Ursprung und Umgang mit Stress -Teil 4

In der Zeit vom 7.11. bis 8.11.2025 fanden sich 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Dorint Hotel in Bonn zum vierten Teil des Seminars „Ursprung und Umgang mit Stress“ ein. Die fachliche Leitung lag wie auch in den vorausgegangenen Seminaren in den Händen von Anne Bonn, Dozentin und Kommunikationstrainerin, die das Thema mit interessanten Impulsen sowie vielen anschaulichen und praktische Beispiele sehr kurzweilig und nachhaltig vorstellte. Durch ihre einfühlsame und zielgerichtete Gesprächsführung mit den Teilnehmenden konnte jeder sehr schnell die eigene Situation reflektieren und über Lösungsansätze nachdenken.

Vielfältige Gründe wie z.B. der Wunsch nach Anerkennung und Selbstbestätigung, eigene Erwartungshaltungen oder Erwartungshaltungen anderer führen im Alltag dazu gewohnte Verhaltensmuster beizubehalten, die persönlichen Stress verursachen. Damit praktizieren wir nach *S. Stahl* verschiedene Mechanismen des Selbstschutzes. Folgen wir nicht mehr diesen gewohnten Stress verursachenden Verhaltensmustern, so stellen sich unangenehme Gefühle wie z.B. Schuld ein, denen wir jedoch mit verschiedenen Strategien begegnen können. Hier gilt es Distanz zwischen sich und seine Gefühle zu bringen und zu einer wohlbedachten und selbst entschiedenen Reaktionsweise zu finden. Dies erfordert Übung und gerade auch bei Rückschlägen einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst.

Unser Stress im Umgang mit anderen Mitmenschen wie Kollegen oder Familienmitgliedern entsteht durch einen psychologischen Teufelskreis aus eigenen negativen Gefühlen und daraus resultierendem Handeln. Dies erzeugt auf der Gegenseite wiederum ein negatives Gefühl und eine daraus abgeleitete Handlung, die auf uns und unsere Gefühlswelt einwirkt. Damit schließt sich der Kreis. Einem solchen Teufelskreis kann ein Engelskreis entgegenwirken. Anerkennung und Wertschätzung meinerseits lässt in meinem Gegenüber ein positives Gefühl entstehen und damit eine kooperative Handlungsweise. Durch diese Strategie lassen sich stressauslösende Konflikte leichter bewältigen.

Hilfestellung, um Stress bereits im Vorfeld zu vermeiden oder zu reduzieren bietet die gedankliche Vorbereitung auf ABC-Situationen (einfache, planbare oder schwierige Situationen). Aus erfolgreich gemeisterten einfachen Situationen sammelt man Kraft für Vergleichbares. Planbare Situationen können mit vorher

aufgestellten Wenn-Dann-Plänen bewältigt werden. Bei schwierigen Situationen hilft es loszulassen und sich auch einmal selbst zu verzeihen.

Am Ende des Seminars äußerten sich alle Teilnehmenden beeindruckt vom vertrauensvollen und wertschätzenden Austausch untereinander und von den vielen praktischen Anregungen und Handlungsimpulsen für die eigene Stressbewältigung im Alltag. Ein besonderer Dank ging an Jutta Bohmann, Vorsitzende des PhV-Bezirks Bonn/Rhein-Sieg, Vorsitzende des Referates Frauen, Familie und Gleichstellung beim PhV NW für die hervorragende Organisation des Seminars.

Dr. Doris Kolter-Jung
Uta Kießling