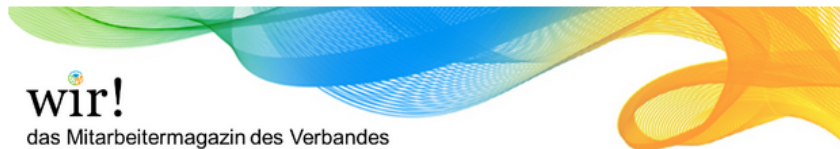


Fünf Minuten Akku laden: Interview mit Stressmanagement-Beraterin Petra Jansing



„Wir alle haben zwei Leben – das zweite beginnt, wenn wir verstanden haben, dass wir nur eines haben.“ Eine, die es verstanden hat, ist Petra Jansing. Nach einer Tätigkeit in der Hotel- und Kommunikationsbranche ist sie heute Beraterin und Referentin rund um das Thema alltagstaugliches Stressmanagement. Im April war sie bei der Bereichssitzung der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit zu Gast und sorgte mit ihrem Impulsvortrag für echte Aha-Momente. Denn wer kennt das nicht? Das Projekt muss dringend fertig werden, der Posteingang quillt mal wieder über und zuhause wartet noch die Steuererklärung. Und was ist eigentlich aus dem Neujahrsvorsatz geworden, jetzt endlich wieder regelmäßig Sport zu machen und auf die Ernährung zu achten?

Alltagserprobte und umsetzbare Tipps, wie man mit Stress umgeht oder ihn gar nicht erst entstehen lässt, verrät Petra Jansing im Interview.

Frau Jansing, das Thema Stress ist allgegenwärtig. Im Arbeitsalltag sind Termindruck und Informationsflut unsere ständigen Begleiter, privat reden wir von Freizeitstress, wenn das Wochenende zwischen Geburtstagsfeiern, Sportverein und Schwiegerelternbesuch wie im Flug an uns vorbeizieht. Gehört Stress einfach zum Leben?

Jansing: Stress ist erst einmal gar nicht negativ, sondern ein Art Alarmbereitschaft unseres Körpers, die uns befähigt, schnell und effizient zu reagieren, uns beflügelt und eine erhöhte Leistungsbereitschaft ermöglicht. Punktueller Stress, den wir mit Bewegung oder Entspannung ausgleichen können, trainiert unser System und kann uns in der Regel nichts anhaben. Erst wenn Stress zum Dauerzustand und nicht mehr ausgeglichen wird, wir nur noch auf dem Gaspedal stehen und im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr herunter- und abschalten können, kann Stress gefährlich werden.

Wie erkenne ich, ob mein Stresslevel gesundheitsgefährdend ist? Gibt es Warnsignale?

Stress-Erleben und -empfinden sind ähnlich individuell wie unsere Reaktionen darauf. Grundsätzlich sendet der Körper Signale, die wir aber – im Stress – gerne übersehen. Während der eine bei mehrfachen Kopf- oder Rückenschmerzen schon einen Gang runterschaltet, arrangiert der andere sich auch noch mit Schlafstörungen und Tinnitus. Eine gute Körperwahrnehmung und sich dafür Zeit zu nehmen ist hier wichtig. Seien Sie wachsam für Veränderungen und nehmen Sie diese ernst.

Was kann ich im Alltag tun – im Büro oder zuhause – um Stress abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen?

Wir sollten den Ladezustand unseres eigenen „Akkus“ genauso wichtig nehmen wie den von Smartphone, Laptop & Co. Wir alle kennen die steigende Nervosität, wenn das Handy in den roten Bereich gerät, oder den Kampf um die letzte Steckdose im Zug. Mindestens genauso gut sollten wir aber auf die eigene „Anzeige“ achten. Finden Sie heraus, was Sie brauchen, um ein, zwei oder zehn Striche „Grün nachzuladen“. Das kann ein Kaffee mit einem Kollegen, ein kurzer Spaziergang oder eine wie auch immer geartete Unterbrechung der Arbeit sein. Schon fünf Minuten helfen. Machen Sie Pausen. Und zwar häufig. Bevor Sie wirklich erschöpft sind. Ohne Ablenkung. Wenn Pause – dann Pause. Sagen Sie Termine ab und gehen Sie einen halben Tag in die Sauna oder Radfahren; alles was Ihnen gut tut. Zuhause hilft es, öfter mal fünf gerade sein zu lassen und sich zu fragen „Wovon brauche ich mehr, wovon weniger?“ Entscheiden Sie sich im Zweifelsfalle gegen die Verabredung und bleiben Sie auf dem Sofa, wenn Ihr Körper das Bedürfnis danach signalisiert. Nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit mindestens genauso wichtig, wie Anforderungen, die an Sie gestellt werden. Sagen Sie ruhig mal "nein" und "stop".

Haben Sie auch Tipps für die Kollegen im Außendienst, die viel unterwegs sind?

Pausen, Pausen, Pausen. Ich habe trainiert, an jeder noch so lauten Raststätte im Auto einen Kurzschlaf einzulegen. Für mich sind 12 Minuten ideal. Statten Sie Ihr Auto mit allem aus, was Sie für Pausen brauchen: Kissen, Decke, Theraband etc. Nüsse, Banane und Wasser sollten immer an Bord sein. Wenn Sie erreichbar sein müssen, telefonieren Sie zumindest nicht aktiv (außer mit Familie und Freunden). Schalten Sie bewusst auch mal Smartphone und Radio ab. Hören Sie Musik oder Podcasts zur Entspannung. Machen Sie im Stau Atemübungen oder ähnliches, anstatt sich über Unvermeidliches zu ärgern.

Eigentlich weiß man ja, dass man auf das eigene Wohlbefinden achten soll, dass regelmäßige Pausen, Bewegung und frische Luft wichtig sind, und so weiter. Trotzdem klappt es im Alltag oft nicht so richtig mit der Achtsamkeit. Warum laufen wir trotz guter Vorsätze immer wieder in die Stressfalle?/Welche häufigen Fehler gibt es?

In der Tat werden sogar häufig vereinbarte Trainings oder Coachings zur Stressbewältigung wegen zu viel Stress kurzfristig wieder abgesagt. Wir haben das Nichtstun verlernt, wollen jede Lücke nutzen. Für noch mehr Informationen, zur Selbstoptimierung. Ein weiterer Faktor ist das permanente Vergleichen mit Anderen, die scheinbar noch mehr und das ganz mühelos schaffen – was nicht stimmt. Soziale und andere Medien suggerieren, man müsse doch „einfach nur“ seinen Lebensstil verändern, Sport machen, abnehmen – alles ganz easy. Das ist es nicht. Ich ermutige zu Selbstakzeptanz statt Selbstoptimierung. Zu kleinen Schritten statt großer Vorsätze. Zu Treppe statt Aufzug, nicht zum Marathontraining, weil das gerade hip ist. Dazu, sich selbst wichtig zu nehmen und jeden Tag zu genießen.

Sie sind Referentin und Beraterin für die Themen Gesundheitskompetenz und Stressmanagement am Arbeitsplatz, zuvor waren Sie in der Hotelbranche und in PR-Agenturen tätig. Wie kam es zu diesem Wechsel?

Erstens durch Selbstausschöpfung bis fast an die Grenze zur Krankheit. Zweitens durch immer mehr Anfragen, in dem Bereich „etwas zu machen“. Drittens habe ich als Trainerin und Rednerin einfach mein Ding gefunden: Menschen zu inspirieren und zu ermutigen, besser auf ihr eigenes Akku als auf das ihrer Geräte zu achten, macht mich einfach glücklich.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Jansing!

