



**Tipps für Azubis.** *Hektik und Zeitdruck – für viele Berufstätige ist das betrieblicher Alltag. Auch in der Ausbildung nehmen die Anforderungen zu. Aber: Nicht jeder Stress ist schlecht. position zeigt auf, wie Auszubildende typische Stressfallen vermeiden können.*

# MIT STRESS RICHTIG UMGEHEN

## ❑ Nicht jeder Stress ist schlecht

Zunächst gilt: Nicht jeder Stress ist schlecht. Wird Stress als positiv empfundene Herausforderung erlebt, kann er sogar leistungssteigernd wirken und die Produktivität erhöhen. Zudem erhöhen erfolgreich gemeisterte Stresssituationen langfristig die Motivation. Denn mit jeder bewältigten Herausforderung steigt die Zuversicht, auch andere schwierige Situationen gut meistern zu können.

## ❑ Wann Stress zur Belastung wird

Wer aber über einen längeren Zeitraum hinweg das Gefühl hat, den Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, bei dem steigt das Risiko, dass Stress sich negativ auswirkt. Spätestens wenn man jeden Morgen mit dem Gefühl aufwacht, „Ich schaffe das alles nicht mehr“, muss gehandelt werden.

## ❑ Stress wird individuell empfunden

Ob der Stress positiv oder negativ ist, hängt ausschließlich von der eigenen Einschätzung ab. Was der eine als positive Herausforderung wahrnimmt, die ihn zu Höchstleistungen beflügelt, ist für den anderen bereits eine zu hohe Belastung. Deshalb muss man auf sein eigenes Empfinden vertrauen und sollte sich nicht einschüchtern lassen, wenn andere kein Verständnis für die als Belastung empfundene Situation haben.

## ❑ Schnelles Handeln ist gefragt

Fühlt man sich dauerhaft negativem Stress ausgesetzt, sollte man nicht lange zögern, denn dieser löst sich in der Regel nicht von selbst auf. Außerdem: Je später man reagiert, desto schlimmere Auswirkungen kann der Stress haben. Körperliche

Symptome wie Erschöpfungszustände, Magen-Darm-Probleme oder Schlafstörungen sind bei lang anhaltendem negativem Stress nicht selten. Schlimmstenfalls kann es zu einem Burn-Out-Syndrom kommen. Deshalb gilt: Lieber heute als morgen reagieren.

## ❑ Stressfallen in der Arbeit vermeiden

Die beste Methode gegen Stress ist, ihn erst gar nicht entstehen zu lassen. Die meisten typischen Stressauslöser im Job wie Arbeitsüberlastungen und Termindruck lassen sich durch ein effektives Zeit- und Selbstmanagement vermeiden (siehe dazu auch die Tipps in den Ausgaben 1/2011 und 4/2011 der position). Auch regelmäßige kleinere Pausen beugen langfristig negativem Stress vor. Lässt der Druck dennoch nicht nach, sollten sich Azubis in jedem Fall an den Ausbilder wenden.

## ❑ Für Stressausgleich in der Freizeit sorgen

Gerade wer in der Arbeit ständig unter Strom steht, sollte in der Freizeit für den nötigen Stressausgleich sorgen. Sport ist dafür eine gute Möglichkeit, da durch die körperliche Bewegung Stresshormone abgebaut werden. Aber auch das Erlernen und Anwenden von Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga können hilfreich sein. Wichtig ist, dass man etwas macht, was einem Spaß macht und sich nicht auch noch außer-

halb der Arbeitswelt unter Druck zu setzen. Hierzu gehört auch, sich in seiner Freizeit tatsächlich „freie Zeit“ einzuräumen. Wer auch außerhalb der Arbeit von einem Termin zum anderen hetzt, wird die negative Stressspirale nur schwer durchbrechen können.

## ❑ Das A und O: die innere Einstellung

Egal ob bei der Arbeit oder privat: Für die effektive Stressvermeidung ist die innere Einstellung wichtig. Wer zu hohe Ansprüche an sich selbst stellt, läuft Gefahr, sich immer wieder in Situationen zu bringen, die negativen Stress produzieren. Ständige Selbstkritik und Perfektionismus werden so auf Dauer zu einer Belastung. Deshalb sollte man sich keine unrealistischen Ziele setzen und auch mit Fehlern entspannt umgehen. Weder im Job noch im Privaten muss immer alles perfekt sein. Das wahrscheinlich beste Mittel gegen Stress ist, wenn man hin und wieder „alle fünf gerade sein lässt“.

Dr. Esther Hartwich, DIHK



**Immer wieder mal eine kleine Auszeit einschieben und sich selbst nicht unnötig unter Druck setzen, kann helfen, Stressfaktoren zu minimieren.**

