

Wenn Stress im Unterbewusstsein zum Fremdwort wird

Mit Fingerspitzengefühl den Alltag meistern

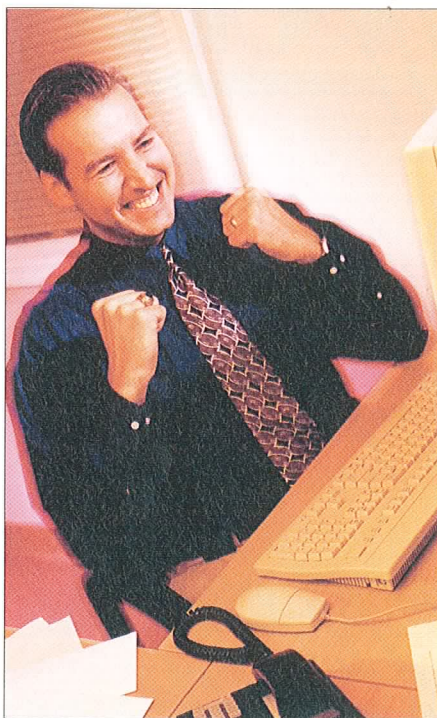
Von Ralph Warnatz

Es gibt Tage, an denen klingelt das Telefon aggressiver und die Konfliktfähigkeit ist bereits an der Schwelle zum Büro ausgereizt. Gemeinhin als "Stress" erkannt, scheint kein Kraut dagegen gewachsen. Und auch die langersehnte Ruhe nach den Arbeitstagen kann zum neuerlichen Freizeit-Stress führen. "Stressmanagement" lautet das Zauberwort, das Ralph Warnatz von der Augsburger Seminaranbieter MOTIV mit Leben zu füllen weiß.

Die verduztzten Seminarteilnehmer der Wirtschaftsunioren aus Günzburg sahen sich jüngst mit der 10-4-6-Theorie konfrontiert und lernten, dass von zehn Projekten, die sie anstoßen, möglichst sechs zum Erfolg geführt werden sollten. Es gelte, getreu dem Motto Churchills, immer einmal mehr aufzustehen als hinzufallen, auch den Umgang mit Niederlagen zu lernen. Nur so könne der Erfolg konsequent gesteigert werden.

Doch woher die Kraft nehmen, die an unruhigen Tagen – wenn die Arbeit kein Ende nimmt – zu schwinden scheint? Auch hier kennt Warnatz das Geheimrezept: Die rechte und linke Hirnhälfte müsse vernetzt sein, um Kreativität und Ratio miteinander zu verknüpfen. Andernfalls, so Warnatz, könne es sein, "dass Mitarbeiter kontinuierlich auf 6.000 Umdrehungen laufen, aber niemals den ersten Gang finden". Auch die

Frage nach dem "Wie" wird beantwortet: Wer's sportlich mag, kann Schuhplatteln – es reicht aber auch aus, aufzustehen und sich einen Kaffee zu holen oder zu jonglieren, bevor Entschlüsse gefasst werden oder neu motiviert die Arbeit fortgesetzt wird.



Die Kommunikation ist zentrales Thema: Wer meint, die externe Kommunikation mit Kunden, Kollegen und Vorgesetzten sei von sekundärer Bedeutung, muss sich eines besseren belehren lassen. Immerhin zählen bei Präsentationen nur

zu sieben Prozent das Wissen, aber zu 38% die Stimme und gar 55% die Körpersprache des Vortragenden.

Und auch die interne Kommunikation des Einzelnen ebnet den Weg in eine stressfreie Zukunft. Das Unterbewusstsein, das jeden Gedanken registriert, spielt beim Stressmanagement eine zentrale Rolle. Unfähig zu werten, speichert es insbesondere immer wiederkehrende Eindrücke und Erfahrungen – und sorgt so für spontane emotionale Reaktionen, die zusätzlich Stress verursachen können.

Es gilt folglich, sich bewusst auch positive Energien und Erinnerungen ins Gedächtnis zu rufen, will dem Alltagsstress nachhaltig wirksam entgegengetreten werden. Und um eindrucksvoll zu vermitteln, was der menschliche Wille zu leisten vermag, gehört den Seminarteilnehmern, die aktiv in das Geschehen mit einbezogen werden, zum Abschluss noch ein besonderes Aha-Gefühl: Allein durch Konzentrationskraft wird ein Mann durch vier Teilnehmer auf Fingerspitzen mühelos hochgehoben und über eine Distanz getragen.

Dass Stressmanagement keine graue Theorie ist, die in der Praxis scheitert, beweisen indes die Rückmeldungen begeisterter Teilnehmer, die in Umfragen bestätigen, den Alltagsstress weit besser zu bewältigen. ■