

Jeder Mensch ist einzigartig auf dieser Welt.

Er tanzt seinen eigenen Tanz  
und singt seinen eigenen Song.

Chris Hunt

## **Interviews: Positiver Umgang mit Druck und Stress – der Weg zur Gelassenheit**

Beim Schreiben brachte mich ein langjähriger Freund – danke, Stefan – auf die Idee, Menschen zu diesem Thema zu interviewen. Ich war sofort begeistert davon, denn ich finde es spannend und lehrreich herauszufinden, wie Menschen unterschiedlichen Alters mit unterschiedlichen Berufen und Rahmenbedingungen lernen oder gelernt haben, positiv mit Druck und Stress umzugehen und welche Kraftquellen sie dabei unterstützen, in ihrem Alltag gelassener zu bleiben. Daraufhin entwickelte ich einen Fragebogen und konnte verschiedene Interviewpartner und Interviewpartnerinnen dafür gewinnen. Ich danke allen herzlich für ihre Teilnahme und auch dafür, wie ehrlich und offen sie über ihre anfänglichen Unsicherheiten, aber auch über ihre ganz individuellen Wege zu mehr Souveränität, Zufriedenheit und Gelassenheit Auskunft gegeben haben.

Zuerst möchte ich Ihnen alle Interviewpartner/-partnerinnen vorstellen:

- **Carina Vogt**, 23, Olympiasiegerin in Sotschi 2014 im Skispringen, Doppelweltmeisterin 2015, bei der Bundespolizei tätig. Sie lebt in Schwäbisch Gmünd.....**S. 3**
- **Sascha Benecken**, 25, Hochleistungssportler und Polizeimeister der Bundespolizei. Zusammen mit seinem

Freund und Kollegen Toni Eggert gewann er den Gesamtweltcup im Rennrodeln 2015 im Doppelsitzer. Er lebt in Oberhof..... **S. 6**

- **Marina Sanavio**, 32, selbstständige IT-Beraterin und Versicherungsmathematikerin. Sie lebt bei München..... **S. 11**
- **Bettina P.**, Mitte 30, lebt mit ihrem Mann und der gemeinsamen Tochter in London. Sie ist Head of Business Development in einem internationalen Unternehmen..... **S. 16**
- **Jörg Marks**, 48, Geschäftsleiter Technik & Bau und Gesamtprojektleiter BER bei der Flughafen Berlin Brandenburg GmbH. Er ist verheiratet und hat einen Sohn....**S 22**
- **Sabine Dix**,49, Mediatorin und Therapeutin. Sie hat eine Tochter und lebt in der Nähe von Bamberg..... **S. 27**
- **Stephan Georg Winkler**, 53, verheiratet, zwei Söhne. Er ist Hoteldirektor in einem 5-Sterne-Resorthotel auf Bali/Indonesien.... **S. 36**
- **Matthias Ehrlich**, **60**, verheiratet, Vater einer Tochter. Er hat bei mehreren Technologie- und Internetunternehmen gearbeitet, mehr als ein Dutzend Unternehmen mitgegründet oder die Gründung begleitet, war Sales- und Media-Vorstand beim Aufbau des deutschen Marktführers Internet-Portale und Email WEB.DE AG, zuletzt acht Jahre im Vorstand der 1&1 Internet AG und UIM AG. Gegenwärtig baut er mit ehrlichstrategies ein Beteiligungsgeschäft neu auf..... **S. 41**

## **Carina Vogt, 23 Jahre**

Olympiasiegerin in Sotschi 2014 im Skispringen, Doppelweltmeisterin 2015

### **Was machen Sie beruflich, und wo leben Sie?**

Bundespolizei/Skisprung

Ich lebe in Schwäbisch Gmünd.

### **Wenn Sie an den Anfang Ihrer beruflichen/sportlichen Karriere denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie wiederholt in Stress geraten?**

Vor wichtigen Wettkämpfen und vor Wettkämpfen vor heimischem Publikum sowie Prüfungen in Schule und Ausbildung.

### **Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt?**

Ich habe mir selbst Druck aufgebaut, dass ich bei diesen Wettkämpfen beziehungsweise Prüfungen gut sein MUSS.

### **Wie sind Sie mit Angst und Unsicherheit umgegangen?**

Ich habe versucht, mich selbst zu beruhigen, es mit mir selbst ausgemacht und es nicht nach außen getragen.

### **Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder gestiegen ist?**

Ich hatte Bedenken, dass ich die im Training erarbeitete Leistung nicht zeigen kann und dass ich andere Leute damit enttäusche.

### **Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen? Wodurch haben Sie sich beruhigt?**

Ich habe mir gut zugeredet und versucht, mir selbst den Druck zu nehmen.

### **Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Zeit verändert?**

**Wie genau?**

Ja, beides ist größer geworden. Einerseits durch die zunehmende Wichtigkeit der Wettkämpfe, aber auch, weil es im Vergleich zu früher wesentlich mehr Wettkämpfe sind, die automatisch auch Reisetress mit sich bringen. Hierzu kommt noch der berufliche Stress – die Ausbildung bei der Bundespolizei nebenher zu absolvieren.

**Wie gehen Sie mit Niederlagen um?**

- Ziemlich gelassen, da ich heute weiß, dass es zum Sport und zum Alltag dazugehört.
- Es kann nicht nur bergauf gehen, und man kann nicht jeden Tag 100 Prozent abrufen.

**Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Sich nicht von den äußeren Gegebenheiten aus der Ruhe bringen zu lassen.

**Woran erkennen Sie, dass Sie heute gelassener an Ihre Aufgaben herangehen?**

Durch die Erfahrungen, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe, habe ich gelernt, Prüfungssituationen als normale Situationen zu sehen, die einfach dazugehören. Ich sehe sie sogar als Chance, das Erarbeitete zu zeigen.

**Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

- Ich habe verstanden, dass beides dazugehört, versuche aber trotzdem, den Druck so gering wie möglich für mich selbst zu halten.
- Dabei konzentriere ich mich nur auf mich selbst, da man alle äußeren Gegebenheiten nicht beeinflussen kann.

- Früher habe ich selbst den Druck erhöht, es MUSSTE in einem bestimmten Zeitpunkt alles zu 100 Prozent funktionieren.
- Heute weiß ich, es gibt IMMER eine neue Chance.

**Was ist heute anders als zu Beginn Ihrer Karriere im Umgang mit Stress?**

Heute habe ich professionelle Unterstützung durch Sportpsychologen.

**Wie laden Sie Ihre eigenen Batterien wieder auf?**

- durch Freizeit
- Zeit mit der Familie und Freunden
- Urlaub

**Was macht Ihnen besonders Spaß? Welche Kraftquellen stehen Ihnen zur Verfügung?**

Bei Bergtouren bekomme ich den Kopf frei und habe danach wieder neue Motivation und Kraft für meine Aufgaben.

**Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

In Stresssituationen sollte man nichts Besonderes von sich verlangen, sondern genau dasselbe tun wie in Übungs- und Trainingssituationen und wie im Alltag.

## Sascha Benecken, 25 Jahre

### **Was machen Sie beruflich, und wo leben Sie?**

Beruflich habe ich eine Ausbildung zum Polizeimeister der Bundespolizei abgeschlossen und übe meinen Dienst im Moment als Spitzensportler der Sportfördergruppe der Bundespolizei aus.

Im Sport selbst bin ich Rennrodler, aufgrund der Behördenzugehörigkeit Amateursportler, wenngleich die Ausübung des Sportes professionell betrieben wird.

Ich lebe mit meiner Freundin in Oberhof.

### **Wenn Sie an den Anfang Ihres Berufslebens denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie damals wiederholt in Stress geraten?**

Im Sport ging das bereits mit neun Jahren los. Direkt nachdem ich als Kind mit Rennrodeln begonnen hatte, folgten die ersten Wettkämpfe und Meisterschaften in regelmäßigen Abständen.

Polizeilich war das wohl als Allererstes das Eignungs- und Auswahlverfahren, um die Hürde der Aufnahme in die Bundespolizei zu meistern. Später während der Ausbildung waren es analog der Schule immer wieder schriftliche und praktische Tests.

### **Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt?**

Ganz klar die Angst zu versagen. Gerade kurz vor einem Wettkampf oder einer Prüfung merkte ich immer wieder, dass ich eigentlich lieber der „Konflikt“-Situation entfliehen wollte. Totaler Quatsch, wenn man bedenkt, dass man vielleicht stundenlang für eine Prüfung gelernt hat oder man Wochen auf einen Athletiktest hintrainierte. Dennoch denke ich, dass das Gefühl des

„Sich-nicht-stellen-Wollens“ jedem bekannt ist, und das wiederum rührt, denke ich, von der großen Angst her, zu versagen oder zu enttäuschen.

**Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder stieg?**

Zum einen denke ich, dass es die Angst ist, zu versagen, zum anderen haben Wettkämpfe oder Tests immer etwas massiv Einnehmendes. Meine Gedanken kreisten nur darum: „Wie bestehe ich den Test?“, oder: „Hoffentlich bin ich gut!“ Und das Ganze ist aber immer sehr fokussiert. Wodurch natürlich eine extreme Konzentration des Wissens oder Könnens erfolgte. Klar, wenn man immer denkt, es geht um das Leben bei jeder noch so kleinen Hürde, dann erzeugt das auch Spannung und Druck.

**Was wurde dadurch ermöglicht?**

Aktivierung sämtlicher bereitstehender Kräfte und Konzentration.

**Was wurde dadurch unmöglich?**

Sich mit realistischem, objektivem Blick der Situation zu stellen.

**Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen?**

Eigentlich war es viel mehr mein Körper selbst als tatsächlich ich. In der Nacht vor Wettkämpfen oder Prüfungen konnte ich nie gut schlafen. Wurde immer wieder wach, und dann begannen die Gedanken zu kreisen. Ich spielte die bevorstehenden Situationen von vorne bis hinten gedanklich hundertfach ab. Dadurch habe ich völlig unwillkürlich, natürlich, wie heimlich, geübt und mich, wenn auch nur geistig, mehrfach der Prüfung gestellt. Und das wiederum ließ mich dann zur tatsächlichen

Prüfung relativ selbstbewusst auftreten, da ich ja nun alles schon x-fach erlebt hatte.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Jahre verändert?**

**Wie genau?**

Ja das ist passiert. Der Druck hat mit steigender öffentlicher Wahrnehmung immer mehr zugenommen genau wie mit wachsendem Erfolg natürlich auch die Erwartung. Mit meinem inneren Stress habe ich gelernt umzugehen, sodass er heute zum vorwettkampflichen Ablauf einfach dazugehört.

**Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Freiheit. Dinge aus dem Winkel sehen zu können, der einem hilft.

**Woran erkennen Sie heute, dass Sie gelassener sind?**

Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass es um mein Leben geht, und ich habe nicht das Gefühl der Angst, dass ich durch eine Niederlage zu einem Menschen geringeren Wertes/Ansehens werde.

**Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Mittlerweile versuche ich, bewusst Stressanfälle, die immer noch regelmäßig wie Ebbe und Flut vor Wettkämpfen auftreten, wahrzunehmen, als solche zu erkennen und mir dann zu sagen, dass es völlig normal ist und dass es jedem so geht und mich das nur gut auf die bevorstehenden Aufgaben vorbereitet.

Weiterhin nimmt mir die Erkenntnis und Weitsicht, die mir als Kind gefehlt hat, erheblich den Druck. Denn jeder Wettkampf scheint nur noch halb so bedrohlich, wenn man ihn auf ein Minimum reduziert.

Beispiel: Autorennfahrer fahren im Kreis oder Skifahrer streiten

darum, wer am schnellsten den Berg herunterkommt. Ich könnte das ewig mit jeder Sportart weiter ausführen, aber wahrscheinlich merkt man schon jetzt, wie sich ein hochangesehener Weltcup oder eine WM auf einmal zu einem ziemlich ulkigen Spektakel entwickelt. Dadurch gewinne ich Abstand und kann Wettkämpfe anders einordnen als früher.

### **Was ist heute anders als noch vor Jahren im Umgang mit Stress?**

- Ich habe gelernt, die Dinge anders zu sehen.
- Heute weiß ich, dass Stress etwas ist, das zum einen einfach dazugehört und zum anderen in gewisser Weise hilft, sich vollumfänglich zu fokussieren.
- Früher dachte ich, er macht mich schwach oder lenkt mich ab. Das war natürlich nie der Fall.

### **Was tun Sie heute, um Ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen?**

- Ich spiele Gitarre, schreibe Prosa und Lyrik. Das gibt mir einen gewissen Ausgleich, denn Ausgleich ist wichtig.
- Weiterhin sind ausreichend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung und Lebensweise wohl der Schlüssel, wiederkehrende Höchstbelastungen meistern zu können.

### **Welche Kraftquellen haben Sie zur Verfügung?**

Die Erinnerung.

- a) Als Kind haben meine Eltern gerne Reinhard Mey gehört. Damals hat für mich mit dieser Musik wohl eine Verknüpfung mit Heimat, Geborgenheit und Zuhause stattgefunden. Wenn ich ihn heute höre, habe ich immer gleich diese Assoziierung und fühle mich, gleich wo auch immer ich auf der Welt gerade bin, wie daheim und gebor-

gen. Diese Wärme gibt auf jeden Fall Kraft.

- b) Weiterhin habe ich sportliche Erfolgserlebnisse auch als eine Art Kraftquelle. Sie hilft, um den Alltag – also das Training – gut zu absolvieren. Auch hier hat sich durch eine mentale Verknüpfung die Abrufbarkeit entwickelt. Allerdings bewusst – durch eine selbst ausgedachte Tätigkeit, Daumen und Zeigefinger aufeinanderpressen oder jede andere kleine mögliche Berührung, kann man mit Übung das Gefühl des Erfolges unmittelbar vor Trainingsstationen vorschalten und damit die Leistungsbereitschaft einfach erhöhen.

**Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

- Für mich war es immer das Ziel vor Augen, das mir geholfen hat.
- Denn wenn man ein Ziel hat, sollte man auch den Mut besitzen, den Weg dahin zu gehen, dazu die nötige Entschlossenheit, dann wirkt jede Hürde nur noch halb so hoch.

## Marina Sanavio, 32 Jahre

Selbstständig – versicherungsmathematische Beratung/IT-Beratung, München

**Wenn Sie an den Anfang Ihres Berufslebens denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie damals wiederholt in Stress geraten?**

Termindruck, zu viele Anfragen auf einmal, ich bin immer so lange in der Arbeit geblieben, bis meine Inbox keine ungelesenen und unbeantworteten E-Mails mehr auszuweisen hatte.

**Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt? Wie sind Sie mit Angst und Unsicherheit umgegangen?**

Ich bin nicht gut genug, weil ich das alles nicht schaffe.

Ich bin noch so unerfahren und muss trotzdem so tun, als ob ich die volle Ahnung hätte.

Unsicherheit musste überspielt werden. Im Beraterleben gibt es einen guten Spruch, der die Situation beschreibt: „Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit“. Schließlich zählt nur zu einem Bruchteil, was du kannst. Wichtig ist in erster Linie, gut aufzutreten.

**Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder stieg?**

Ich bin neu, aber ich will den anderen beweisen, dass ich es kann, und habe von daher alle Aufgaben an mich gerissen, anstatt zu sagen, dass es zu viel wird. Lieber habe ich 70 Stunden die Woche gearbeitet, als mir die Blöße zu geben, dass mir die Arbeit zu viel wird. Ich hatte noch die naive Annahme, dass Leistung auch entsprechend honoriert wird, und ich wollte doch anerkannt werden.

**Was wurde dadurch ermöglicht?**

Ich fühlte mich gut, da mir signalisiert wurde, einen guten Job zu machen.

Ich hatte eine gute Ausgangslage für meine Personalgespräche.

**Was wurde dadurch unmöglich?**

Meine Hobbys wahrzunehmen, zum Sport zu gehen, mich um Freunde zu kümmern, die mir wichtig sind.

**Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen?**

Ich habe die daraus resultierenden Probleme verdrängt, wollte sie nicht sehen. Schließlich wollte ich was erreichen, und das geht nun mal nur, wenn ich überdurchschnittlich performe.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Jahre verändert?  
Wie genau?**

Ja, nach den ersten Berufsjahren habe ich bemerkt, dass es mir keiner dankt, wenn ich 70 Stunden die Woche arbeite. Gut, vielleicht war mein Gehalt ein bisschen höher als das meiner Kollegen, aber es kam immer mehr die Frage auf, ob es das wirklich wert ist. Und nein, es ist es nicht wert. Ich reduzierte meine Stunden, wechselte in einen anderen Bereich und achtete mehr darauf, auch Dinge für mich zu tun. Ich realisierte, dass der meiste Druck und Stress, den ich früher hatte, selbst gemacht war. Meine Sichtweise auf meine Arbeit hat sich im Laufe der Jahre verändert, was zusätzlichen Druck rausgenommen hat. Anfangs dachte ich immer: Ich muss besonders gut sein, damit ich diesen Job machen kann. Jetzt denke ich: Ich bin so gut, dass die Kunden was von mir wollen/brauchen.

Klare Kommunikation mit meinen Kunden hat zur Folge, dass

Druck aus meinen Aufgaben herausgenommen wurde. Wenn zu viel auf meinem Schreibtisch liegt, sage ich es mittlerweile und teile dem Kunden mit, dass seine Anforderung nicht sofort von mir bearbeitet werden kann, sondern erst dann und dann. Ich frage, ob das okay ist, und zu 99 Prozent ist es das auch. Zu Anfang meines Berufslebens hätte ich mich das nie gewagt zu fragen.

### **Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Gelassenheit bedeutet, auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und nicht durchzudrehen. Bringt eh nichts, da dann der Stress noch größer wird. Aber ach, diese Erkenntnis musste erst reifen und war nicht von Anfang an vorhanden.

### **Woran erkennen Sie heute, dass Sie gelassener sind?**

Wenn ich ganz ruhig bin und alle um mich herum durchdrehen. Wenn ich weiß, dass ich eigentlich noch einen Berg Arbeit vor mir habe, aber jetzt trotzdem den Kaffee oder das Eis genieße, denn ich habe es mir verdient. Die Arbeit läuft nicht weg, das Eis schon. ;-)

### **Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Na, Gabi, da hast du schon auch einen hohen Anteil dran.

Du hast mir meine Glaubenssätze vor Augen geführt, was zur Folge hatte, dass ich mein ganzes Leben umgekrempelt und mir ein Leben zurechtgelegt habe, in dem weniger stressige Situationen auftreten. Dadurch, dass ich meine Glaubenssätze jetzt kenne, weiß ich auch immer, welcher gerade wieder aktiv ist, wenn ich mich gestresst fühle. Alleine dadurch kann ich jetzt aktiv gegenlenken.

Ich habe gelernt, dass ich nicht fremdgesteuert bin, sondern meine eigenen Entscheidungen treffe. Wenn ich in einer stressigen Situation bin, führe ich mir immer vor Augen, dass es meine Entscheidung war, heute das zu tun, was ich tue, und im gleichen Gedankenzug erinnere ich mich daran, was es für positive Folgen hat.

**Was ist heute anders als noch vor Jahren im Umgang mit Stress? Und – welche Situationen stressen Sie heute?**

Heute stressen mich vor allem Situationen, in denen mir meine Zeit gestohlen wird. Zum Beispiel wenn ich Dinge 100-mal erklären muss und mein Gegenüber es noch immer nicht versteht. Ja, auch das kann an mir liegen, weil ich nicht seine Sprache spreche, aber wenn ich etwas schon x-mal anders erklärt habe und es kommt noch immer nicht an, dann werde ich unruhig.

Verfalle ich heute in Stress, nehme ich mir gerne eine kurze Pause, trinke einen Kaffee, sortiere meine Gedanken und mach dann weiter. Meist mit dem Ergebnis, dass ich dann klarer denken und die Aufgabe schneller erledigen kann. Die Kaffeepause ist also wieder reingeholt.

**Was tun Sie heute, um Ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen?**

Ich gönne mir kleine Auszeiten zwischendurch. Einen Abend nur für mich zu Hause auf meinem Sofa oder auch nur eine Fahrt mit meinem Cabrio.

Sind die Batterien mal richtig leer, fliege ich ein Wochenende zu meinen Eltern und lass mich von meiner Mom betüddeln und geh mit meinem Vater Rad fahren. Eine Woche Tauchen hilft auch ungemein. Tauchen, Essen, Schlafen, Tauchen, Essen, Schlafen. Und bloß keinen Handyempfang.

**Welche Kraftquellen haben Sie zur Verfügung?**

- Klangschalen
- Sport

**Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

- tief durchatmen
- nachdenken
- sortieren
- Konzept erstellen
- weitermachen

**Bettina P., Mitte 30****Was machen Sie beruflich, und wo leben Sie?**

Head of Business Development, einer international agierenden Firma, ich wohne in London und leite ein Team von zwölf Mitarbeitern.

**Wenn Sie an den Anfang Ihrer beruflichen Karriere denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie wiederholt in Stress geraten?**

Rückblickend bin ich am Anfang meiner Karriere primär wegen meines mangelnden Selbstbewusstseins in Stress geraten.

Ich habe zwar an einer renommierten Uni studiert, meine Abschlussnote wie auch meine Abiturnote waren aber mittelmäßig. Als ich dann auf Jobsuche war, habe ich zunächst ein Praktikum bei einer kleinen Unternehmensberatung gemacht. Dort wurde mir von Anfang an klargemacht, dass ich es mit solch einer Abschlussnote zu nicht viel bringen würde. Als sie mir ein Angebot für eine dauerhafte Stelle gemacht haben, war dies deutlich unter der normalen Bezahlung, mit der Begründung, dass ich froh sein könnte, überhaupt einen Job angeboten bekommen zu haben. Das Angebot habe ich abgelehnt.

Als ich dann zu diesem jetzigen Großkonzern gegangen bin, wusste ich, dass eine Führungskraft bei der Einstellung kritisch mir gegenüber war. Mein damaliger Chef und Mentor hat aber an mich geglaubt und mir die Stelle angeboten. Ich war, gefühlt, im Dauerstress!

**Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt?**

Ich habe ständig gedacht: Ich bin nicht gut genug. Die anderen sind viel besser. Ich hatte auch Angst, dass ich meinen Job verlieren könnte, da ich nicht gut genug sein könnte.

**Wie sind Sie mit Angst und Unsicherheit umgegangen?**

Wenn ich ehrlich bin, ich wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Ein kleiner Versuch, um mich zu beruhigen, war, dass ich auf meinen Badezimmerspiegel geschrieben habe: I can do it!!

Ich habe mich eher isoliert gefühlt und gedacht, dass ich die Einzige bin, die so denkt, und mich auch nicht getraut, darüber zu sprechen.

**Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder gestiegen ist?**

Mein damaliger Freund hatte mich betrogen, und daraufhin haben wir uns getrennt. Die Trennung tat sehr weh. Dazu kamen Probleme mit meinen Eltern, die sich getrennt hatten, und das Verhältnis zu meinem Vater im Besonderen wurde immer schwieriger.

Dies hatte einen großen Einfluss auf mein Stresslevel.

**Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen? Wodurch haben Sie sich beruhigt?**

*In München:* Ich erinnere mich, dass ich während eines Seminars nur gedacht habe, das schaffe ich nicht mehr allein. Wenn ich wieder „mein Leben“ haben möchte, dann brauche ich professionelle Hilfe. Nach dem Seminar habe ich mich meiner Betriebsärztin anvertraut und habe dann Coaching in Anspruch genommen.

Zudem bin ich einmal pro Woche zum Pilates gegangen.

*In London:* Als ich nach London gezogen bin, habe ich am Anfang auch eine stressige Zeit erlebt. Mein Mann ist mir eine große Stütze, da ich mit ihm über alles reden kann. Als meine Panikattacken zurückkehrten, hat er mir empfohlen, wieder Kontakt mit meinem Coach aufzunehmen. Neben Coaching am

Telefon bin ich zu meiner Anfangszeit in London auch regelmäßig zum Yoga für ein Jahr gegangen. Normalerweise bin ich kein Yoga-Fan aber in dieser Zeit war es genau das Richtige.

Eine sehr stressige Situation ist nach der Geburt meiner Tochter aufgetreten. Ich hatte schreckliche Panikattacken circa eine Woche nach der Geburt. Auch hier habe ich mich erst einmal meinem Mann anvertraut, und er hat mich dann bestärkt, mich bei Ihnen zu melden. Zudem hat er mich ein paar Nächte durchschlafen lassen, um mein Schlafdefizit zu reduzieren. Dies wirkte auch schon wie ein kleiner Wunder. ;-)

Zudem habe ich vor circa drei Jahren mit Meditation angefangen, über eine App namens „Headspace“. Immer wenn ich gestresst bin und Ruhe brauche, arbeite ich mit dieser App.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Zeit verändert?**

**Wie genau?**

Ich würde sagen, dass er sich in einigen Bereichen verändert hat. Vielleicht weil ich mehr Lebenserfahrung gesammelt habe und für mich kleine Hilfen aufgebaut habe, zum Beispiel Gespräche mit meinem Mann, die Headspace-App, Pilates. Nach all den Jahren wie? Ich erkenne besser, wie mein Stress entsteht und wie ich, wenn es zu viel wird, agieren kann. Die Paniken werden weniger, und ich werde damit ruhiger.

**Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?**

Rückschläge nehme ich immer noch persönlich und „nagen“ an meinem Selbstbewusstsein.

**Wie holen Sie sich da selbst wieder raus?**

Es kommt auf die Größe des Rückschlags an. Einen kleinen Rückschlag verarbeite ich schneller. Ist es für mich ein großer Rückschlag, nagt dies für eine ganze Weile an mir. Darüber

reden hilft, und ich versuche, mich weniger darauf zu konzentrieren. Wie sagt man im Englischen so schön: Let's move on!

Ich versuche, dann auch das Positive darin zu sehen, was ich daraus gelernt habe. Diese Einsicht kann aber manchmal ein wenig dauern. ;-)

### **Welche Einstellung haben Sie Neuem gegenüber?**

Neuem gegenüber bin ich immer noch zurückhaltend, da ich Angst vor der Ungewissheit und dem Scheitern habe. Ich gehe ungern aus meiner Komfortzone. Und ich brauche immer etwas Zeit, um mich dort hinauszubewegen.

### **Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Keine Angst vor etwas zu haben. Das Bewusstsein zu haben: Das schaffe ich schon!

### **Wie viele Stunden arbeiten Sie, und wie bekommen Sie Familie und Arbeit unter einen Hut?**

Zurzeit arbeite ich circa neun Stunden am Tag. Ich verlasse das Büro pünktlich, damit ich meine Tochter ins Bett bringen kann. Um Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, bin ich sehr streng mit meinem Zeitplan. Mein Team und Chef wissen, dass ich um 17 Uhr den Bus zum Bahnhof nehme. Diese Routine breche ich nur selten, wenn es wirklich wichtig ist. Drei Tage die Woche gehe ich ins Büro in Surrey, zwei Tage die Woche arbeite ich von zu Hause. Aber auch da höre ich pünktlich auf zu arbeiten, um mich dann um meine Tochter zu kümmern, Nachdem Franziska im Bett ist, essen mein Mann und ich zu Abend. Und falls noch Arbeit zu tun ist, mache ich es danach.

Meine Tochter ist 27 Monate alt und wird tagsüber von einer Nanny betreut.

Wenn ich einen Bürotag habe, verlasse ich das Haus morgens

um 7.15 Uhr und komme abends um 18.30 Uhr nach Hause. An diesen Morgen passt mein Mann auf Franziska auf, bis die Nanny um 8 Uhr kommt. Abends bringe ich Franziska dann ins Bett. Wenn wir Abendtermine haben, sprechen wir uns ab. Genauso, wenn einer von uns über Nacht beruflich unterwegs ist. Es ist uns wichtig, dass einer von uns Franziska ins Bett bringt. Die Wochenenden sind uns auch sehr heilig. Natürlich gibt es Ausnahmen. Falls einer von uns arbeiten muss, dann kümmert sich der andere um Franziska.

**Was ist heute anders als zu Beginn Ihrer Karriere im Umgang mit Stress?**

Ich kenne mich besser, und ich habe auch ein paar Mechanismen für mich entwickelt, um mit Stress besser umzugehen. Ich habe heute auch weniger Angst, um Hilfe zu fragen: sei es fachlich oder auch in Form zum Beispiel von Mentoring. Ich nehme mir auch die „Freiheit“, pünktlich aus dem Büro zu gehen. In dieser Hinsicht habe ich ein gutes Selbstbewusstsein.

**Woran erkennen Sie, dass Sie heute gelassener an Ihre Aufgaben herangehen?**

Im beruflichen Umfeld rege ich mich weniger über Kleinigkeiten auf. Durch meine Familie bin ich auch noch fokussierter beim Arbeiten geworden.

Zum anderen habe ich eine gewisse Erfahrung in meinem Beruf, die mich auch entspannter macht. Natürlich gibt es immer mal wieder Situationen, die einen stressen, aber sie werden weniger.

**Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Wenn es positiver Stress ist, ist es ein motivierender Faktor.

Negativer Stress, verbunden mit Angst, ist immer noch anstrengend.

### **Wie laden Sie Ihre eigenen Batterien wieder auf?**

Zeit mit der Familie verbringen, sich aber auch kleine eigene Fluchten erlauben, zum Beispiel Pilates, Massage, Drinks mit Freundinnen.

### **Was macht Ihnen besonders Spaß? Welche Kraftquellen stehen Ihnen zur Verfügung?**

- Zeit mit meiner Familie verbringen
- mit meinem Mann in tollen Restaurants essen gehen
- schöne Ferien verbringen
- sich ab und zu eine Massage oder eine Gesichtsbehandlung gönnen.
- versuchen, regelmäßig zum Pilates zu gehen

### **Welche Tipps können Sie anderen Menschen geben, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Positiven Stress sollte man als Antriebskraft nutzen. Ich bin produktiver unter positivem Stress, als wenn ich keinen Stress habe. ;-)

Wichtig ist, zu verstehen/zu wissen, was den Stress auslöst, und für sich dann einen „Plan“ zu entwickeln, wie man damit umgehen kann.

## Jörg Marks, 48 Jahre

### **Was machen Sie beruflich, und wo sind Sie?**

Ich bin seit dem 1. August 2014 als Geschäftsleiter Technik & Bau und Gesamtprojektleiter BER bei der Flughafen Berlin Brandenburg GmbH tätig. Davor war ich fast 25 Jahre bei der Siemens AG in leitender Position tätig, davon zuletzt fast zehn Jahre als Leiter der Region Ost für die Gebäudetechnik.

### **Wenn Sie an den Anfang Ihres Berufslebens denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie damals wiederholt in Stress geraten?**

Hauptsächlich dann, wenn ich mir selber meine eigenen Erwartungen zu hoch angesetzt habe. Was eigentlich fast immer der Fall war. Aber: Ich habe auch bewusst und gerne Herausforderungen gesucht!

### **Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt?**

Ich wollte etwas erreichen und dabei aktiv gestalten. Meine Triebfeder war dabei sicherlich mein eigener Anspruch, „besser zu sein als der Durchschnitt“ – mit fairen Mitteln! Dazu hat sicherlich auch mein Elternhaus beigetragen, das mir einige Tugenden, wie zum Beispiel Gerechtigkeit, Fleiß und Ausdauer, mitgegeben hat.

### **Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder stieg?**

Es ist oftmals passiert, dass ich mir in zu kurzer Zeit zu viele Ziele gesetzt habe. Parallel dazu wollte ich mir einen größtmöglichen Spielraum im Privatleben erhalten. So gesehen, war ich immer „unter Zeitdruck“ und habe das „eigentliche Leben“ dabei auf morgen verschoben.

### **Was wurde dadurch ermöglicht?**

Durch diesen besonderen Einsatz konnte ich mich beruflich weiterentwickeln, wurde mehrfach versetzt und konnte dadurch auch meinen Lebensstandard erhöhen.

**Was wurde dadurch unmöglich?**

Durch das mehrfache Umziehen haben meine Frau und ich öfters „neu anfangen müssen“, sprich unsere Umzüge haben dazu geführt, dass wir alte Freundeskreise vernachlässigt haben. Auch die Zeit füreinander beschränkte sich oftmals auf das Wochenende oder die Urlaube, wenngleich ich immer nach der Arbeit „sofort nach Hause wollte“, um möglichst viel Zeit mit meiner Familie zu verbringen.

**Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen?**

Generell habe ich für mein eigenes Selbstverständnis einen „hohen Stresslevel“. Ich werde und bleibe meistens noch locker, auch wenn sich eine Situation zuspitzt. Das unterscheidet mich von anderen. Wichtig war mir aber auch, dass ich mein Bestes gebe, damit ich agieren kann.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Jahre verändert?**

**Wie genau?**

Ich bin „resistenter geworden“ und denke heute langfristiger.

Richtig ärgern tue ich mich eigentlich nur dann, wenn ich selber für mich erkenne, „etwas nicht erkannt oder etwas vergessen zu haben“.

Sicherlich kommt innerhalb der letzten Jahre auch hinzu, dass meine Aufgaben nunmehr von viel mehr Menschen gemeinsam zu lösen sind, sodass es auch in der Natur der Sache liegt, dass eine Lösung „länger dauert“, als wenn man dafür alleine verantwortlich ist. Hier muss man also viel mehr Geduld haben, und ich muss mich heute viel mehr auf andere verlassen kön-

nen. Für mich war es immer wichtig, dass ich mich mit den „für mich richtigen Menschen umbe“. Das heißt, ich versuche, Menschen oder Kollegen (Kolleginnen) einzubinden, die meine eigenen Schwächen ausgleichen, sodass wir als Team stärker sind, als ich es alleine je sein könnte.

### **Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Gelassenheit bedeutet für mich Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten und in die Fähigkeiten des Teams. Wenn das Team funktioniert, bin ich „gelassen“, wenn nicht, arbeite ich so lange daran, dass es so wird!

### **Woran erkennen Sie heute, dass Sie gelassener sind?**

In der Regel kann ich sehr gut „abschalten“. Wenn ich am Abend mein Büro verlasse und mit dem Auto nach Hause fahre, bin ich „bei mir“ und freue mich über den Tag, über mein Leben und auf mein zu Hause.

### **Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Den „eigentlichen Stress“ macht man sich selber! Er kommt fast nie von außen, außer man weiß, dass man selber etwas hat „schleifen lassen“. Da ich, für mich gesehen, immer bemüht bin, das Beste zu geben, was ich habe, rege ich mich eigentlich nur dann auf und „schleppe das dann auch mit mir rum“, wenn ich selber merke, dass ich etwas übersehen habe oder übersehen habe könnte.

### **Was ist heute anders als noch vor Jahren im Umgang mit Stress?**

Ich habe, für mich gesehen, „Mechanismen entwickelt“, besser mit „meinem eigenen Stress umzugehen“. Meistens funktioniert das dann auch! Und ich weiß heute, dass ich immer mal Fehler mache und dass das allen so geht. Keiner macht alles richtig,

und das ist „beruhigend“. So gesehen, sind alle „im gleichen Boot“, allerdings mit verteilten Aufgaben. Das muss man lernen zu akzeptieren. Keiner kann alles alleine. So gesehen, ist die Welt – und auch das eigene Umfeld – nicht perfekt und wird es wahrscheinlich auch nie werden!

### **Was tun Sie heute, um Ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen?**

Ich bin sehr gerne zu Hause und verbringe dort die Zeit am liebsten zusammen mit meiner Familie und mit Freunden.

Auch das Reisen, das heißt das Kennenlernen anderer Kulturen und unterschiedlicher Landschaften, finde ich sehr reizvoll und letztlich befriedigend.

### **Welche Kraftquellen haben Sie zur Verfügung?**

- Mich selber, meine Familie, meine Freunde, Natur oder „ein nettes Bier am Abend“. Wichtig war mir immer, dass mein Umfeld „positive Energie erzeugt“.
- Durch gute Laune und dem eigenen Verhalten kann man dazu sehr viel beitragen.

### **Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

- Man sollte auf seine „persönliche Energiebilanz achten!“
- Ich suche mir in der Regel Menschen, die zu mir „passen“ und wo ich weiß, dass „etwas zurückkommt“! Das funktioniert aus meiner Sicht am einfachsten mit dem aktiven Entgegenbringen von gegenseitigem Vertrauen.
- Meine Grundeinstellung ist, so gesehen, eigentlich so gut wie immer „Das Glas ist halb voll und nicht halb leer“.
- Und mein Vater sagte immer: „Das Leben ist ein Marathon. Das Ankommen ist entscheidend!“ Ich finde, diese

Einstellung „entschleunigt ein wenig“ in unserem „heutigen schnellen Alltagsleben“. Aber: Es ist und bleibt eine tägliche Herausforderung, mit ständigem „eigenem Nullabgleich“!

## Sabine Dix, 49 Jahre

Frau Dix arbeitet als Mediatorin und Therapeutin in der Nähe von Bamberg. Sie hat eine Tochter.

### **Wenn Sie an den Anfang Ihres Berufslebens denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie damals wiederholt in Stress geraten?**

Zu Beginn meines Berufslebens war ich als Rechtsanwältin tätig, war alleinerziehende Mutter einer damals fast zweijährigen Tochter, lebte nach dem Tode meiner Eltern im elterlichen Haus mit einem riesigen Grundstück und hatte noch eine Ferienwohnung in diesem Haus zu betreuen. Verwandte, die mir unterstützend unter die Arme hätten greifen können, wie Eltern oder Schwiegereltern oder Geschwister, waren nicht vorhanden oder nicht vor Ort. Ach ja, und einen Hund hatte ich auch noch, der ebenfalls meine Zeit beanspruchte.

Allein all diesen verschiedenen Aufgaben gerecht zu werden, barg jede Menge Stresspotenzial. Einerseits wollte ich meinen Beruf nicht vernachlässigen, denn schließlich verdiente ich damit meinen Lebensunterhalt. Andererseits wollte ich immer, dass meine Tochter zu einem glücklichen Kind heranwächst.

Hinzu kam, dass mein Beruf für sich allein schon sehr anstrengend war. Ständig mussten Termine und Fristen eingehalten werden. Hätte ich diese versäumt, hätte ich mich unter Umständen schadensersatzpflichtig gemacht. Gegnerische Kollegen reichten manchmal ihre Schriftsätze in einem Prozess so kurzfristig ein, dass kaum Zeit bestand, um angemessen nach Rücksprache mit dem Klienten Stellung zu nehmen. Schwierig wurde es für mich auch, wenn ich Klienten, denen ich gerne zu ihrem Recht verholfen hätte, klarmachen musste, dass sie unter juristischen Gesichtspunkten dieses Recht nicht bekommen

können.

**Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt? Wie sind Sie mit Angst und Unsicherheit umgegangen?**

Ich glaube, ich habe mir damals erst mal keine Gedanken gemacht, sondern einfach nur geschaut, dass ich das alles irgendwie hinbekomme. Ich kann mich allerdings an eine oder zwei Situationen mit meiner Tochter erinnern, wo ich sie wegen einer Kleinigkeit ziemlich zusammengestaucht habe und dann im Nachhinein, als ich das schreiende Kind vor mir hatte, merkte, dass ich da wohl völlig überreagiert habe.

**Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder stieg?**

Ständige Überforderung, alles richtig zu machen und immer die Contenance und Kontrolle bewahren zu wollen.

**Was wurde dadurch ermöglicht?**

Im Grunde genommen habe ich das weitergemacht und dadurch vertieft, was ich schon als Kind, aufgewachsen mit einem behinderten Bruder, gemacht habe, nämlich zu funktionieren, für andere da zu sein und keine eigenen Bedürfnisse zu haben und alles selber machen zu müssen, weil eh keiner da ist, der es macht.

**Was wurde dadurch unmöglich?**

Zu wissen, was ich wirklich bin, was meine eigenen Bedürfnisse sind, wie fühle ich mich, wie geht's mir, und dass ich auch mal Nein sagen darf, dass ich nicht alles machen muss, dass ich auch mal fünf gerade sein lassen kann, dass ich auch ohne permanente Leistung ein netter und liebenswerter Mensch bin und mich auch so fühle.

**Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegan-**

**gen?**

Als ich merkte, dass mein Beruf mir immer mehr zur Belastung wurde, einerseits aufgrund der Klienten, die sich ungerecht behandelt fühlten und nur klagten ohne eigene Einsicht in eigenes Verhalten, und andererseits aufgrund einiger Kollegen, die, obwohl sie Organe der Rechtspflege sind, dennoch lügen und betrügen, löste dies in mir, zunächst unbewusst, eine innere Suchbewegung aus, aus diesem Job rauszukommen.

Bezüglich des Hauses war der Rasen eben mal nicht gemäht, und spätestens alle zwei Jahre habe ich dann lieber Geld in einen Gärtner investiert, statt mich weiter abzurackern, worunter meine Tochter gelitten hätte, und das wollte ich auf gar keinen Fall. Erholung brachten mir bewusste Spaziergänge in der Natur mit Hund und Tochter oder auch meine Hobbys. Nachdem meine Tochter drei Jahre alt geworden war, habe ich mit meinen Ausbildungen zur Mediatorin und Therapeutin angefangen, nachdem ich zuvor es so organisiert habe, dass sie während meiner Abwesenheit von ihr vertrauten Personen, wie zum Beispiel ihrem Vater, betreut werden konnte.

Mir ist bewusst geworden, ich muss etwas für mich tun, wenn ich auch weiterhin für meine Tochter da sein will.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Jahre verändert?****Wie genau?**

Nachdem ich meine Ausbildungen abgeschlossen hatte, meine Tochter inzwischen auch größer und damit auch selbstständiger geworden ist, ich mein Haus verkauft und meine Kanzlei aufgegeben hatte, um mit meinem Lebensgefährten zusammenzuziehen und neu durchzustarten, könnte man meinen, dass ein großer Brocken Stresspotenzial von mir abgefallen wäre. Dem war jedoch nicht so. In meiner neuen Umgebung

kannte ich niemanden, mich kannte niemand, meine Praxis musste erst aufgebaut werden, in der Beziehung gab es von Anfang an Probleme, bis sie nach einem Jahr scheiterte. Ich stand da, ohne Job und mit Kind, und die einzige finanzielle Rücklage bestand in dem restlichen Erlös aus dem Verkauf meines Elternhauses, und ich konnte wieder von null anfangen.

Der Stress ging, so gesehen, erst mal weiter, wenn auch etwas anders. Diesmal kam die finanzielle Unsicherheit noch dazu, denn mir war klar, irgendwann sind die Rücklagen aufgebraucht. In meinen alten Job in einer Kanzlei wollte ich nicht mehr zurück, aber Klienten kamen nicht zuhauf, wenn sie mich aus eigener Tasche bezahlen müssen, und als Trainerin in einem Unternehmen war ich ein unbeschriebenes Blatt.

Inzwischen hab ich mir etwas aufgebaut und bin auch stolz auf das, was ich erreicht habe. Als Selbstständige hatte ich Phasen, in denen es sehr gut lief, in denen immer wieder neue Aufträge kamen und ich gutes Geld verdient habe. Aber es gab auch Phasen, wo ohne ersichtlichen Grund Aufträge wegblieben. Das bedeutete, keine Einkünfte zu haben, obwohl die Kosten wie Miete, Strom, Telefon, Versicherungen und natürlich die normalen Lebenshaltungskosten weiterliefen. Ich war gezwungen, auf meine Rücklagen zurückzugreifen (die mir doch eigentlich meinen Ruhestand versüßen sollten), um meinen Lebensunterhalt zu finanzieren.

Anfänglich, gerade weil ich mir den Rückgang der Aufträge in keinsten Weise erklären konnte und ich mir auch nicht bewusst war, dass ich etwas falsch gemacht haben könnte, war ich im wahrsten Sinne des Wortes vollkommen durch den Wind. Ständig kreisten Gedanken durch meinen Kopf: Was soll nur werden? Ich hatte damals auch noch ein Kind zu versorgen. Was ist, wenn auch die Rücklagen aufgebraucht sind? Dann bleibt

nur Hartz IV. Wie steh ich dann vor den anderen da? Was werden die von mir denken?

Ich habe jedoch gelernt, damit umzugehen, nicht mehr nur die Schuld bei mir zu suchen, mich nicht zu zerfleischen und bis zur einzelnen Zelle zu analysieren, sondern mir zu sagen, für etwas ist die Situation gut, auch wenn ich jetzt noch nicht erkennen kann, wozu sie gut ist. Oder mich zu fragen, was kann ich aus der Situation lernen, so wie sie gerade ist. So habe ich zum Beispiel einen ganz anderen Umgang mit Geld gelernt und fühle mich dadurch bereichert, auch wenn es viele gibt, auch in meinem nahen Umfeld, die, wenn sie wüssten, wie ich lebe, die Hände über dem Kopf zusammenschlagen würden. Mit blindem Aktionismus habe ich versucht, entgegenzusteuern, jedoch ohne Erfolg. Nicht nur einmal hab ich dieses „Spielchen“ mitgemacht, bis ich begriffen habe, dass es nichts hilft, zu grübeln, Gedanken von rechts nach links und wieder von links nach rechts im Kopf herumschieben. Das macht die Situation nicht besser. Geholfen hat mir, innezuhalten, einfach mal in mich reinzuspüren und mich zu fragen: „Was ist jetzt?“ Ich habe gemerkt, dass das JETZT mehr ist als ein abgesagter Termin oder ausbleibende Anrufe potenzieller Kunden. Es gibt auch eine andere Seite, nämlich die Freunde, die ich habe, meine Wohnung, meine Pflanzen, die geschenkte Zeit für die anderen Dinge, die mir Spaß machen, und vieles mehr.

Dadurch ist mir bewusst geworden, dass es wenig Sinn macht, mir nur die Seite mit den fehlenden Anrufen oder Aufträgen anzusehen, statt mich über meine blühenden Pflanzen zu freuen oder über eine nette Begegnung, die ich gerade auf dem Weg beim Einkaufen hatte, oder die spontane Einladung zum Essen. Mich nur auf die negative Seite zu konzentrieren zieht mich runter, lässt mich hoffnungslos werden und ändert nichts, aber

auch gar nichts an der Situation. Der Blick auf diese positiven Dinge gibt mir hingegen Kraft und Energie, um auch die schwierigen Zeiten zu überstehen mit dem Blick nach vorne. Denn am nächsten Tag kann schon wieder alles ganz anders sein.

Als große Denkerin vor dem Herrn schaffe ich es noch nicht, mir keine Gedanken mehr zu machen, aber es gelingt immer besser, und auch das sehe ich als eine Bereicherung an.

### **Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Einfach im Hier und Jetzt sein, darauf vertrauend, dass sich das Richtige fügt. Die Fäden der Welt laufen nicht bei mir zusammen. Ich bin für mich verantwortlich und hab damit genug zu tun. Den anderen ihre Verantwortung zu lassen, und wenn diese sie nicht nehmen und tragen wollen, dann ist das nicht mehr mein Problem. Ich fühl mich nicht mehr genötigt, wie in einem Automatismus auf jeden Zug aufzuspringen, sondern habe immer die Möglichkeit und Freiheit, Nein zu sagen, wenn es mir zu viel wird.

### **Woran erkennen Sie heute, dass Sie gelassener sind?**

Es ist nicht jede Minute durchgetaktet mit den Dingen, die angeblich erledigt werden müssen. Ich nehme mir Zeit für mich, für Kontakte, für gute Gespräche, für Dinge, die mir Spaß machen, und habe dennoch Zeit, auch die Dinge zu tun, die getan werden müssen. Ich hab in all den Jahren gelernt, gut organisiert zu sein, was das Leben ungemein erleichtert.

Und inzwischen kann ich auch eine fünf mal gerade sein lassen.

### **Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Vieles davon habe ich in obigen Ausführungen schon beschrie-

ben. Ich habe gelernt, gut in mich hineinzuspüren, wie es mir mit dem geht, was ich gerade mache und erlebe, will ich das gerade machen, wie lange will ich es machen.

Gerade kürzlich bei einer Moderation wallte es plötzlich in mir hoch, weil ich merkte, dass die anderen Teilnehmer der Gruppe in Zweier- und Dreiergrüppchen ihre Gespräche führten, die jedoch zusehends vom eigentlichen Thema der Gruppe abdrifteten. In mir baute sich Spannung auf, einerseits zielgerichtet zu arbeiten, aber auch Raum für Gespräche zu geben, und andererseits die Teilnehmer, immerhin alles erwachsene Leute, nicht wie Kinder zurechtzuweisen, dass sie doch bitte wieder zum Thema zurückkommen sollten. Ich fragte mich, will ich das so, wie es gerade ist. Ich hab gemerkt, ich muss diesen Job nicht machen, da er auf freiwilligem Engagement beruht. Ich hab mir die Erlaubnis gegeben, egal was die anderen denken, die Moderation abzulegen, wenn es mir zu viel wird. In dem Moment fiel meine Spannung und damit auch der Stress von mir ab.

### **Was ist heute anders als noch vor Jahren im Umgang mit Stress?**

Ich hab meine zum Teil sehr schmerzhaften Erfahrungen mit Stress gemacht, die für mich eine heilsame Lehre waren. Ich will mein Leben genießen.

Ich habe einem Bekannten, der mir mal wieder in einer Mail schrieb, dass er zu einem Termin müsse und keine Zeit habe (auch später nicht), zurückgeschrieben, er hetze durch sein Leben. Am Ende warte eh der Tod, also braucht man eigentlich nicht auch noch hinzurennen.

Momentan bin ich gerade wieder in einer Tiefphase, wo ich dachte, ich hätte schon den tiefsten Punkt erreicht. Heute bin

ich gelassener, als ich früher war, obwohl meine Reserven fast aufgebraucht sind. Für mich ist allerdings ganz klar, auch wenn ich einmal studiert habe, bin ich mir nicht zu schade, auch in einem Café als Servicekraft zu arbeiten, bevor ich Hartz IV beantrage. Ich weiß nicht, wo mich mein Weg hinführt. Aber oft denke ich, wenn ich morgen sterben würde, macht es wahrlich keinen Sinn, mir meinen Kopf zu zermartern, sondern aus dem, was ist, das Beste zu machen. Und das mach ich ganz bestimmt – ich liebe meine Pflanzen, freue mich, so gute Freunde zu haben, und bin dankbar für alle meine Erfahrungen. Ich erleben Höhen und Tiefen – und alles bereichert mein Leben.

**Was tun Sie heute, um Ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen?**

- Ich liebe die Natur,
- gehe gerne spazieren,
- habe diverse Hobbys, wie zum Beispiel Stricken, und nehme mir die Zeit für die wunderschönen Dinge, die das Leben bereithält.
- Das kann auch einfach mal nur eine Tasse Kaffee auf meinem Balkon sein oder auch nette Begegnungen mit anderen Menschen, die einfach im Vorübergehen passieren.

**Welche Kraftquellen haben Sie zur Verfügung?**

- Indem ich bewusster lebe und nicht so, wie andere mich gerne hätten. Das spart unwahrscheinlich viel Energie.

**Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

- immer in Kontakt mit sich selber sein

- auf Resonanzen des Körpers achten und innehalten, ob es nicht vielleicht sinnvoller ist, eine andere Richtung einzuschlagen, denn für die eigene Gesundheit ist man immer selbst verantwortlich
- aus der Verantwortung für sich selbst heraus auch einmal Nein sagen lernen
- Nur aus einem vollen Tank kann man schöpfen – also auch immer Zeit einplanen, den eigenen Tank aufzufüllen.

## Stephan Georg Winkler, 53 Jahre

Hoteldirektor in einem 5-Sterne-Resorthotel auf Bali/Indonesien

### **Wenn Sie an den Anfang Ihres Berufslebens denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie damals wiederholt in Stress geraten?**

Wann immer die Atmosphäre am Arbeitsplatz ungut war und ich keinen Spaß an der Arbeit hatte, dann war ich in jungen Jahren nicht ich selbst, war unkonzentriert und fühlte mich ausgegrenzt, unverstanden und nicht geschätzt. Immer wenn langweilige Arbeit zu tun war, wenn es eintönig war, dann machte es mir keinen Spaß, dann tauchten auch Fehler auf. Kurzum, dann war ich im Stress, weil ich nicht „gut“ drauf war, weil mir meine Arbeit nicht gefiel oder auch weil ich einfach nicht dazugehörte.

### **Welche Gedanken haben dabei eine Rolle gespielt?**

Ich bin am falschen Platz, ich gehe nicht gerne zur Arbeit, ich gehöre nicht dazu, kein „sense of belonging“, Frustration. Es versteht mich keiner, keiner geht auf mich zu, kein Selbstwertgefühl.

### **Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder stieg?**

Einfach ein dummer Handlanger zu sein, keinen Spaß zu haben.

### **Was wurde durch diese Gedanken ermöglicht?**

Geringschätzung für beide, für mich und für den Arbeitsplatz.

### **Was wurde dadurch unmöglich?**

Identifikation mit dem Arbeitsplatz, mit dem Namen und der „Philosophie“ der Firma.

**Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen?**

Ausflüchte suchen, Zeit mit Familie (damals Onkel und Tante) verbringen, neue Freunde kennenlernen, nach einem Ausweg umschauen.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Lauf der Jahre verändert?  
Bitte beschreiben!**

Ja, früher kam der Stress eher durch Kleinigkeiten, es war nichts Existenzielles, keine Bedrohung, eher Stress durch Unlust, später eher durch „Performance“-Druck, der gemessen wird in Zahlen, eigentlich war ich nie so richtig gestresst, am schlimmsten aber ist das Rumwerkeln ohne Wertschätzung, das hat mich immer am meisten gestresst.

**Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Loslassen können, abschalten, lässig sein? Sich gehen lassen ohne Hintergedanken, einmal einfach nichts tun müssen, die Seele baumeln lassen, Zeit ohne Aktion, auch in der Freizeit, Aktion ist wie Arbeit, Nichtstun ist Zeitlosigkeit, Abstand und Distanz, an ganz andere Dinge denken, überhaupt gern „nachdenken“ ohne Ziel. Kurzum: in Ruhe gelassen werden, Freiräume haben.

**Woran erkennen Sie heute, dass Sie gelassener sind?**

Verlangsamte response, erst mal darüber schlafen, nicht gleich loslegen, erst mal innehalten, „Schaun mer mal-Attitude, auf seine Stärken vertrauen, emotional intelligence anwenden, der Amygdala keine Chance geben.

**Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

- Fokus verlagern auf das, was man am besten macht

- an sich selbst glauben
- vorausschauen, vorausahnen
- „Schaun mer mal-Attitude
- Stress ist auch positiv, die Zeit vergeht schneller.
- auf gute Vorbereitung Wert legen, Sicherheit im Thema haben, an Schulungen teilnehmen, zum Beispiel „Seven habits of highly effective people“
- daran denken, dass alle nur mit Wasser kochen
- Alles halb so wild-Approach
- im Vergleich zu anderen: besser abschneiden durch Vorbereitung oder durch einen anderen Blickwinkel
- Eine Lösung gibt es immer auf jeden Fall immer im Verborgenen, man muss nur danach suchen und aufhellen, wie man es gelernt hat, zum Beispiel von Mentoren. Bitte denen zuhören, die erzählen von sich, positive Menschen, in meinem Fall zum Beispiel mein Mentor, J. Chevasson.

### **Was ist heute anders als noch vor Jahren im Umgang mit Stress?**

Ich bin älter, aus Schul- oder gelernter Intelligenz wird Weisheit, in der Ruhe liegt die Kraft. (Eigentlich kann dieser Spruch nur von einer älteren Person gesagt werden!) Die Jüngeren würden gar nicht wissen, was gemeint ist?! Zwiespalt hier: heute anderer Stress als damals!?

### **Was tun Sie heute, um Ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen?**

- viel lesen

- viel (!) mit der Hand arbeiten (schnitzen, malen)
- spazieren gehen
- aber auch absolut nichts tun (müssen)
- gerne mal allein sein
- sich auf etwas freuen können
- unbedingt Abstand suchen
- nicht warten darauf, dass etwas kommt
- kleinen Vorfreuden, zum Beispiel auf den Urlaub, genießen
- kleine success stories suchen
- auf meine Frau hören 😊

#### **Welche Kraftquellen haben Sie zur Verfügung?**

- Erfahrung, Hobbys, Glaube, Frau und Kinder, nachdenken können, philosophische Bücher lesen
- wahre Freunde haben
- die Quellen seiner Kraft kennen, dann sprudelt es leichter, sie sind kostenlos und erneuerbar, endlos

#### **Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

- zurückdenken an das schlimmste Ereignis überhaupt, danach wird alles nie mehr so schlimm sein
- aus den tiefsten Situationen lernen
- sich Zeit nehmen. Generell: Der „Zeit“ muss unbedingt eine viel größere Wichtigkeit eingeräumt werden. In Asien: Wir „haben“ mehr Zeit, alles nicht so schlimm, wir haben noch viele Leben vor uns. In Indonesien: „jam ka-

ret“ (Gummizeit) als Mittel der Alltagsbewältigung, zum Beispiel im Stau stehen. Dazu im Vergleich: Das Schlimmste für Asiaten ist nicht, keine Zeit zu haben oder zu spät zu kommen, sondern das Gesicht zu verlieren.

Befürchtungen: sind zeitlich, etwas, das auf einen zukommt, sind Ausdruck eines Lebens im „Konjunktiv“: soll heißen, es könnte, müsste, hätte, dürfte, sollte (oder nicht) etwas sein, worüber ich mir (zu viele) Gedanken mache, Befürchtungen sind die Welt der Optionen, die verwirren (kopflös machen, sagt Heidegger), Befürchtungen sind aus der Zukunft kommend, aber nicht so schlimm, dass nicht noch ein Rest von Kontrolle übrig bleiben kann. Befürchtungen finden im Kopf statt, es gibt immerhin noch einige bekannte „Unbekannte“ (Platzhalter für das, was kommt, für Unbehagen, das man voraussieht). Befürchtungen sind wie eine Welle, hoch: es naht; niedrig: es ebbt wieder ab. Bei Befürchtungen sind Fragen noch möglich, es regiert der Intellekt. Befürchtungen sind ein Argument (mit sich selbst).

## Matthias Ehrlich, 60 Jahre

### **Was machen Sie beruflich?**

Ich habe in meiner Karriere bei mehreren Technologie- und Internetunternehmen gearbeitet, mehr als ein Dutzend Unternehmen mitbegründet oder die Gründung begleitet. Zuletzt war ich als Sales- und Media-Vorstand beim Aufbau des deutschen Marktführers Internet-Portale und Email WEB.DE AG, danach acht Jahre im Vorstand der 1&1 Internet AG und UIM AG. Jetzt habe ich mich in meiner Heimatstadt München selbstständig gemacht und baue mit ehrlichstrategies ein Beteiligungsgeschäft neu auf.

### **Wenn Sie an den Anfang Ihres Berufslebens denken: In welchen konkreten Situationen sind Sie damals wiederholt in Stress geraten?**

Ich kam aus einem Elternhaus, das von einem philosophischen Vater nach der Flucht aus Schlesien und dann DDR geprägt war – wirtschaftliche Themen einschließlich der Vorteile von “Geld” waren mir völlig fremd. Mein erster Job führte innerhalb von einem Jahr zum Vorstand – seitdem war ich immer in Führungspositionen, fühlte mich aber immer als “Wesir” wohler als als Führer. Hieraus ergaben sich viele stressige Konflikte.

### **Was waren damals Ihre persönlichen Auslöser dafür, dass Ihr Stresslevel immer wieder stieg?**

Getrimmt auf kooperative, alle befriedigende Lösungen, war das der Egoismus anderer (Mit-)Führer und meine zu dem Zeitpunkt noch hohe Naivität in solchen Situationen.

### **Wie sind Sie dann konkret mit Druck und Stress umgegangen?**

Ich habe dank der Empfehlung eines erfahrenen Industriellen

im Aufsichtsrat mir einen Coach gesucht. Dort habe ich das, was aus meiner Prägung mir entgegenstand, aufgearbeitet und zudem gelernt, dass all die Themen Mechanik sind, die man lernen kann, und man die Chance hat, mit Selbstmanagement sich selbst weiterzuentwickeln und immer wieder zu entscheiden, inwieweit man sich in die Banalität des täglichen Machtkampfes einlässt, sich verbiegen lässt oder – oft gegen einen bestimmten Preis – treu bleibt.

**Hat sich Ihr Druck und Stress im Laufe der Jahre verändert? Wie genau?**

Sehr – das Bewusstsein für die richtige Einordnung im Westen und die Unabhängigkeit, die sich aus Erfahrung, geschlagenen „Schlachten“ (gewonnene und verlorene) und dem Netzwerk mit den richtigen Menschen und auch in finanzieller Hinsicht ergibt.

Ich habe gelernt, zu entscheiden, in welche „Schlacht“ und damit auch Druck und Stress ich mich begeben, die Konsequenzen zu verstehen und auszuhalten. War es am Anfang mehr der Stress aus direkten persönlichen Divergenzen, kam dann mit der Zeit der Stress mit selbst gesteckten hohen Zielen und in mir selbst, in der Auseinandersetzung in mir selbst über Erfolge und Misserfolge in den Vordergrund. Das Schöne dabei – objektiv anscheinend verlieren zu können, subjektiv aber zu wissen, du tust genau das Richtige, du hast für dich – subjektiv – gewonnen.

**Was bedeutet „Gelassenheit“ für Sie?**

Das „Schaun mer mal“ meiner Wahlheimat München sagt das schön oder ganz banal: Wenn ich früher auch mal schlecht geschlafen habe, so kann ich mir heute sagen: „Alles hat seine Zeit, jetzt willst du schlafen.“

Ich lebe bewusst in der "Internetzeit", was extreme Beschleunigung und immer werdende Veränderung der meisten Grundlagen des Lebens, wie ich es gelernt habe, bedeutet. Nur so werde ich auch noch mit 80 im Leben sein können, alles andere ist Abbiegen auf das Abstellgleis ab 50.

Gelassenheit ist hier die Gewissheit, dass Nachhaltigkeit durch die Fähigkeit der Menschheit, sich die Welt so oder so anzupassen, auf das Richtige führt – Gelassenheit durch positive Lebenshaltung.

**Woran erkennen Sie heute, dass Sie gelassener sind?**

Ich nehme alles mit einem gewissen Abstand und Verständnis auf. Das kann aber noch besser werden, da ich als impulsiver Mensch gerne auch immer wieder in die direkte, dann eher nicht ausreichend reflektierte Reaktion ver falle.

**Wie haben Sie gelernt, positiv mit Druck und Stress umzugehen?**

Definitiv war die Basis meine Coachingzeit – und die Erfahrung, dass oftmals aus kurzer Sicht negative Auswirkungen sich mittel- und langfristig zum Positiven wandeln können. Aus dem Ersten kam die Basis für Selbstmanagement und Wissen durch Reflektion und aus dem Zweiten das Wissen, es geht immer irgendwie weiter.

**Was ist heute anders als noch vor Jahren im Umgang mit Stress?**

Ich kann erst einmal abschalten – und dann mit Abstand meine Be- und Verarbeitung starten.

**Was tun Sie heute, um Ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen?**

- bewusste Zeiten der Ruhe

- etwas anderes als Beruf einzubauen
- ganz Banales dabei nicht abzuwerten – der Tatort ist mehr als nur eineinhalb Stunden TV.

**Welche Kraftquellen haben Sie zur Verfügung?**

- Oh, da gibt es einige: meine Frau und meine Tochter
- der Blick auf die Berge von der Terrasse meines Hauses in Tirol
- Blumen und Pflanzen
- Gespräche mit Freunden
- der Weg allein am Morgen über den Golfplatz und so weiter

**Welche Tipps können Sie anderen Menschen zum Thema „Positiv mit Druck und Stress umgehen“ geben?**

- Erst einmal muss man bei sich selbst anfangen.
- sich selbst verstehen
- Selbstmanagement lernen
- Abstand lernen
- Dinge bewusst angehen
- lernen, mit Niederlagen umzugehen – sich etwas aufbauen, was einem immer selbst gehört, egal welches Projekt man gerade beginnt
- Und – Entlastung liegt vorne, hohe Ziele bringen immer wieder Platz in der Zukunft.