



## Monatsbrief April 2007 antros consulting, beat brühlhart Gedanken, Ideen und Impulse für Führungskräfte

---

### Stress – fast immer hausgemacht

Stress, das ist heute zu Tage ein grosses Thema. Viele lieben es geradezu darüber zu reden, wie gestresst sie doch sind. „Das Leben ist stressig“, „meine Kinder sind stressig“, „die Ferienzeit ist Stress pur“, „mein Chef stresst mich dermassen“, „ich kann einfach nicht, habe zu viel Stress“.

Haben Sie so was oder ähnliches schon gehört? Ich habe Kollegen, die sich mit Stressumgangs-Seminaren und Work-Life-Balance-Workshops eine goldene Nase verdienen. Ich kann nicht nachvollziehen, warum jemand für so etwas Geld ausgibt. Denn dort lernt man ja mit etwas um zu gehen, das man auf gar keinen Fall brauchen kann. Stress.

Ich selber war noch nie an einem Antistress-Seminar. Trotzdem habe begonnen zu kapiern, warum ich mich manchmal gestresst gefühlt habe.

**Stress kommt daher, dass man weiss, was richtig ist, aber das Falsche oder nichts tut.**

Ich schlage Ihnen eine Übung vor. Nehmen Sie jetzt ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie 4-5 der Dinge auf, von denen Sie glauben, dass Sie davon gestresst sind.

Schauen Sie sich jetzt bitte diese Liste an. Sie wissen doch bei jedem Punkt haargenau, was Sie tun müssen. Natürlich wissen Sie es. Dazu brauchen Sie keine Bücher und Seminare. Ich behaupte, Sie wissen schon lange was Sie tun sollten und müssten, aber Sie haben es ganz einfach nicht getan.

Und das ist es, was den Stress auslöst, nämlich, dass Sie entweder nichts, oder das Falsche tun. Es sind überhaupt nicht die in der Liste aufgeführten Punkte, die Sie stressen. Sondern es ist die Tatsache, dass Sie wissen, was Sie tun müssten, es aber nicht tun.

An einem meiner Seminare habe ich letztthin die Teilnehmer diese Liste erstellen lassen. Bei den meisten stand ganz oben ein Name. Bei Ihnen auch? Vielleicht ist es Ihr Ehepartner? Eines Ihrer Kinder? Der Mitarbeiter? Der Chef? Ein Nachbar?

Nun wissen Sie doch haargenau, was Sie hinsichtlich dieser Person machen müssen. Vielleicht sollten Sie sie los werden. Oder sollten sie wieder mal in die Arme nehmen. Oder sollten ihr sagen, wie sehr sie sie lieben. Oder sollten sich bei ihr entschuldigen. Oder vielleicht müssen Sie sie entlassen. Oder vielleicht müssen Sie Ihre Einstellung verändern. Was immer notwendig ist: Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass diese Person nicht für Ihren Stress verantwortlich ist (die weiss vielleicht gar nicht, dass Sie sich von ihr gestresst fühlen).

Ihr Stress kommt daher, dass Sie wissen, was Sie tun müssten, es aber unterlassen zu tun. Das Fehlen der richtigen Handlungsweise ist der Stressauslöser..

Jetzt, wo Sie wissen, wie das funktioniert, empfehle ich Ihnen, Ihre Liste Punkt für Punkt durch zu gehen. Halten Sie jeweils die notwendige Massnahme fest. Tun Sie dann, das, wovon Sie wissen, dass es das Richtige ist. Natürlich kann es schwierig werden, schmerzlich, teuer oder peinlich. Leicht ist es bestimmt nicht. Doch wie hart oder schwierig das, was Sie tun müssen auch sein mag, es wird ganz bestimmt um vieles leichter und einfacher sein, als den fürchterlichen Stress ein Leben lang zu ertragen, oder?

Herzliche Grüsse  
Beat Brühlhart