

Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Instrumentelle Stresskompetenz	Mentale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
<ol style="list-style-type: none">1. Lernen – Fachliche Kompetenzen2. Soziales Netz aufbauen3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen	<ol style="list-style-type: none">1. Das Annehmen der Realität2. Anforderungen konstruktiv bewerten3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken4. Stressverstärker entschärfen	<ol style="list-style-type: none">1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub)2. Genießen im Alltag3. Entspannen und abschalten4. Sport und Bewegung

Abb. A27 Das 3 x 4 der Stresskompetenz

Die drei Säulen der persönlichen Stresskompetenz

■ ■ 1. Instrumentelle Stresskompetenz: Ansatzpunkt Stressoren

Hier geht es darum, äußere Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich zu verändern, soweit möglich zu verringern oder ganz abzubauen. Das Ziel besteht darin, den eigenen Alltag stressfreier zu gestalten, um so die Entstehung von Stress möglichst von vornherein zu verhindern.

Zum Beispiel:

- Fachliche Kompetenzen erweitern (Information, Fortbildung, kollegialer Austausch)
- Organisatorische Verbesserungen (Aufgabenverteilung, Ablaufplanung, Ablagesysteme etc.)
- Selbstmanagement: persönliche Arbeitsorganisation optimieren (klare Definition von Prioritäten, realistische Zeitplanung, Delegation)
- Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln (anderen Grenzen setzen, häufiger »Nein«, »Ohne mich«, »Jetzt nicht« sagen, sich aussprechen, Klärungsgespräche führen)
- Nach Unterstützung suchen (Netzwerk aufbauen, etwas positiv sagen, andere verstehen, sich helfen lassen)
- Problemlösekompetenzen entwickeln

■ ■ 2. Mentale Stresskompetenz: Ansatzpunkt Persönliche Stressverstärker

Hier geht es darum, sich selbstkritisch eigener stresserzeugender oder -verschärfender Einstellungen und Bewertungen bewusst zu werden, diese allmählich zu verändern und förderliche Einstellungen und Denkweisen zu entwickeln.

Beispiele hierfür sind:

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren lernen
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
- Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren
- Sich nicht im alltäglichen Kleinkrieg verlieren, den Blick für das »Wesentliche«, für das, was mir wirklich wichtig ist, bewahren
- Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden und dafür Dankbarkeit empfinden
- An unangenehmen Gefühlen von Verletzung oder Ärger nicht festkleben, sondern diese loslassen und vergeben lernen
- Weniger feste Vorstellungen und Erwartungen an andere haben, die Realität akzeptieren
- Sich selbst weniger wichtig nehmen, falschen Stolz ablegen und »Demut« lernen

■ ■ 3. Regenerative Stresskompetenz: Ansatzpunkt Stressreaktionen

Nicht alle – äußeren oder inneren – Stressfaktoren können (oder sollen) vermieden, abgebaut oder vermindert werden. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Hier geht es darum, körperliche und psychische Erregung zu dämpfen und abzubauen, für regelmäßige Erholung zu sorgen und damit langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten.

Dies kann beispielsweise geschehen durch:

- regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
- regelmäßige Bewegung
- eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung
- Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte
- regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
- lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen
- ausreichender Schlaf
- Tagesablauf mit ausreichenden kleinen Pausen zwischendurch

Anregung zur Selbstreflektion:

- Wo liegen meine Stärken in Sachen Stressmanagement?

- Welche der drei Säulen der Stresskompetenz sind bei mir stark, welche weniger stark ausgeprägt?

- Was möchte ich lernen, um meine persönliche Stresskompetenz zu erweitern?

- Was möchte ich aus diesem Seminar für mich persönlich mitnehmen?