

Bewältigen Sie Stress, indem Sie sich auf das konzentrieren, was Sie kontrollieren können



Viele Dinge im Leben können Stress verursachen, der Beruf, die Familie, Geldfragen, die Wohnsituation, Gesundheit, Verantwortung und vieles mehr. Die Liste ist lang und variiert je nach Ihrer individuellen Situation. Es ist eine bekannte Tatsache, dass Stress normalerweise in 2 Formen auftritt – Probleme, die Sie kontrollieren können und Probleme, die sich Ihrer Kontrolle entziehen. Wenn Sie den Stress, den Sie empfinden, in diese Kategorien unterteilen, können Sie die Auswirkungen von Stress auf Ihr Leben verringern.

Gibt es Maßnahmen oder Entscheidungen, mit denen Sie Stress von vornherein vermeiden können?

Können Sie etwas ändern, z. B. Ihr eigenes Verhalten, Ihre Perspektive oder Ihren Kommunikationsstil, damit sich etwas ändert?

Können Sie sich an den Stress gewöhnen?

Können Sie lernen, einen bestimmten Stressfaktor zu akzeptieren, den Sie nicht kontrollieren oder ändern können?

Leben mit Stress

Um Stress zu bewältigen, müssen Sie ehrlich zu sich selbst und bereit sein, schwere Entscheidungen zu treffen oder vielleicht um Hilfe zu bitten. Das kann Folgendes bedeuten:

- ✓ **Rigoroses Vermeiden stressiger Situationen und Menschen**
- ✓ **Veränderung der Situation durch Änderung des eigenen Verhaltens oder Kommunikationsstils**
- ✓ **Anpassung an den Stressfaktor durch Änderung der eigenen Perspektiven, Denkprozesse oder Erwartungen**

In besonders schwierigen Situationen und Beziehungen bedeutet es auch zu akzeptieren, was Sie nicht kontrollieren oder ändern können. Lernen Sie, damit zu leben, ohne sich davon bestimmen zu lassen. Das Leben kann kompliziert und ungerecht sein, das gilt auch für Stress. Nur Sie wissen, was in Ihnen und außerhalb von Ihnen vor sich geht. Unabhängig von der Art des Stresses ist Ihr wichtigstes Ziel, Ihre eigene psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden möglichst gut zu schützen.



Weitere Tipps finden Sie im Trendthema dieses Monats unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Übernehmen Sie die Kontrolle über Stress

Hier ein Beispiel dafür, wie dieser Prozess funktioniert.

Schreiben Sie zuerst die 3 bis 5 wichtigsten Stressfaktoren in Ihrem Leben auf.

Sehen Sie sich dann jeden Punkt, den Sie aufgeschrieben haben, noch einmal an und fragen Sie sich:

- Warum verursacht das Stress?
- Kommt der Stresspunkt aus Ihrem Inneren oder von außen?
- Was können Sie tun, um die Auswirkungen auf Sie zu lindern?

Zum Beispiel: Ihre Arbeit bereitet Ihnen Stress. Nehmen wir an, Sie haben Angst, Sie könnten entlassen werden. Fragen Sie sich, warum Sie sich davor fürchten? Ein äußerer Grund könnte sein, dass Ihr Unternehmen in der Vergangenheit Personal gekürzt hat, wenn die Gewinne rückläufig waren, und die Gewinne sind rückläufig. Ein innerer Grund könnte sein, dass Sie bei Ihrer letzten Stelle entlassen wurden und jetzt befürchten, es könnte wieder passieren.

Auf jeden Fall können Sie Maßnahmen ergreifen, um Ihre Sorgen abzubauen und um mehr Kontrolle zu erhalten.

Zum Beispiel: Wenn die Gewinne rückläufig sind und Entlassungen drohen, könnten Sie Ihren Lebenslauf aktualisieren, nach offenen Stellen Ausschau halten, Ihre Ausgaben einschränken, um ein Polster zu haben. Sie könnten sich an Personen in Ihrem Netzwerk wenden, die Ihnen bei der Suche nach einer neuen Stelle helfen.

Zum Beispiel: Wenn es Ihr eigener innerer Dialog ist, der den Stress verursacht, dann könnten Sie daran arbeiten, Ihre Gedanken neu zu formulieren. Denken Sie daran, nur weil Ihr letztes Unternehmen Personal entlassen hat, heißt das noch lange nicht, dass es auch bei Ihrem jetzigen Unternehmen der Fall sein wird. Denken Sie auch daran, dass Sie sich von dem Arbeitsplatzverlust erholt haben und eine neue Stelle gefunden haben. Was haben Sie in der Situation damals getan? Was würden Sie vielleicht anders machen, wenn es wieder passieren würde? Gibt es ein anderes Unternehmen oder eine andere Aufgabe, die Sie interessieren könnten? Dieses Nachdenken wird Ihnen helfen, sich ruhiger zu fühlen, denn Sie werden sich daran erinnern, dass Sie das schon einmal erlebt und eine Lösung gefunden haben.

Quellen

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress. Letzter Zugriff am 25. Januar 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief. Letzter Zugriff am 26. Januar 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress. Letzter Zugriff am 25. Januar 2024.

Mind. Causes of stress. Letzter Zugriff am 25. Januar 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress. Letzter Zugriff am 25. Januar 2024.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

WF12723010 142659-012024