

Ich bin im Stress!

In unserer Leistungsgesellschaft wird der Satz «Ich bin im Stress» oft positiv bewertet, er zeigt, dass etwas läuft. Stress kann Leistungsreserven wecken und zu hohen Arbeitsleistungen führen. Doch Achtung! Eine Überdosis führt zu Druck und Hektik, raubt einem den Schlaf und macht letztlich krank.

Text und Bilder: Vreni Peter, Beraterin, Arenenberg



Vreni Peter

Was heisst für Sie «im Stress sein»?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie andern erklären, dass Sie im Stress sind?

Stress kann anfänglich zu guten Gefühlen führen, «Ich werde gebraucht» und «Ich bin wichtig», und dazu verhelfen, Höchstleistungen zu erbringen.

Doch auf Dauer kippt das, der Stress erdrückt, lähmt, führt zum Gefühl, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Die Folge sind schlaflose Nächte mit Gedankenkreisen und die ständige zu grosse Belastung macht krank, physisch und/oder psychisch, bis hin zum Burn-out.

und zeitaufwendige Zusatzarbeiten, Arbeiten mit denen keiner gerechnet hat und die jetzt viele Ressourcen binden, z.B. ein Sturm, der Schäden anrichtet, Bauarbeiten, die nicht klappen wollen usw.

Bei anderen ist es der Personalmangel für die anstehenden Erntearbeiten, der sich gerade in diesem Jahr in der Landwirtschaft häufig zeigte.

Und bei Dritten ist es das ständige hohe Arbeitstempo, das vorgelegt wird, weil für den Familienbetrieb eigentlich zu viel Arbeit zu erledigen ist und so oft auch ein Arbeitsrückstand entsteht.

Auch die finanzielle Situation kann belasten, eine grosse Schuldenlast drücken, nicht wissen, wie die nächste Rechnung bezahlt werden kann.

Konflikte in der Familie oder Verluste von Angehörigen sind belastend und können stressen.

Und was führt bei Ihnen zum Stress?



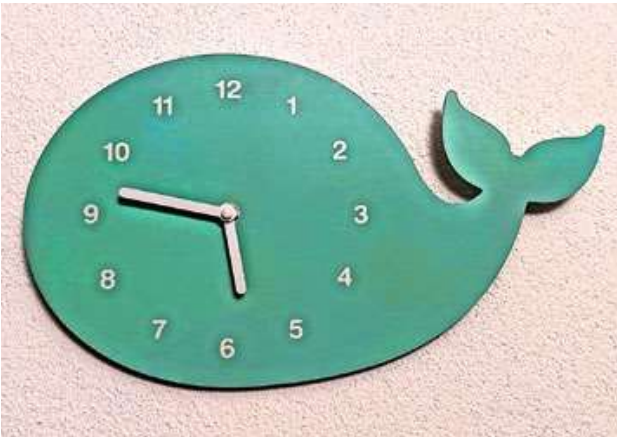
Die Zeit läuft ...

Was führt auf Ihrem Betrieb und bei Ihnen zum Stress?

So verschieden Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Stressoren und doch gibt es auf den Bauernhöfen und bei Landwirten und Bäuerinnen Ähnliches, das Stress und Überlastung hervorruft. Bei vielen ist es der Termindruck durch ungeplante

Ist Stress gut oder schlecht?

Stress an sich ist noch nichts Schlechtes. Er erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers. Er wirkt motivierend und herausfordernd. Stress wird dann zum Problem, wenn er häufig und dauerhaft auftritt und keine Möglichkeit zum Ausgleich besteht. Dann wird er als unangenehm, überfordernd oder gar bedrohlich bewertet. Mann und Frau fühlen sich im Hamsterrad gefangen. Für Landwirtschaftsbetriebe heisst das, nicht die kurzfristigen saisonalen Arbeitsspitzen führen zur Überlastung, sondern die lang andauernden Belastungen durch ständig lange Arbeitstage über einen langen Zeitraum. Wer sich über Wochen oder Monate keine Erholungszeiten gönnen kann, keine Pausen macht, keine Mittagsruhe hält und auch den Sonntag zum vollen Arbeitstag macht, kann sich nicht regenerieren. Über kurz oder lang sind negative Folgen zu erwarten. Sei es ein Unfall aus Unachtsamkeit und Überforderung oder eine Krankheit oder gar eine arbeitsbedingte Erschöpfung, ein Burn-out.



... und läuft ...

Innehalten und sich mit der Situation auseinandersetzen

Für eine gute Stressbewältigung ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen für eine Stressinventur. Was sind die Stressauslöser und wie gross ist der daraus entstehende Stress? Notieren und bewerten Sie Ihre Stressoren. Nur so entsteht Klarheit über die Ursachen, und diese können angegangen werden.

Veränderungen sind erst möglich, wenn Handlungsbedarf erkannt wird.

Oftmals rutscht man in ein Verhalten, ohne sich dessen recht bewusst zu sein. Die Familie kann da mit helfen, ungute Verhaltensmuster zu erkennen.

Handeln Sie frühzeitig und reagieren Sie jetzt. Nehmen Sie sich in den ruhigeren Phasen auf dem Betrieb die Zeit für eine Standortbestimmung.

Stressreduzierung geht leichter, wenn er nicht schon über eine lange Frist auf dem Siedepunkt kocht. Erholung ist schneller möglich.

Was hat Stress mit uns selber zu tun?

Worauf wir mit Stress reagieren, ist sehr unterschiedlich und hat viel mit uns selber, mit unseren unterschiedlichen Prägungen und Erfahrungen zu tun. Eine Auseinandersetzung damit kann sich lohnen.

Was hilft, mit Stress umzugehen, Stress abzubauen?

Es gibt nicht nur die eine Strategie. Es gilt, aus einer Vielfalt das zu wählen, was einem zum jetzigen Zeitpunkt nützt.

Soziale Kontakte

Das soziale Umfeld, die Familie und Freunde unterstützen. Gespräche mit vertrauten Personen können entlasten.

Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe

Wenden Sie sich an eine Fachperson, sei es die Beratung, der Treuhänder, der Seelsorger, der Hausarzt oder Psychiater. Besprechen Sie Ihre Situation. Unterstützung kann helfen, Prioritäten zu setzen, und Entscheidungsgrundlagen für anstehende Veränderungen liefern.

Arbeitsplanung

Gerade bei einer Vielfalt von wartenden Aufgaben ist das Setzen von Prioritäten unabdingbar. Erledigen Sie das Wichtige zuerst und unterteilen Sie grosse Aufgaben in überschaubare Tätigkeiten.

Pausen

Schon kleine Pausen zeigen grosse Wirkung. Erlauben Sie sich Pausen und reservieren Sie bewusst Zeit für Erholung.

Nehmen Sie sich Zeit für die Mahlzeiten und geniessen Sie das Essen bewusst.

Entspannungsübungen

Es gibt eine ganze Reihe von Atem- und Entspannungsübungen. Diese Techniken sollten regelmässig trainiert werden, damit in hektischen Zeiten darauf zurückgegriffen werden kann. Online-Anleitungen können bei verschiedenen Kantonsspitalern gefunden werden. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft.

Bewegung an der frischen Luft

Das Stresshormon Cortisol wird über die Muskeln abgebaut, Bewegung hilft darum in akuten Stresssituationen.

Lerne, Nein zu sagen

Abgrenzen ist wichtig; Nein sagen zu Aufgaben, die zu stark belasten.

Alltagsfreuden

Freuden im Alltag bewusst wahrnehmen schenkt eine positivere Lebenseinstellung. Dazu gehört auch sich freuen an dem, was man geschafft hat, und sich selber bestätigen.



... und läuft ...