



Besserer Umgang mit Stress

erhöht Effektivität und Ansehen

Der Terminkalender ist voll, die Aufgaben stapeln sich, es geht nicht voran und die Zeit drängt. Zudem beschweren sich Mitarbeiter und die Projektfreigabe hängt auch noch im Managementboard. Jede Top Führungskraft kennt diese Stresssituationen.

Was können Sie tun, um damit besser umzugehen?



Der richtige Umgang mit Stress ist enorm wichtig, um im Führungsalltag langfristig »überleben« zu können. Nicht die eigene Gesundheit zu gefährden oder gar in Richtung Burn-Out zu steuern. Darüber hinaus können Sie mehr Zeit schaffen, fühlen sich besser und erhöhen Ihre Effektivität sowie Ihr Ansehen im Unternehmen.

Die unterschiedliche Wahrnehmung von Stress

Grundsätzlich werden Stresssituation, oftmals sogar von ein und derselben Person, unterschiedlich wahrgenommen. Die Reaktionen sind sehr individuell und können stark variieren. Die subjektive Wahrnehmung und Bewertung einer Situation führen erst zum eigentlichen Stress. Folgende Aspekte tragen zur Bewertung einer Situation bei:

- **Was bedeutet diese Situation für mich?**
- **Welche Ziele verfolge ich?**
- **Sind meine persönlichen Werte und Bedürfnisse in Gefahr?**

Zu diesen primären Bewertungskriterien kommen noch sekundäre hinzu. Diese betreffen die Bewältigungsfähigkeit und den Umgang mit solchen Situationen.

Stressauslöser erkennen

Es gibt unterschiedliche Auslöser für Stress in einer bestimmten Situation. Zu wenig Wertschätzung kann zu Stress führen, ebenso wie keine Anerkennung von Vorgesetzten, ein toxisches Umfeld oder Konflikte mit Kollegen. Aber auch die Autonomie – eigene Entscheidungen zu treffen und alles unter Kontrolle haben zu müssen – zählt auf das Stresskonto ein. Fachliche Kompetenzen, Orientierung – wo es hingehen soll und in erster Linie Sinnhaftigkeit im eigenen Tun – haben Einfluss auf das eigene Führungsverhalten. Wie sollte jetzt mit diesen Punkten umgegangen werden, um auch schwierige Situationen souverän meistern zu können?



Stressfaktoren reduzieren oder ausschalten

Ein Gesichtspunkt, um Stressfaktoren zu reduzieren, ist es Konflikte zu lösen, klärende Gespräche zu führen und in den kollegialen Austausch zu gehen. Ausserdem können Sie dafür sorgen, dass Störungen reduziert werden.

Dies gelingt unter anderem mit:

- **der organisatorischen Optimierung der Aufgabenverteilung**
- **einer guten Planung mit Risikomanagement**
- **einem effektiven und gelingenden Selbstmanagement**
- **dem Setzen der richtigen Prioritäten durch Fokus und Energie**
- **dem Ziehen von klaren Grenzen**
- **der Delegation von Aufgaben an Mitarbeiter**

Darüber hinaus ist es ratsam die eigene Stressneigung zu verändern. Reflektieren Sie sich selbst, machen Sie sich Ihre Rolle bewusst und finden Sie Ihren inneren Antrieb. So haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sichtweise achtsam zu verändern. Eine andere Einstellung und ein gesunder Selbstwert helfen Ihnen die momentane Lage anders zu bewerten. Zudem sollten Sie für Ausgleich und Erholung sorgen. Bewegung, Entspannung und Abwechslung zahlen auf Ihre Grundbedürfnisse ein und diese wiederum auf Ihre Wahrnehmung, Motivation, Einstellung.

Wirksam in Stresssituationen reagieren

Um sich von schwierigen Situationen nicht übermannen zu lassen, hilft es sich einige Fragen bewusst zu stellen:

- **Gibt es andere Möglichkeiten, die Situation zu bewerten?**
- **Hilft mir die Bewertung der Situation, damit richtig umzugehen?**
- **Habe ich zu hohe oder andere Erwartungen?**
- **Was würde eine andere Führungskraft zu dieser Situation sagen?**
- **Wie sieht diese Situation in ein paar Monaten oder einem Jahr aus?**
- **Wie könnte es schlimmstenfalls aussehen? Ist diese Situation wirklich so schlimm?**
- **Welche schwierigen Situationen habe ich schon gemeistert und wie habe ich damals reagiert?**
- **Worauf kann ich in dieser Stresssituation vertrauen?**
- **Was kann ich aus dieser Situation lernen?**

Betrachten Sie die Stresssituation mit Abstand. Hinterfragen Sie Ihre Überzeugungen. Das hilft Ihnen dabei, die Lage achtsamer und gelassener neu zu bewerten – den Rebound zu schaffen. Gelingendes Selbstmanagement und wirksamer Umgang mit Stresssituationen steigert nicht nur Ihre Effektivität, sondern durchaus auch Ihr Ansehen im Unternehmen.

Wenn auch Sie durch den effektiven Umgang mit Stress Ihr Ansehen erhöhen wollen, dann lassen Sie uns sprechen.

Mehr zum Thema mit Stress umgehen, erfahren Sie in meinem Kurzvideo **„Gelingendes Selbstmanagement und richtiges Mindset erhöhen die Effektivität“**

Cristian HOFMANN

Fronwagplatz 8 | 8200 Schaffhausen
+41 79 284 28 28 | c@hofmann.coach

www.hofmann.coach

