

## Mehr Lebensfreude durch gezieltes Stressmanagement

**Die Anforderungen der Arbeitswelt nehmen laufend zu. Ein bewusstes Stressmanagement hilft, mit den Belastungen besser umzugehen – und die beruflichen Ziele erfolgreich zu erreichen.**

Die heutige Arbeitswelt wird immer hektischer. Anforderungen wachsen, neue und alte Medien lassen die Informationen nur so auf uns einprasseln. Die Arbeitsbedingungen unterliegen einem ständigen Wandel, dem wir uns anpassen müssen. Lebenslanges Lernen ist nicht nur erwünscht, sondern schlicht notwendig.

Umso wichtiger ist es, mit Stress umgehen zu lernen – eine Kompetenz, die sich Berufstätige zusätzlich zu ihrem fachlichen Wissen aneignen sollten. «Ich erlebe in meinen Seminaren und Einzeltrainings viele Kundinnen und Kunden, die fachlich sehr gut ausgebildet sind», sagt die diplomierte Stressregulationstrainerin Evi Giannakopoulos. «Sie haben aber keine Kraft mehr, ihre berufliche Laufbahn wie geplant weiterzuvollziehen. Deswegen ist Kompetenz im Umgang mit Stress wichtig geworden.»

Wie lässt sich diese Kompetenz entwickeln? Wie können wir die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen – und dadurch sogar noch leistungsfähiger werden? Mit Übung. Umgang mit Stress kann man trainieren und Lebensgewohnheiten langfristig ändern. Dazu gehört aber mehr als nur eine effiziente Organisation und gutes Zeitmanagement.

### Stress entwickelt sich in drei Stufen:

1. Äussere «Stressoren» wie Lärm, mangelnde Wertschätzung, Termindruck usw.
2. Persönliche Stressverstärker wie negative Denkmuster, Ängste, Zweifel, Perfektionismus, persönliche Einstellung usw.
3. Stressreaktion wie Kopf- oder Magenschmerzen, Probleme beim Einschlafen, aggressives oder nervöses Verhalten, Depression usw.

Es ist unerlässlich, verschiedene Strategien zu erarbeiten, um gegen den Stress und seine Auswirkungen anzugehen. So gelingt es, im Berufsalltag die jeweils passenden Übungen und Methoden gezielt einzusetzen und Stress zu vermeiden.

### Die Resultate von richtigem Stressmanagement:

- Man kann Stresssignale rechtzeitig erkennen und handeln.
- Man kann körperliche und psychische Auswirkungen von Stress wieder abbauen.
- Man kann mit belastenden Situationen besser umgehen und ist dadurch im beruflichen und privaten Leben erfolgreicher und zufriedener.
- Man kann krank machenden Stress von gesunden Herausforderungen unterscheiden.
- Man ist leistungsfähiger, konzentrierter und belastbarer.
- Man hat mehr Energie und geht den Tag gelassener an.
- Die Lebensqualität steigt, denn die Übungen fördern eine stressresistentere Haltung und eine Änderung von mentalen Prozessen.

[www.stressaway.ch](http://www.stressaway.ch)

Die Inhaberin von stress away: Evi Giannakopoulos. Die dipl. Stressregulationstrainerin SZS und Ausbilderin mit eidg. FA hält Vorträge und leitet Workshops sowie Trainings zur Stressbewältigung.



### Die stress-away-Methode

Die von stress away entwickelte Methode wirkt auf alle drei Ebenen des Stressgeschehens. Die Trainingsbereiche umfassen: Bewegung, Entspannung, Mentaltraining, psychisches Gleichgewicht und emotionale Intelligenz, Zeit- und Organisationsmanagement, Ernährung, Achtsamkeit und Genuss.

Dabei nutzt die stress-away-Methode das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie Stressforschung, Ayurveda (Meditation, Yoga), Mentaltraining usw. Sie konzentriert sich auf den Stressabbau und fördert die Stressresistenz. Die Methode ist auf die Bedürfnisse von Berufstätigen zugeschnitten und wird in Seminaren und Einzelcoachings vermittelt.