

# Selbstmanagement in stressigen Situation

---

Wissenswertes zu Gedanken und Verhaltensmustern, die uns garantiert stressen:

---

*„Gäbe es die letzte Minute nicht, so würde niemals etwas fertig.“ (Mark Twain)*

---

## 1. Personalisieren

„Aus welchem Grund bekomme ich das Projekt nicht, sondern mein Kollege?“

„Warum grüßt mich Frau Maywald aus der Buchhaltung heute schon wieder nicht?“

„Katrin hat sich schon lange nicht mehr bei mir gemeldet, ob ich irgendwas getan habe?“ – diese oder jene Gedanken können uns durch den Kopf gehen und manchmal denken wir, dass wir der Auslöser des Problems sind oder der andere uns absichtlich ärgern möchte.

- Fühlen Sie sich nicht für alle Reaktionen Ihres Umfelds verantwortlich und nehmen nicht alles persönlich! Es kann sich ganz anders verhalten, als Sie denken!

## 2. Pessimismus

„Oh je, das Projekt schaffe ich in der Zeit aber nie!“

„Bestimmt bleibe ich während der Präsentation wieder stecken!“ So manch einer hatte wegen dieser Gedanken schon schlaflose Nächte.

- Denken Sie an eine Situation, bei der Sie ähnliche Herausforderungen bereits erfolgreich gemeistert haben und vertrauen darauf, dass Sie es wieder schaffen! Das gibt Kraft und Sicherheit.

## 3. Verleugnung

Haben Sie schon einmal ein Schreiben an einen Kunden geschickt und im Nachgang festgestellt, dass es einen Rechtschreibfehler enthielt oder gar der Anhang an der E-Mail nicht beigefügt war? Sie können sich nun Vorwürfe machen und grübeln, warum ausgerechnet Ihnen das passieren muss.

- Versuchen Sie, wenn es auch nicht einfach ist, gnädig mit sich selbst zu sein. Das fällt den Perfektionisten unter uns jedoch nicht leicht. Denken Sie "Schön war das nicht, doch es kann ja mal passieren!" oder „Es gibt viel schlimmeres!“

## 4. Verallgemeinerung

Stresshormone schüttet unser Körper auch aus, wenn wir eine einzelne Situation verallgemeinern. Wurden Sie von Ihrem Chef einmal wegen etwas berechtigt kritisiert, dann denken Sie nicht: „Mir gelingt doch nie etwas!“