



DER SABBATICAL PODCAST

STRESSAMPEL ANLEITUNG

Leider sind wir heutzutage viel zu häufig gestresst, stehen unter Druck und vernachlässigen uns selbst. Da jeder sehr unterschiedlich auf Stress reagiert, ist es jedoch schwer, sein individuelles Antistress-Tool zu finden, wenn man seine persönlichen Stressauslöser nicht kennt. Dieses von Gert Kaluza entwickelte Konzept der Stressampel ist optimal dafür geeignet, um deine persönlichen Stresssituationen und Stressoren zu identifizieren. Denn nur, wenn du dich und das, was dir Stress verursacht kennst, kannst du auch eine individuell passende Lösung für dich finden.

Nimm dir daher bitte genug Zeit für diese Übung, suche dir einen ruhigen Ort an dem du ungestört bist und notiere dir deine Antworten zu den verschiedenen Phasen schriftlich. Wenn du dir die Stressoren aufschreibst, kannst du dir immer wieder vor Augen führen, was den Stress auslöst und in welchen Moment es besonders schwierig werden könnte.



Hier geht es darum zu hinterfragen: Was genau löst bei mir Stress aus?

Die Frage zielt darauf ab, konkrete Auslöser in deinem Umfeld, auf der Arbeit, in der Freizeit und im zwischenmenschlichen Kontakt, zu suchen. Das können sehr individuelle Dinge sein, wie beispielsweise hohe Arbeitsbelastung, zwischenmenschliche Konflikte oder Arbeitsbedingungen (Lärm, Hitze, Anfahrtsweg).



In der gelben Phase geht es noch eine Ebene tiefer.

Hier geht es um eine kritische Selbstreflexion und die psychischen Stressverstärker. Häufig sind es die eigenen Gedanken, Werte und Einstellungen die uns stressen. Diese gilt es herauszufinden und zu hinterfragen. Klassiker sind in dieser Ebene das Streben nach Perfektion, Konkurrenzgedanken, Ungeduld oder Kontrollzwang. Du kannst dich beispielsweise Fragen: Was denke ich tun zu müssen? Welche/wessen Erwartungen glaube ich, gerecht werden zu müssen?



Die Auswirkungen von Stress könnten unterschiedlicher nicht sein.

Jeder Mensch reagiert anders. Genau darum geht es in dieser Phase, herauszufinden was deine persönlichen Stressreaktionen sind. Sind es körperliche Symptome, emotionale und mentale Reaktionen oder bestimmte Verhaltensweisen, die du zeigst?

In Stresssituationen reagieren Menschen häufig aggressiv und gereizt gegenüber ihren Mitmenschen, zeigen blinden Aktionismus und stürzen sich noch mehr in die Arbeit oder essen zu viel/zu wenig. Die wohl häufigsten Symptome sind jedoch körperlicher Natur. So hat, meiner Ansicht nach, jeder Mensch sein spezielles Stressorgan. Bei dem einen ist es der Magen, bei dem anderen die Blase, der Kopf oder der Rücken. Wenn du bereit bist genau hin zu spüren, dann wirst du schnell erkennen, was es bei dir ist.

