

Sieben Tipps für weniger Stress

Im Folgenden finden Sie sieben Ideen, die mir ganz oft helfen, im Stress ruhig zu bleiben. Die Kontrolle wiederzuerlangen. Lächeln zu können. Handeln zu können. Wenn Sie eine Auswahl dieser Ideen für sich ausprobieren, nehmen Sie Stress vielleicht auch öfter als Geschenk an und spüren dann, dass Sie mit Stress noch besser umgehen können als bisher. Die Tipps dienen dazu, um sich so gut zu fühlen. Probieren Sie folgende Schritte aus, um in Momenten der Überforderung gelassener und ruhiger zu bleiben:

- 1. Bei Stress erstmal gar nichts tun:** Wenn das Gefühl von Stress auftritt, ist für einige Sekunden oder gar Minuten erst einmal gar nichts zu tun. Es ist hilfreich, sich im Stuhl zurückzulehnen oder den Ort zu wechseln. Auch wenn der Hinweis, erst einmal gar nichts zu tun und innezuhalten, auf den ersten Blick überraschend wirkt: Spontane Aussagen oder Handlungen verschlimmern die Situation meist nur noch und lassen den Stress-Strudel noch stärker werden.
- 2. Die Atmung kontrollieren:** Stress lässt sich nicht „wegatmen“, aber durch Atmung kann Energie freigesetzt werden. Bereits zehn Atemzüge in den Bauchbereich (das Ausatmen nicht vergessen) können das parasympathische Nervensystem anregen und damit einen Menschen beruhigen.
- 3. Die Anspannungen im Körper wahrnehmen:** Nach diesen ersten beiden Schritten ist es wichtig, eventuelle Anspannungen, vor allem im Schulter-, Nacken-, Gesichts- und Rückenbereich, zu erkennen und diese zu entspannen. So entsteht eine gute Grundlage für intelligente Entscheidungen und Handlungen in stressigen Situationen.
- 4. Ehrliche Selbstreflexion:** Mental starke Menschen stellen sich unter Stress folgende Fragen und nehmen sich Zeit für eine ehrliche Beantwortung: Wenn ich diesen Stress jetzt zulasse – wie gehe ich dann mit mir selber um? Nutzt oder schadet mir dieser Stress? Was trägt dieser Stress zum Erreichen meiner Vision und meiner Ziele bei? Verhalte ich mich so, wie ich mich eigentlich verhalten will, wenn ich mich jetzt stressen lasse? Danke, fühle und handle ich eher wie ein passives Opfer oder eher wie eine aktive Person, die ihr Leben selbst in die Hand nimmt?
- 5. Differenzierung zwischen der Wirklichkeit und den eigenen Gedanken über die Wirklichkeit:** Es ist sehr bedeutsam, den genauen Ursprung des empfundenen Stresses zu kennen. Denn nur nach dieser Analyse sind passende und damit wirkungsvolle Lösungen möglich. Die Frage hierbei lautet: Was stresst mich jetzt gerade mehr: die Wirklichkeit oder meine Gedanken über die Wirklichkeit? So erkennen mental starke Menschen immer mehr, dass es ihre Gedanken sind, von denen sie sich stressen lassen. Denn wie kann bspw. ein verspäteter Patient sie stressen, der gar nicht da ist?

- 6. Abgeklärte praktische Handlung:** Eine reflektierte Handlung in stressbeladenen Situationen ist mit einer ganz einfachen Technik zu ermöglichen: Diese Technik nennt sich abgekürzt PuL und leitet zu intelligentem Verhalten an. Zügige Problemanalyse: Was ist zurzeit das exakte Hauptproblem? Klare Ursachenanalyse: Was sind die Ursachen für dieses Hauptproblem? Kompakte Lösungsorientierung: Was kann ich genau jetzt, in dieser Situation, unter realistischen Gesichtspunkten tun, um dieses Hauptproblem zu lösen, es zu umgehen oder zu vermindern?
- 7. Vorbeugung:** Nach dieser stressbeladenen Situation ist es nicht nur sinnvoll, sich zu entspannen, sondern es ist auch besonders sinnvoll, alles zu tun, um einer Wiederholung dieser Situation vorzubeugen. Hierbei helfen pragmatische Fragen wie:
 - Wie kann ich dieser Situation vorbeugen?
 - Wer kann mir dabei helfen?
 - Was habe ich aus der Situation gelernt?



© Evgeniya Porechenskaya

- Was mache ich beim nächsten Mal besser?
- Welches Verhalten würde mich den Stress nicht so stark erleben lassen?

Probieren Sie eine Auswahl aus, die zu Ihnen persönlich passt. So versüßen Sie sich selbst Ihren Praxisalltag und damit Ihr Leben ...

Informationen zu Seminaren rund um Gelassenheit, Stressreduzierung und „Burn-out“: www.christian-bremer.de

Als Leser/-in des Dentalhygiene Journals erhalten Sie 10 Prozent Rabatt bei Seminaranmeldung.

Christian Bremer
 Kaiserswerther Straße 115
 40880 Ratingen bei Düsseldorf
 Tel.: 02102 420962
cb@christian-bremer.de
www.christian-bremer.de



Infos zum Autor