

Stressbeschleuniger (3) – Interpretation des Selbsttests

<p>Das Schmackhafte daran ... Hohe Ansprüche helfen, gute Arbeitsergebnisse zu erzielen. Gute Arbeitsergebnisse schaffen die Voraussetzung, die eigene Arbeit als eine Quelle von Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu erleben.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ansprüche können aber auch überhöht sein, vor allem wenn sie eine Person dazu antreiben, sich weit über die persönlichen Grenzen hinaus zu verausgaben. Ansprüche sind überhöht, wenn sie mich in einen chronischen Anspannungs- und Überforderungszustand hineintreiben. Das sind beste Bedingungen für die Entstehung chronischer Stressbeschwerden!</p>
<p>... denn sonst wirst Du ein Versager sein</p> <p>Das Schmackhafte daran ... Der Wunsch, Fehler zu vermeiden, verleiht dem Arbeiten zusätzliche Energie und kann wesentlich zum Erfolg beitragen. Gelungene Arbeiten schenken Zufriedenheit. Anderen fällt es leichter, Vertrauen in unsere Urteile und Leistungen zu entwickeln. Jeder Mensch braucht Anerkennung. Gute Arbeit kann uns einen Teil dieser Anerkennung einbringen.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Der Wunsch, durch hervorragende fehlerfreie (berufliche) Leistungen die Anerkennung anderer zu erhalten, kann zum einzigen und unnachsichtigen inneren Antrieber werden. Der Selbstwert beruht zu einseitig auf der (beruflichen) Leistung. Das kostet die letzten Kraftreserven: Überarbeitung und Erschöpfung sind die Folge. Die (berufliche) Leistung wird zur zentralen Stütze des eigenen Selbstwertgefühls.</p>
<p>Das Schmackhafte daran ... Anerkennende, lobende Worte anderer sind „Balsam für die Seele“. Daher ist das Bestreben, es anderen leicht zu machen und gemocht zu werden, eine sehr gesunde Art, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ist die Anerkennung durch andere die einzig wahre Belohnungsquelle, die einzige Möglichkeit, woran wir für uns erkennen, dass wir lebenswert und wertvoll sind, gerät unser Befinden in die Abhängigkeit gegenüber den Meinungen und Launen anderer. Unsere eigenen Meinungen, Stimmungen, Bedürfnisse, Wünsche verkümmern zusehends. Wir stellen uns vor, was andere schätzen und mögen und richten unsere – ohnehin schon begrenzten – Kräfte darauf aus.</p>
<p>Das Schmackhafte daran ... Einsichtsfähigkeit in eigene Fehler und Verantwortungsbewusstsein sind die Stärken einer reifen Persönlichkeit. Sie ermöglichen es uns, Fehler als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen, mit anderen Menschen harmonisch zusammenzuarbeiten und sich selbst weiter zu entwickeln.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Eine überstarke Tendenz zur Selbstbeschuldigung untergräbt das Vertrauen in die eigene Urteils- und Leistungsfähigkeit. Unsicherheit entsteht und diese fördert in der Folge weitere Misserfolge. Es entsteht letztlich ein negatives und pessimistisches Bild über die eigene Person.</p>
<p>Das Schmackhafte daran ... Eine Arbeit alleine zu bewältigen stärkt das Selbstvertrauen und schützt vor Verletzungen durch Menschen, die Schwäche gezielt ausnutzen. Ein Problem selbstständig zu bewältigen verleiht ein berechtigtes Gefühl der Zufriedenheit und des Stolzes.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Eine überstarke Abwehr von Unterstützungsangeboten oder die Möglichkeiten, Arbeit zu delegieren, führt dazu, auch die letzten eigenen Kraftreserven zu verbrauchen. Die Zurückweisung von Unterstützungsbedürftigkeit macht einsam und lässt einen un menschlich erscheinen. Andere können den grundlegenden menschlichen Zug der Hilfsbedürftigkeit an uns nicht mehr erkennen. Das verbindende Erlebnis von „Hilfe nehmen“ und „Hilfe geben“ entfällt.</p>
<p>Das Schmackhafte daran ... Sicherheit gibt Gelassenheit und setzt Kräfte für andere Anforderungen frei. Das Bemühen Dinge zu planen und gut vorzubereiten reduziert Unsicherheit.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ein überhöhtes Bestreben nach Sicherheit und Kontrolle bindet sehr viele Kräfte für Vorbereitungs- und Absicherungsmaßnahmen. Man nimmt sich die Möglichkeit, die Erfahrung zu machen, auch mit einem Misserfolg weiterleben zu können. Man kann nie herausfinden, ob die eigenen Befürchtungen wirklich so schlimm sind oder vielleicht überhaupt nicht eintreten.</p>
<p>... ein gutes Leben ist harmonisch und frei von Konflikten</p> <p>Das Schmackhafte daran ... Unnötigen Konflikten oder zu großen Problemen auszuweichen ist ein guter Schutzmechanismus für das eigene Wohlbefinden.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Ein überstarkes Bedürfnis nach einem bequemem, anstrengungs- und problemlosen Leben verhindert die Erfahrung, dass auch große Probleme bewältigbar sind. Herausforderungen werden nicht angenommen und können nicht zum Wachstum des eigenen Selbstvertrauens genutzt werden. Ängste vor ähnlichen Situationen nehmen zu. Die Fähigkeit, „Schwierigkeiten aushalten zu können“, bleibt unterentwickelt.</p>
<p>Das Schmackhafte daran ... Eigene Erwartungen gegenüber anderen angemessen zu äußern ist eine grundlegende Fähigkeit sozial kompetenten Verhaltens. Dies ermöglicht Verständigung, schützt die persönlichen Grenzen und trägt zur Bewahrung der Selbstachtung bei.</p>	<p>Hier steckt der Wurm drin ... Wir können eine einfache Grundwahrheit leicht vergessen: <i>Menschen „tricken“ unterschiedlich und jeder hat das Recht, für sich selbst eigene Prioritäten und Standards zu setzen</i>. Erwarte ich von anderen, dass diese den Erwartungen und Standards entsprechen, die ich für „objektiv gültig“ halte, ist Ärger unausweichlich. Unabhängig davon, wie berechtigt die eigenen Erwartungen sein mögen, führt ein unnachgiebiges Festhalten am Stress-Beschleuniger „Andere sollten meinen Erwartungen entsprechen!“ zu permanenterm Ärger. Ärger führt zu chronischem Stress und gefährdet das eigene Wohlbefinden ernsthaft. Ein Weg aus dem Ärger ist, darüber nachzudenken, inwieweit die eigenen Ansprüche an andere überhöht sein könnten bzw. sie letztlich mir selbst mehr schaden als nützen.</p>

Übung

Habe hohe Ansprüche!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Für den nächsten vollen Schultag (d. h. fünf Unterrichtsstunden in Folge) benutze ich bereits verwendete (alte) Unterrichtsmaterialien, die sich in der Vergangenheit in dem anstehenden Themenbereich bewährt haben.«

Mache keine Fehler, sonst bist du ein Versager!

Was die Planung von Verhaltensexperimenten betrifft, ist dies erfahrungsgemäß der schwierigste »Stressverstärker«. Klären Sie für sich im Vorfeld, ob der Aspekt »andere könnten merken, dass ich einen Fehler gemacht habe« (also eine eher sozial-ängstliche Komponente) oder ein schlechtes Gewissen im Vordergrund steht (»auch wenn andere es vielleicht gar nicht merken – Fehler zu machen ist grundsätzlich eine Katastrophe für mich«). Bei welcher Vorstellung bekommen Sie eher feuchte Hände?

Mögliche Verhaltensexperimente könnten sein:

Im ersten Fall liegen Experimente nahe, in denen Sie in der Vergangenheit gemachte Fehler ganz konkret öffentlich kommunizieren (etwa: »Als Schüler hatte ich auch Schwierigkeiten, XY zu verstehen«, »Ich habe vergessen, die Eintragungen XXX zu machen, und entschuldige mich für die daraus resultierende Verspätung«).

Im zweiten Fall können Sie entweder bewusst kleine Fehler machen und offenlegen (etwa die verspätete Erledigung einer Aufgabe) oder Sie nehmen durch stringente Durchführung von Aufgaben (z. B. Korrektur von Klassenarbeiten in maximal zwei Durchgängen anstatt beispielsweise fünf) das mögliche Auftreten von Fehlern bewusst in Kauf.

Bei der Planung gilt es, Ihre individuelle Schmerzgrenze auszuloten und sensible Experimente zu definieren, die Sie sich zutrauen und potenziell für hilfreich halten. Seien Sie dabei radikal ehrlich zu sich! Wichtig ist weiterhin, die Übung nicht »im Schnellzugtempo« durchzuziehen, sondern ganz bewusst den Fehler-Aspekt wahrzunehmen und dabei auf die eigenen Reaktionen und die der Kollegen bzw. Schüler zu achten.

Als Einstiegsübung bietet sich folgendes Experiment an: »Das nächste Mal, wenn ich einen Fehler mache, d. h. etwas erlebe, wofür ich mich verurteile, nehme ich mir fünf Minuten Zeit, um mir verständnisvolle und freundliche Worte zuzusprechen oder gegebenenfalls auch aufzuschreiben.«

Sei anerkannt und beliebt!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Bei der nächsten an mich gerichteten Projektanfrage bitte ich um eine Woche Bedenkzeit, um mir zu überlegen, ob ich dieses Projekt wirklich zusätzlich zu meinen anderen Aufgaben bearbeiten möchte.«

Mache Dich für Misserfolge verantwortlich!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Nach der nächsten Schulstunde, die nicht zu meiner Zufriedenheit verlaufen ist, setze ich mich hin und notiere anhand eines alle potenziellen Einflussgrößen beinhaltenden Rasters, was mögliche Einflussfaktoren gewesen sein könnten.«

Bitte niemals um Hilfe und Unterstützung!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Ich bitte einen erfahrenen Kollegen um Unterstützung bei der Vorbereitung der nächsten Vertretungsstunde oder beim Umgang mit einer schwierigen Klasse bzw. einem verhaltensauffälligen Schüler, auch wenn ich das Problem sonst »notfalls« auch alleine gelöst hätte.«

Scheue Unsicherheit und Risiko!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Für die nächste Unterrichtsstunde bereite ich den Beginn und das Ende vor, die Zeit dazwischen lasse ich unvorbereitet und verlasse mich auf mein Know-how. Meine im Rahmen dieser Übung auftretende innere Unruhe, vor und gegebenenfalls während der Unterrichtsstunde, nehme ich bewusst als solche wahr.« Wenn deutliche Unruhe auftrat, ohne dass dies zu Abweichungen vom Vorhaben führte, dann war das Experiment ein voller Erfolg!

Probleme sind schlimm!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Ich erzähle einem Kollegen von einem Problem, das mich beschäftigt (z. B. Konflikte mit Schülereltern), und bitte ihn um seine Sicht der Situation, damit ich eine Außenperspektive erhalte. Dabei frage ich ihn nach seiner Einschätzung, für wie schwerwiegend bzw. lösbar er das Problem hält.«

Andere sollten deinen Erwartungen entsprechen!

Ein mögliches Verhaltensexperiment könnte sein:

»Wenn mein Kollege X das nächste Mal anders reagiert, als ich es erwartet habe, halte ich inne und richte meinen Blick auf das Positive an seinem Verhalten – auch wenn ich es spontan als kränkend bzw. unangemessen erlebt habe. Anschließend melde ich ihm meine positive Wahrnehmung wertschätzend zurück.«