

10 Regeln zur Förderung der eigenen Zufriedenheit

1. Selbstverantwortung:

Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst! Sehen Sie Stress als Herausforderung und bemitleiden Sie sich nicht in aller Stille. Betrachten Sie sich nicht als „Gefangenen Ihres Schicksals“. Bejahen Sie den Stress, denn Leben und Leistung sind ohne Stress nicht möglich. Flucht vor dem Stress ist keine Stressbewältigung, sondern führt eher zu neuem Stress. Akzeptieren Sie nicht widerstandslos Stresssituationen, sondern versuchen Sie, Distress aktiv umzugestalten. Der größte Teil der negativ empfundenen Stresssituation ist selbst verursacht. Akzeptieren Sie aber auch für bestimmte Zeitabschnitte den herausfordernden aktiven und kreativen Stress!

2. Selbstbestimmung:

Realisieren Sie so weit wie möglich selbstbestimmte Ziele! Nehmen Sie nur Aufgaben an, die herausfordernd, befriedigend und für Sie selbst wertvoll sind, deren Erfüllung für Sie eine Selbstbestätigung darstellt. Trainieren Sie Ihre Fähigkeit zur Selbstmotivation, d.h., bleiben Sie fähig, Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle auszudrücken, ohne sich immer rechtfertigen zu müssen. Überprüfen Sie aber auch Ihre bisherigen Zielsetzungen. Übersteigerte Ansprüche und utopische Ziele sind ständige Quellen für Stressreaktionen. Versuchen Sie, Misserfolge, Krisen und Konflikte zur geistigen Neubesinnung zu nutzen. Die Erfüllung materieller Bedürfnisse sowie Anerkennung und Status können die eigene Selbstverwirklichung nicht ersetzen.

3. Bewusst handeln:

Tun Sie das, was Sie tun, überzeugt! Leben Sie im Hier und Jetzt. Entwickeln Sie eine Sensibilität für den Augenblick. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit. Genießen Sie Ihr Leben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Wenn Sie schon „sündigen“, dann überzeugt. Verteilen Sie Ihre Kraft auf verschiedene Lebensaktivitäten, nicht nur einseitig zum Beispiel auf den Beruf. Handeln Sie bewusst im Beruf, in sozialen Aktivitäten, in der Freizeit, in Ihrer Familie. Leben Sie bewusst, lieben Sie bewusst, lernen Sie bewusst, lachen Sie bewusst, leiden Sie bewusst.

4. Positives Denken:

Sehen Sie auch die guten Seiten! Sehen Sie an Krisen und negativen Ereignissen auch die positiven Seiten. Beunruhigen Sie sich nicht schon vorher über mögliche Stresssituationen, sondern stellen Sie bedrohlichen Ereignissen lohnende Ziele und positive Ereignisse gegenüber. Sehen Sie das Leben nicht als eine überwiegend ernste und schwere Sache an, sondern freuen Sie sich so oft wie möglich am Leben überhaupt. Lachen Sie auch einmal über sich selbst, und entwickeln Sie Sinn für Humor.

5. Bewusste Entspannung durch Entspannungstechniken!

Planen Sie Zeiten bewusster Entspannung ein, mindestens 15 Minuten täglich. Pausen, Mittagszeiten, Wochenenden, aber auch der Urlaub sollten „stressfreie“ Zeiten sein. Sie sollten der „Problementfernung“ dienen. Dies gelingt durch bewusste Entspannungsübungen, aber auch durch bewusste Freizeitgestaltung. Fitness, Sport, Sauna gehören ebenso dazu wie Hobbys. Wichtig ist, dass die aktiv oder passiv genutzte Freizeit Freude macht und zu einer „Umpolung“ von Körper, Psyche und Geist führt.

6. Bewusste Anspannung durch aktive Lebensführung!

Der Entspannung steht die aktive Stressbewältigung gegenüber. Der körperliche Abbau des Affektstaus wird durch ein systematisches sportliches Training erreicht. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, und machen Sie sich immer bewusst: Übersteigerte Leistungsansprüche können Disstress erzeugen. Aktive Lebensführung heißt aber auch: Vermeidung körperlicher Risiken durch gesunde Ernährung (Übergewicht), Reduzierung des Rauchens, Einschränkung des Alkoholkonsums und des Tablettenverbrauchs.

7. Positive Umwelt:

Schaffen Sie sich eine stressfreie Umgebung! Die Auswirkungen einer durch Stress belasteten Umwelt hängen im Beruf wesentlich von den zwischenmenschlichen Beziehungen innerhalb einer Firma, vom praktizierten Führungsstil und vom Betriebsklima ab. Vergleichbares gilt auch für die Familie. Man kann zu einer positiveren Umwelt beitragen, indem man seinen Mitmenschen mehr Vertrauen und Sympathie entgegenbringt. Betrachten Sie Probleme im sozialen Bereich auch aus Sicht der anderen. Hilfreich kann es sein, weniger zu reden, mehr zuzuhören, zu beobachten und andere Meinungen zu tolerieren. Es geht aber auch darum, in sozialen Beziehungen eigene Rechte und Bedürfnisse zu artikulieren und Zonen gegenseitigen Respekts zu vereinbaren. Bei der Auswahl von sozialen Kontakten sollte man vorsichtig vorgehen und Beziehungen herstellen, die stärkend und unschädlich sind.

8. Stressfreie Arbeitsorganisation:

Agieren Sie, statt zu reagieren! Stress entsteht vor allem im reaktiven Zeitstress. Bewahren Sie sich eine gut ausgewogene und herausfordernde Arbeitsmenge. Wer dauernden Zeitdruck erfährt, sollte versuchen, aktiv zu planen, weniger wichtige Dinge zu delegieren und Zeitpuffer einzuplanen. Überlastungen und Krisen werden durch Zeiten des Aufatmens ausgeglichen. Ein voller Schreibtisch zeugt von schlechter Arbeitsorganisation und zwingt zum Weitergrübeln am Feierabend. Zeitpolster sind unbedingt notwendig, um auch wichtige Dinge in Ruhe erledigen zu können. Auch die Mitarbeiter können dazu beitragen, „störungsfreie“ Zonen zu schaffen.

9. Distanz und Gelassenheit:

Schaffen Sie sich Ruhe- und Rückzugszonen! Stress entsteht häufig deshalb, weil die notwendige Distanz zu Aufgaben, zu Menschen und zu sich selbst verloren geht. Man sollte den Mut finden, sich einmal in der Woche den Anforderungen aus Beruf, Familie und Freizeit zu entziehen. Die vielen unterschiedlichen Rollenerwartungen verhindern sonst die eigene Standortbestimmung. Selbstbesinnung und das Zurückfinden zu sich selbst sind notwendige Voraussetzungen zur Stressbewältigung.

10. Freude und Erfolgserlebnisse:

Lernen Sie, sich wieder zu freuen! Verschaffen Sie sich positive Erlebnisse und Freude. Viele haben verlernt, sich zu freuen und alltägliche Dinge zu genießen. Finden Sie Freude auch an einfachen Selbstverständlichkeiten des täglichen Lebens, über die man sich freuen sollte. Positive Erlebnisse erhöhen die Stresstoleranz. Versuchen Sie, wenigstens einmal täglich Freude zu empfinden!

Quelle: Sieland, B. & Pfeiffer, S., Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern