheit um.

Setzt man sich selbst dagegen unter Druck, verkrampft man sich "und das ist das Gegenteil von Effizienz und Leistung." Es hilft, Prioritäten zu setzen: Was muss ich unbedingt erledigen und wo bin ich flexibel? Auch ist es nötig, ehrlich zu sich selbst zu sein, um zu wissen, wann man Kollegen um Hilfe bittet.

Es sind ohnehin nicht die kleinen Tipps, die auf lange Sicht nützen: "Ich kann nicht nur die Fehler bei mir suchen, sondern muss über das gesamte Gefüge nachdenken", rät Lewitan.

Was kann ich mittelfristig verändern?

Bei anhaltender Überforderung reicht es laut Lewitan nicht, sich eine dickere Haut zulegen zu wollen oder das Ganze mit Humor zu nehmen. "Wenn mir Ziele vorgeschrieben werden, die ich niemals erfüllen kann, muss ich das Gespräch mit Kollegen suchen, um sie nach ihrem eigenen Empfinden zu fragen. In einem weiteren Schritt kann es nötig sein, mit dem Vorgesetzten Tacheles zu sprechen." Voraussetzung dafür seien Selbstbewusstsein und Selbstwertschätzung.

Aus Angst das Gespräch mit dem Vorgesetzten zu meiden, sei keine Alternative. Wer etwas ändern möchte, muss seine Bedürfnisse selbstbewusst rechtzeitig ansprechen. Lewitan spricht hier sogar von einer Informationspflicht gegenüber dem Chef, zum Beispiel, wenn man dessen Ziele als überehrgeizig empfindet und nicht erfüllen kann. "Wenn der Chef nicht darauf eingeht, ist er ein schlechter Chef, weil er die Realität nicht ernst nimmt und nicht bereit ist, kritisch über seine überehrgeizigen Erwartungen nachzudenken."

Ist Stress nicht auch Statussymbol?

Wem die Work-Life-Balance wichtig ist, wird heutzutage oft belächelt. Dass Gestressten aber besonders viel Anerkennung zuteil wird, glaubt Lewitan nicht: "Nein, Bewunderung erfahren die Erfolgreichen. Und die zeigen ein gewisses Maß an Gelassenheit, indem sie sich erstens selbst gut organisieren können und sich zweitens als Teil eines Teams begreifen und Herausforderungen gemeinsam stemmen."