

Gesund Führen

- Ein Handlungsleitfaden



1. STRESS UND FÜHRUNG

Stress entsteht nicht allein durch äußere Belastungen, sondern durch die persönliche Bewertung einer Situation. Laut dem Transaktionalen Stressmodell empfinden wir dann Stress, wenn wir eine Anforderung als bedeutsam, aber unsere Bewältigungsressourcen als unzureichend einschätzen (Lazarus & Folkmann, 1984).

Studien zeigen, dass Führungskräfte, die unter Stress leiden, seltener positiv-förderliche Führungsverhaltensweisen zeigen (Byrne et al., 2014).

2. STRESS ERKENNEN

Um wirksam zu führen, ist es entscheidend, eigene Stresssymptome frühzeitig zu erkennen. Denn: Wer seine Stressreaktionen nicht wahrnimmt, läuft Gefahr, unbewusst in unproduktive oder gesundheitsschädliche Muster zu geraten.

Nehmen Sie sich 5–10 Minuten Zeit und halten Sie schriftlich fest: **Woran merke ich, dass ich gestresst bin?** Notieren Sie typische Warnsignale aus den folgenden vier Bereichen und überprüfen Sie regelmäßig, ob sie auftreten:

- ☐ Körperlich: (z. B. Verspannungen, Kopfschmerzen, ...)
- ☐ Gedanklich: (z. B. Grübeln, Konzentrationsprobleme, ...)
- ☐ Emotional: (z. B. Reizbarkeit, innere Unruhe, ...)
- ☐ Verhalten: (z. B. Rückzug, Ungeduld, ...)

Stressverstärkende Gedanken erkennen:

Stressverstärkende Gedanken sind typische **innere Überzeugungen**, automatische Gedanken oder „innere Stimmen“, die uns antreiben und unter Druck setzen (z.B.: „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss es allen recht machen.“). Solche Gedanken wirken wie ein Verstärker im Stressprozess – weil sie Situationen schlimmer erscheinen lassen, als sie eigentlich sind.

Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Gedanken nicht der Realität entsprechen und es sich dabei um veränderbare Denkgewohnheiten handelt. An dieser Stelle empfehlen wir, den *Stressverschärfertest von Hillert und Kollegen (2018)* durchzuführen, um gezielt die individuellen stressverstärkenden Gedanken zu erkennen und zu verändern. Zur Veränderung der Gedanken sind wiederholte, neue und korrigierende Erfahrungen erforderlich. Hillert et al. (2018) nennen Übungen, die zur Entschärfung solcher Gedanken angewendet werden können.

3. SOS - WAS TUN BEI STRESS?

Wirksame Erste-Hilfe-Maßnahmen, sobald man erste Stresssymptome zeigt, sind die "Selbstfürsorge" & "Selbstwertschätzung" (Hillert et al., 2018). Hierzu gehören u.a.:

- ❑ **Positive Work-Reflection:** bewusst Zeit nehmen, um über Erfolge im beruflichen Alltag nachzudenken (Implementierung im Team)
- ❑ **Dankbarkeitstagebuch** führen
- ❑ **Entspannungsverfahren**
 - Yoga, Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (PMR), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
 - Integration von Elementen in den Alltag
- ❑ **Akzeptanzbasierte Ansätze:** Vergleich Ist-Soll-Zustand ("love it", "change it", "leave it")
- ❑ **Regelmäßige Pausen & Erholung**
 - Möglichst früh eine kurze Pause ist erholsamer als zu spät eine lange!
 - Regeneration: Ruhe, Schlaf, Aktivitäten (Sport, Treffen mit Freunden)
 - Aktive Erholung (z.B. Sport) ist häufig erholsamer als Passivität
- ❑ **Gedankliches Abschalten:** Aus dem Grübelkreislauf ausbrechen
 - Gezielte Wiederaufnahme positiver Aktivitäten, um positive Erfahrungen zu machen
 - Aktivitäten zur Lösung des Problems angehen
 - Grübelgedanken ernstnehmen und sich damit auseinandersetzen ("Wenn die befürchtete Katastrophe eintritt, was wäre dann? Wie würde ich damit umgehen?")
 - Grübeltagebuch anlegen: jeden Grübelgedanken aufschreiben und thematisch sortieren
 - Ablenkung durch Erholungsmaßnahmen, die viel Konzentration erfordern
- ❑ **Formen der Selbstwertschätzung**
 - Gedanken: "Das habe ich wirklich gut gemacht"
 - Verhalten: Wenn ich etwas erledigt habe, dann mache ich etwas Belohnendes.
 - Kommunikation: Wenn etwas gut gelaufen ist, dann berichte ich anderen davon.
 - Emotionen: Wenn ich Erfolg habe, dann kann ich gut fühlen und stolz darauf sein.
 - Ursachenzuschreibung: Ich weiß, dass ich für meine Abteilung wichtig bin. Wenn wir Erfolg haben, dann ist das auch mein Verdienst.

MERKE DIR

Selbstfürsorge ist nicht nur für dich selbst wichtig, sondern auch für dein Umfeld. Gerade im beruflichen Kontext ist es wichtig, dass Führungskräfte gesund führen, indem sie auf sich selbst und dadurch auch auf ihr Team achten!