



Die Stressfalle

Durch Beratung mehr
Ausgeglichenheit erreichen



EDITION
BELIEBTE
PROBLEME

DGS▼

Deutsche Gesellschaft für
Supervision und Coaching

Was bedeutet es, gestresst zu sein?

Ganz ohne Stress wäre das Leben wohl sehr fad. Aufregung, Herausforderungen, hohe Erwartungen, manchmal auch Zeitdruck sind nicht grundsätzlich schlecht. Im Gegenteil: stressige Situationen zu bewältigen ist Teil des Lebens und macht uns zu Recht stolz. Diese Form von Stress ist gesund.

Aber.

Es kann zu viel werden. Ein Hamsterrad aus unerfüllbaren Anforderungen, unrealistischen Terminplanungen, unverfügbarer Ansprechpartner*innen, Ruhelosigkeit, ständiger Erreichbarkeit, viel zu viel oder viel zu wenig Informationen – im schlimmsten Fall kombiniert mit ständiger Kritik und Problemen im privaten Umfeld. Auf die Dauer macht das krank. Körperlich und seelisch.

Was macht das so problematisch?

Die üblichen Ratschläge – „mach doch mal eine Pause“, „gönn Dir eine Auszeit“ – funktionieren meist nicht. Sie verstärken eher das Gefühl von Ausweglosigkeit, denn selbst wenn eine Auszeit mal möglich ist, wartet danach wieder das Hamsterrad.

Eine wirkliche Veränderung setzt in der Regel tiefer an. Dazu braucht es eine gründliche Analyse der Situation, aus der dann Ideen zur Entlastung entstehen können, die realistisch und umsetzbar sind. Und es gibt Methoden und Techniken, den eigenen Umgang mit stressigen Einflüssen (Stressoren) positiv zu beeinflussen.

Was kann externe Beratung tun?

Externe Beratung kann Ihnen helfen, Ihre Stressoren zu analysieren. Was tut gut, was nicht? Externe Beratung kann Ruhe ausstrahlen, Sie dabei unterstützen, selbst zur Ruhe zu kommen und mit Ihnen gemeinsam Wege aus der scheinbaren Ausweglosigkeit suchen. Denn die gibt es.

Warum braucht es dafür externe Beratung?

Die braucht es nicht unbedingt. Aber Stress führt oft auch zu einem kaum von allein zu stoppenden Gedankenkarussell. Schon der Schritt, sich an jemand externes zu wenden, ist ein erster bedeuternder Schritt aus dem Hamsterrad.

Was spricht für DGSv-Berater*innen?

Supervisor*innen, Coaches und Organisationsberater*innen der DGSv arbeiten nach höchsten Standards und sind Teil einer professionellen Community mit 4.500 Mitgliedern. DGSv-Mitglieder sind Arbeitswelt-Profis.

Und sonst?

Mehr Infos zur DGSv, ihren Standards und ihrem Beratungsverständnis finden Sie unter www.dgsv.de.

Kompetente Problemlösungen finden Sie hier: