



Detlef Denz  
Denz Coaching & Supervision  
Beratungspraxis  
Weinsbergstraße 190  
50825 Köln  
Postanschrift  
Eisenstraße 41  
50825 Köln  
Tel.: 0221 - 977 18 02  
Mobil: 0177 - 234 70 17  
post@denz-coaching.de  
www.denz-coaching.de

## **Winterbrief 2017/2018: "Stressmanagement im Job"**

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

**Stellen Sie sich vor, Sie sind kurzsichtig** und benötigen eine Brille. **Wenn Sie die Brille dann nicht aufsetzen, sehen Sie alles unscharf.** Die Konturen werden undeutlich, Kleinigkeiten verschwinden, und Sie **verlieren den Überblick** über die Gesamtsituation. Die Folge: Das diffuse Bild, das Sie vor Augen haben, löst Unsicherheit und Stress aus. Zum Beispiel im Straßenverkehr, wo Sie **Situationen nicht richtig einschätzen** und **Gefahren nicht erkennen können.**

Etwas Ähnliches stelle ich oft bei meinen Kunden fest, die mich um Unterstützung bei ihrem **Stressmanagement** bitten: Sie haben nur ein sehr **verschwommenes Bild von ihrer Stresssituation.** Sie können zwar beschreiben, wie sich der Stress bei ihnen auswirkt und wie er sich anfühlt, aber sie können die **auslösenden Faktoren nicht genau benennen.** Das heißt: Sie erkennen nicht, wo der Hase im Pfeffer liegt, und können deshalb keine Gegenmaßnahmen ergreifen.

Vermutlich kennen Sie alle die **typischen Stress-Symptome**: Man ist ständig **gehetzt und angespannt**, man ist **unkonzentriert** und macht Fehler, man ist **dünnhäutig und gereizt**, man pflaumt die Kollegen an, und auch nach Feierabend kann man nicht richtig entspannen. Viele Stressgeplagte bekommen außerdem **körperliche Beschwerden**: angefangen von Kopfschmerzen und Schlafstörungen über Magenprobleme und Migräne bis hin zu Burnout.

Ein gewisses Maß an Stress ist normal und in Zeiten der **Arbeitsverdichtung** auch nicht zu vermeiden. Wird der **Stress jedoch zu stark**, sollte man die **Notbremse ziehen.** Aber wo versteckt sich dieses rote Ding? Um es zu finden, gehen wir im Coaching erst einmal einen

Schritt zurück und suchen nach den **Auslösern des Stressgefühls**. Diese Auslöser sind sehr individuell und manchmal wenig offensichtlich. Zum Beispiel:

- **Die Führungskraft delegiert nur unzureichend.** Sie befürchtet, dass ihre Mitarbeiter die Aufgaben nicht 'richtig' erledigen. Deshalb will sie alles selbst machen, wofür ihre Zeit aber nicht reicht. Ihr **Arbeitsberg wird immer höher, ihre Arbeitstage immer länger.**
- **Der Teamleiter lässt alle Konflikte und Meinungsverschiedenheiten im Raum stehen,** anstatt sie zu thematisieren und nach Lösungen zu suchen. Denn er **fürchtet sich vor Konflikten** mit seinen Mitarbeitern. Das führt zu einer angespannten Grundstimmung – beim ihm selbst und im gesamten Team.
- **Die Team-Assistentin priorisiert ihre Aufgaben nicht richtig.** Sie meint, jede Aufgabe sei wichtig und müsse deshalb sofort erledigt werden. Dabei **übersieht sie Indikatoren für Dringlichkeit**, z.B. zeitnahe Deadlines. Stattdessen arbeitet sie parallel an langfristigen Projekten, denen eine kurze Pause nicht schaden würde. Diese 'Blindheit' erzeugt immensen **inneren Stress.**
- **Die Abteilungsleiterin hat keine Zeit für Fragen ihrer Mitarbeiter.** Damit verhindert sie eine gute und effektive Zusammenarbeit im Team. Denn die **Mitarbeiter sind immer unsicher**, ob sie die richtige Lösung für ihre Aufgabe gewählt haben. Statt dessen bekommen sie das Gefühl, dass **jeder für sich alleine kämpft.** Am Ende sind alle Beteiligten von der Situation gestresst.

Je nach **persönlichem Hintergrund** gibt es noch etliche **andere Stressauslöser**: verinnerlichte Erwartungen der Familie, selbst verhängte Verbote und vieles mehr. Wichtig ist für die Stressgeplagten aber erst einmal zu **bemerkten, dass ihre aktuelle Sehschärfe nicht ausreicht**, um die Dinge klar zu sehen. Das **Coaching wirkt wie eine neue Brille**: Plötzlich ist alles wieder klar und scharf. Und am Ende, wenn die Stressauslöser entdeckt sind, taucht auch die lang gesuchte **Notbremse ganz deutlich im Blickfeld** auf.

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, Ihr Stressmanagement im Job zu verbessern.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Restwinter!

Mit besten Grüßen  
Detlef Denz