

Fit auf allen Ebenen

# Die vier Grundregeln für ein wirksames Stress-Management

Regeln und Gesetzmässigkeiten herrschen auf jeder Ebene im Leben. Stress-Management bedeutet, allen relevanten Ebenen bewusst Beachtung zu schenken, sie zu pflegen und weiterzuentwickeln. Erfolgreich ist der, der das Handwerk des Stress-Managers beherrscht. Umdenken und Querdenken ist hier das Motto.

*Caroline Bernardi*

Rasanter Wandel, Wachstum der Wirtschaft, grosser Leistungsdruck fordern mehr denn je von seinen Mitspielern. Die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit der Betroffenen werden geschädigt. Immer mehr Menschen sind von Ängsten, Stress, Burnout und Depressionen betroffen. Gemäss der Gesundheitsbefragung des Bundesamtes für Statistik im Jahr 2002 leiden 47 Prozent der Männer und 41 Prozent der Frauen unter starker nervlicher Belastung am Arbeitsplatz. Wo die Tendenz hinführt, zeigen die jüngsten Schlagzeilen.

Fit auf allen Ebenen

Ein Change-Prozess auf persönlicher Ebene muss eingeleitet werden. Jeder Sportler weiss, dass er Körper, Seele und Geist pflegen und entwickeln muss, um erfolgreich im Wettbewerb zu bestehen. Auch in der Arbeitswelt gilt: Nur wer auf allen Ebenen fit ist, ist den hohen wirtschaftlichen und persönlichen Anforderungen gewachsen. Die nachfolgenden vier Grundsätze liefern An-

satzpunkte für ein erfolgreiches Stress-Management. Vorgehen:

1. Seine persönlichen Stress-Management-Ziele definieren.
2. Die vier Grundsätze aufmerksam durchlesen und sich fragen, wo man ansetzen will.
3. Für jeden Bereich geeignete Massnahmen entwickeln.

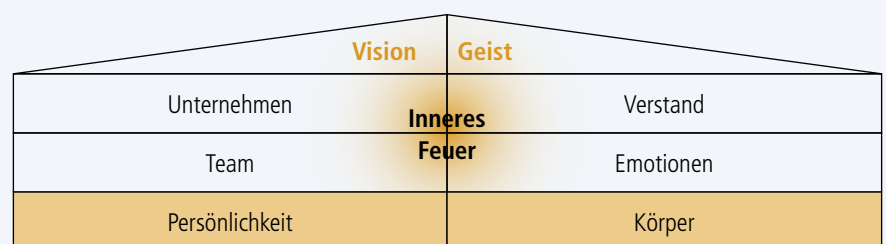
## 1. Grundsatz

Ganzheitliche Betrachtung der Persönlichkeit: Eine ganzheitliche Betrachtungsweise

der Persönlichkeit liefert aufschlussreiche Informationen und zeigt Entwicklungspotenzial auf. Diese umfasst die körperliche, emotionale, mentale und geistige Ebene. In der heutigen Zeit wird schwergewichtig der Verstand, also die mentale Ebene des Menschen trainiert und beansprucht. Die übrigen Bereiche sind in Vergessenheit geraten.

Der Mensch kann sich entwickeln, wenn er seine hemmenden Verhaltens-, Denk- und Handlungsweisen hinter sich lässt. Jeder hat unbewusste und bewusste hemmende Verhaltens- und Denkweisen. Die Blockaden können auf der geistigen, mentalen, «Inneres Feuer», emotionalen oder körperlichen Ebene liegen.

Fit auf allen Ebenen



### Geistige Ebene

Kreative Einfälle und innovative Ideen haben ihren Ursprung auf dieser Ebene. Philosophen und Erfinder wie zum Beispiel Pythagoras und Albert Einstein bezogen aus diesem Bereich ihre Weisheiten und Lehren. Diese Einfälle werden auch als «Bauchgefühl» bezeichnet. Die Impulse tauchen als Gedankenblitze, Bilder oder Gefühl auf. Da sie für den Verstand des Menschen nicht greifbar sind, fehlt vielen Menschen das Vertrauen in ihre Intuition.

**Tipp:** Denken Sie an Ihre guten Ideen. Wie fallen Ihnen diese ein? Sind es Gedankenblitze, Bilder oder ein Gefühl? Was fördert Ihre Ideenvielfalt? Gehen Sie in der Natur spazieren, entspannen Sie sich oder führen Sie interessante, anregende Diskussionen. Hören Sie einmal früh mit Ihrer Arbeit auf und unternehmen Sie etwas, das Ihnen Freude macht. Dadurch erweitern Sie Ihre persönlichen Grenzen, und neue Perspektiven und Sichtweisen werden Ihnen eröffnet.

### Mentale Ebene

Auf dieser Ebene wird analysiert, geplant und Gedanken werden gespeichert. Es ist die «kopflastige» Seite des Menschen. Manager sind in ihrem Alltag oft in diesem Bereich tätig. Ausserdem beinhaltet sie die mentale Stärke des Menschen, die bewusst trainiert werden kann.

**Tipp:** Beobachten Sie einmal einen Tag lang, was Sie über sich und Ihr Leben denken. Erkennen Sie hemmende Gedanken, die Sie verändern wollen?

### «Inneres Feuer»

Das «Innere Feuer» ist der persönliche Antrieber und Motivator. Es trägt zu mehr Zu-

friedenheit, Freude, Glück und Erfolg bei. Diese Ebene verkörpert die Umsetzung, die Inspirationskraft und die innere Weisheit des Menschen.

**Tipp:** Überlegen Sie sich, was Sie glücklich und zufrieden macht, und gönnen Sie sich diese von Zeit zu Zeit. Erkennen Sie ausserdem, was Sie in Ihrem Leben motiviert. Was ist Ihr innerer Antrieber?

### Emotionale Ebene

In diesem Bereich werden die Gefühle wahrgenommen, gespeichert und verarbeitet. Sie beinhaltet das persönliche Wohlbefinden, die persönlichen Freuden und die Liebe. Wann haben Sie das letzte Mal von Herzen gelacht?

**Tipp:** Überlegen Sie sich, was Ihnen Freude in Ihrem Leben bereitet und gönnen Sie sich diese.

### Physische Ebene

Diese Ebene umfasst den physischen Körper mit all seinen Organen, Zellen und seiner gesundheitlichen Konstitution. Dieser Bereich umfasst die körperliche Gesundheit des Menschen. Was können Sie für Ihre Ge-

sundheit tun? Ansatzmöglichkeiten sind die persönliche Bewegung, Ernährung und Entspannung.

## 2. Grundsatz

Effektive und umsetzbare Massnahmen entwickeln: Die Massnahmen sollten einfach und umsetzbar sein. Kleine Schritte sichern den langfristigen Erfolg. Ausserdem sollten sie ohne grossen Aufwand in den Alltag integriert werden können. Es versteht sich, dass der Manager nach einem anstrengenden Arbeitstag am Abend lieber die Füsse vor dem Fernseher hochlagert, als seinen Trainingsanzug und seine Turnschuhe anzuziehen und in den Wald joggen zu gehen. Ausserdem verzichtet der Geniesser nur ungern auf sein Glas Wein am Abend, die fett-haltige Sauce und die Nachspeise zum Essen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Er muss alte Gewohnheiten loslassen und neue Gewohnheiten antrainieren.

**Tipp:** Schreiben Sie sich Ihre Massnahmen auf und hängen Sie sie gut sichtbar auf. Dadurch schaffen Sie Verbindlichkeit und Sie werden an Ihre Vorsätze erinnert.

---

Blockaden eliminieren: Der Mensch ► kann sich entwickeln, wenn er seine hemmenden Verhaltens-, Denk- und Handlungsweisen hinter sich lässt.

---





### 3. Grundsatz

Veränderung einleiten: Der Veränderungsprozess sollte sofort eingeleitet werden, solange die Motivation noch hoch ist. Deshalb lohnt es sich, noch am selben Tag mit der Umsetzung einer Massnahme zu starten. Einen Zeitrahmen setzen, bis wann die nächste Massnahme eingeleitet werden soll, hilft, den Veränderungsprozess in Bewegung zu halten. Jeden Monat einen nächsten Schritt einfügen ist realistisch. Grosse Veränderung braucht Zeit und wird im Normalfall nicht über Nacht erreicht. Erfolgreiche Manager haben ihre berufliche Position auch nicht ohne Engagement und Durchhaltewillen erreicht.

**Tipp:** Verfolgen Sie Ihre Massnahme, bis sie Ihnen leichtfällt. Dazu sind eine gewisse Regelmässigkeit und persönliches Engagement erforderlich. Der Mensch hat die Tendenz, Negativem mehr Beachtung zu schenken als Positivem. Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge. Belohnungen wirken motivierend und steigern die Leistungsfähigkeit.

### 4. Grundsatz

Langfristigen Erfolg sichern: Veränderungen langsam einleiten, Schritt für Schritt vorgehen und nicht gleich aufgeben sind die Basis für eine erfolgreiche Umsetzung. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die mentale Einstellung. Jeder Mensch hat eine persönliche Veränderungskultur. Diese Einstellungen, Werte und Gedankenmuster sind teilweise bewusst. Ein grosser Teil ist jedoch

unbewusst. Da das Unterbewusstsein des Menschen nicht erkennt, ob etwas tatsächlich ist oder nur in der Vorstellung existiert, kann sich jeder erfolgreich denken. Eine Möglichkeit, um den Erfolg mental zu festigen, ist die mentale Zielprogrammierung:

1. Schliessen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief durch Ihre Nase ein und aus. Ihr Bauch hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Folgen Sie gedanklich Ihrem Atemfluss. Falls andere Gedanken auftauchen, stellen Sie sich vor, sie sind Wolken und lassen Sie sie an Ihnen vorbeiziehen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie neue Kraft beim Einatmen aufnehmen und Sie beim Ausatmen alles Schwere und Blockierende loslassen.
2. Stellen Sie sich jetzt einen hellen Tunnel vor. Gehen Sie gedanklich in diesem Tunnel vorwärts, bis Sie am Ende ankommen. Dort befindet sich ein grosses Fenster. Schauen Sie hinaus. Vor dem Fenster sehen Sie sich im gewünschten Zielzustand. Versetzen Sie sich vollständig in die Ziel-situation, und spüren Sie auch, wie es Ihnen dabei geht. Nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr. Wie sehen die Szenen aus? Sie sind der Regisseur Ihres Filmes. Drehen Sie den Film so, wie er sein soll. Anmerkung: Für den Erfolg der Übung ist es nicht wichtig, ob Sie die Bilder sehen. Es genügt, wenn Sie in Gedanken ganz bei der Übung sind. Wichtig ist, dass Sie den Zielzustand aktiv mit Ihren Gefühlen erleben. Wie fühlt sich die Erfüllung an? Als mentaler Anker und Verstärkung kann

- ◀ Veränderungen langsam einleiten, Schritt für Schritt vorgehen und nicht gleich aufgeben: Das ist die Basis für den langfristigen Erfolg.

auch ein einzelnes Zielbild dienen, das Sie immer wieder in Ihrem Alltag aktivieren, das heisst betrachten.

3. Gehen Sie jetzt den Tunnel wieder zurück und öffnen Sie am Schluss Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich einen Moment bewusst auf Ihren Körper und den Raum, in dem Sie sich befinden.

Was wird zur Umsetzung der Wünsche und Ziele noch benötigt? Persönliche Coachings und Kurse im Bereich Persönlichkeitsentwicklung unterstützen auf diesem Weg. Ausserdem eignen sich Persönlichkeits- und Potenzialanalysen zur Standortbestimmung. ■

#### Porträt



Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Sie ist Dozentin an verschiedenen Fachhochschulen der Schweiz. Ihre Schwerpunkte umfassen: «Persönlichkeit erkennen», «Potenzial entwickeln», «Erfolgreich sein». Caroline Bernardi ist Mitglied der International Coach Federation und verfügt über mehr als zehn Jahre Trainererfahrung. Studien in der Schweiz und den USA. Ihre Dienstleistungen umfassen Wellnessangebote, Coaching und Seminare für Unternehmen, Teams und Einzelpersonen.

#### Kontakt



Caroline Bernardi  
Inhaberin  
Bernardi –  
Persönlichkeit.Potenzial.Erfolg.  
Im Städtli 37, 8872 Weesen  
Tel. 079 602 15 14  
caroline.bernardi@bernardi.li  
www.bernardi.li

