

## So erkennen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren

Ist Ihnen eigentlich bewusst, was Sie unter Druck setzt? Oder verspüren Sie Stress eher als ein diffuses Gefühl, dessen genaue Ursachen Sie nicht benennen können? Dann besteht der nächste wichtige Schritt in der Stressbewältigung darin, dass Sie eine Stressanalyse betreiben. Nur wenn Sie wissen, welche Umstände Sie belasten, können Sie überlegen, wie Sie diese Situationen künftig effektiver managen werden. Hier ein Überblick einiger Stressfaktoren, die besonders häufig am Arbeitsplatz auftauchen:

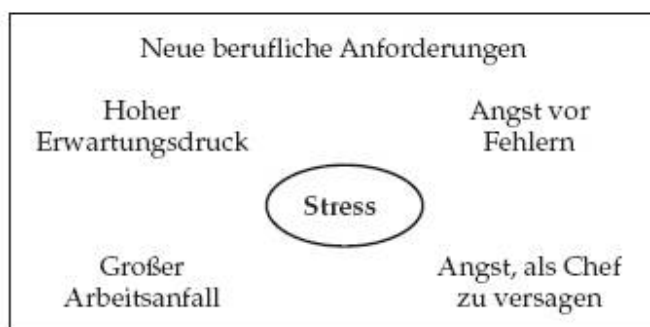
- unklare Verantwortungsbereiche
- Konflikte mit Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden
- der autoritäre Chef, pedantische Mitarbeiter, nörgelnde VIP-Kunden etc.
- Zeitdruck und Hektik
- fehlendes Zeit- und Zielmanagement
- zu viel Ablenkung und häufige Unterbrechungen
- Angst vor Statusverlust
- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- Rivalitäten, Neid und Missgunst
- mangelnde Transparenz in der Kommunikation
- Qualifikation und Qualitätsanspruch stimmen nicht überein
- Ihnen fehlen die Informationen, die Sie für eine wichtige Entscheidung benötigen.

### Übung: Zeichnen Sie Ihre Stress-Mind-Map

Nehmen Sie die genannten Stressauslöser als Anregung, um Ihren Arbeitsalltag zu überprüfen: Was setzt Sie unter Druck? Fertigen Sie auf einem großen DIN-A3-Blatt eine Stresslandkarte an. Schreiben Sie in die Mitte des Blattes das Wort „Stress“ – es markiert Ihr Stresszentrum.

Notieren Sie rund um dieses Zentrum alle Punkte, die Ihnen Stress bereiten: Situationen; Aufgaben; Rollen, die Sie privat und beruflich ausfüllen; Namen von Personen, die bei Ihnen Stresssymptome auslösen etc. Je wichtiger ein Aspekt ist, desto näher sollte er am Stresszentrum stehen. Mit abnehmender Bedeutung rücken die betreffenden Punkte an den Blattrand. So erhalten Sie einen guten Überblick über die Anzahl und die Intensität Ihrer Stressoren.

Die Stress-Landkarte von Herrn Frenzel sähe beispielsweise so aus:



Legen Sie die Stress-Landkarte an einen sicheren, für andere nicht einsehbaren Ort, z. B. in Ihre abschließbare Schreibtischschublade.

#### Praxis-Tipp: Aktuell bleiben

Aktualisieren Sie Ihre Stresskarte regelmäßig. So sehen Sie am besten Ihre Erfolge in Sachen Stressbekämpfung. Außerdem erkennen Sie auf diese Weise schneller neue Stressgefahren und können zügig entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen.