

10. Stresskompetenz

Stress ist ein meist negativ besetztes Wort und wird gerne assoziiert mit zu hohem Druck und zu hohen Anforderungen („Nicht jetzt, ich bin im Stress“). Tatsächlich bedeutet das Wort nur „Anspannung“ und meint im Kern eine körperliche Reaktion des Menschen auf plötzlich auftauchende unvorhergesehene Situationen. Unter anderem steigen der Blutdruck, die Puls- und Atemfrequenz, die Muskeln spannen sich an, Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet. Der Organismus macht sich bereit dafür, auf die Herausforderung zu reagieren. Diese Reaktion kann sowohl positiv (Eustress als Freude, Vorfreude, Begeisterung und Glück) besetzt sein als auch negativ (Distress als Überbelastung, verbunden mit Angst, Unruhe, Ohnmacht und Hilflosigkeit). Belastende Stressreaktionen sind mit intensiven unangenehmen Gefühlen und Körperreaktionen verbunden (z.B. Muskelverspannungen, Magenschmerzen, Herzrasen, Schwitzen, Kopfschmerzen, Migräneanfälle, Harn- und Stuhldrang). Gleichzeitig aktivieren wir dabei individuelle destruktive Glaubenssätze („Das schaffe ich nie!“, „Ich bin ein Versager!“, „Keiner versteht mich!“ usw.) Glaubenssätze behindern die Identifikation des tatsächlichen Problems (Resilienzfaktor 2) und den konstruktiven Umgang mit den Gefühlen (Resilienzfaktor 9). Stresskompetenz bedeutet daher, Herausforderungen und das damit zusammenhängende Fühlen, Denken und Handeln ausbalancieren, konstruktiv definieren und konstruktiv umsetzen zu können.

Weiterführende Texte: <https://www.klaus-sejkora.at/texte/psychologische-themen/2-manager-unter-druck-wie-weit-kann-coaching-bei-der-stressbewaeltigung>