

## Das individuelle Stressbarometer



*Oft merkt man selbst nicht wie sehr man gestresst ist. In bewegten Zeiten richtet sich die Aufmerksamkeit zumeist mehr nach außen. Besonders in Phasen, in denen es gut läuft, übersieht man schnell, dass man eine Pause braucht. Worauf sollte man achten, um zu erkennen, dass der Stress überhandnimmt? Wie kann man rechtzeitig gegenlenken? Ein Erfahrungsbericht - Autor: GS*

Mir passiert es öfter, aber wahrscheinlich kennen es viele von Ihnen: Ich merke zu spät, dass ich an der Grenze meiner Belastungsfähigkeit bin. Meistens tritt dies in den Phasen ein, in denen mir vieles gelingt. Ich bin euphorisch, fühle mich stark und .... mute mir viel zu viel zu. In der Begeisterung merke ich nicht, dass ich Pausen und Ausgleich brauche. Kommen dann eine oder mehrere unerwartete Belastungen daher, wird der Stresslevel zu hoch. Mein Körper zeigt mir, dass ich auf die Bremse steigen muss. Aus Euphorie wird Überforderung. Verpflichtungen, die ich eingegangen bin, lassen sich nicht so schnell absagen oder verschieben. Ich brauche dann relativ lange, um mich wieder zu erholen und ausgeglichen zu werden. Wäre ich mir dessen früher bewusst gewesen, hätte ich es noch ausgleichen können.

Beim letzten Mal als ich wieder meine Grenzen überschritten hatte, habe ich mir geschworen, dass ich das ändern werde. Ich müsste eine Art Barometer entwickeln, das mir anzeigt: "Vorsicht, der Stresslevel ist derzeit sehr hoch. Bitte gegenlenken!"

Vermutlich hat schon jemand auf diesem Planeten eine Armbanduhr oder eine App entwickelt, die das kann. Falls nicht wird das bald passieren. In der Zwischenzeit habe ich mir so beholfen:

Ich habe mir 10 Indikatoren gesucht, die für mich ein Zeichen sind, dass ich sehr gestresst bin. Nun betrachte ich diese 10 Aussagen und vergebe dabei jeweils 1-10 Punkte, je nachdem wie sehr die Aussage zutrifft. Dann zähle ich die Punkte zusammen. Mein persönliches Ziel ist unter 50 Punkten zu bleiben. Dabei ist nicht wichtig, welche Punktezahl man genau anpeilt. Hier muss meiner Meinung nach jeder seinen ganz persönlichen Wert finden, den er erreichen will und bei dem er sich wohlfühlt. Wenn ich nun mehr als 50 Punkte erreiche, versuche ich mir mehr Ruhe zu verschaffen.

Die Aussagen sollten möglichst verschiedenartig sein. Es sollte sich jeder seine eigenen, individuellen Indikatoren suchen, weil er am besten weiß, was bei ihm auf ein hohes Stressniveau deutet. Sonst könnte man gleich einen x-beliebigen Stressfragebogen aus einer Illustrierten hernehmen. Trotzdem finden Sie hier zur Inspiration meine zehn Punkte:

- In den letzten 2-3 Tagen habe ich schlecht geschlafen.
- Warten, z.B. an der Supermarktkassa, halte ich schlecht aus.
- Bei einem Buch kann ich höchstens 2-3 Seiten lesen.
- In den letzten 1-2 Wochen hatte ich das eine oder andere gesundheitliche Problem.
- Derzeit habe ich konkrete Sorgen und Ängste.
- Beim Zuhören bin ich nicht besonders aufmerksam.
- Ich kann mich nur für Dinge motivieren, die besonders wichtig sind.
- Ich rege mich leichter auf als sonst.
- Derzeit kann ich meine Konzentration nicht lange halten.
- In den letzten 1-2 Wochen hatte ich einen oder mehrere Konflikte.

Ich versuche meinen persönlichen Wert anhand der obigen Kriterien zumindest einmal pro Woche auszurechnen. Bisher hat mir mein Stressbarometer gute Dienste erwiesen. Zum einen greift das Frühwarnsystem, zum anderen schärft das Barometer meine Achtsamkeit.