

Gesund am Arbeitsplatz

Außen oder innen?

Ihr Stresserleben ist das **Resultat** von äußeren Faktoren und Ihrer inneren Bewertung. Darum erlebt jede/r Stress anders. Was den einen stresst, lässt den anderen noch völlig kalt. Wenn Sie Ihrem Stress auf die Spur kommen möchten, brauchen Sie **Mut**.

Denn es stellt sich die Frage:

Inwieweit kommt der Stress von Außen (z. B. Zeitdruck, andere Personen) **und wie weit setzen Sie sich selbst unter Druck** (z. B. Perfektionsansprüche, Angst)?

Aufgabe für Ihre nächste Stresssituation:

1 | Halten Sie inne und atmen Sie einmal tief ein und aus.

2 | Stellen Sie sich folgende zwei Fragen:

- „Was trage ich gerade dazu bei, dass ich die Situation als stressvoll erlebe?“
- „Was kann ich jetzt machen, damit sich die Situation für mich entschärft?“

Denn eines ist klar: im Stress gefährden Sie Ihre Gesundheit und es passieren leicht Fehler. **Sie haben es in der Hand** wie Sie auf Anforderungen reagieren. Eine realistische Einschätzung der Situation, eine gelassene Haltung und eine gute Bewältigung der Situation gelingen besser, wenn Sie (innerlich) **zurücktreten, durchatmen, einen Plan fassen** und sich dann beherzt an die Arbeit machen.

