



Die 4 Phasen der Stress-Spirale - Oder nichts kommt über Nacht

Von Ute Reingard Schmidt

Manchmal wundern wir uns wirklich wie sich ein Stress-Geschehen so langsam von hinten anschleicht, ohne dass wir es bewusst mitbekommen würden. Plötzlich stehen wir mitten drin und haben dann überhaupt keine Zeit mehr um zu überlegen, wie wir da wieder raus kommen.

Dabei verläuft Stress in geregelten Bahnen und kommt nicht über Nacht. Es ist eine Entwicklung, die sich im Arbeits-Alltag schon lange für den genauen Beobachter abzeichnet.

Die 1.Phase – Unordnung

Alles beginnt wie immer ganz harmlos, wir kommen manchmal abends nicht mehr dazu den Schreibtisch aufzuräumen, da stapeln sich dann schon manchmal der eine oder andere Haufen. Und deshalb haben wir dann auch den Termin mit dem Abteilungsleiter Verkauf verschwitzt, der war dummerweise nur auf einem Zettel notiert und der lag unter dem Stapel, den wir eigentlich schon gestern ablegen wollten.

Die 2.Phase – schlechte Kommunikation

Der rief dann bei der Sekretärin an und war sichtlich verärgert, wo wir denn bleiben würden, da waren wir aber gerade auf dem Weg zum Außentermin. Die Sekretärin hatte am nächsten Tag frei und die Info über den Anruf ging irgendwie verloren. Der Abteilungsleiter war nach einer Woche, als man sich zufällig am Gang traf richtig sauer und in seiner Stimme schwang nicht nur Groll. „Der soll sich mal nicht so haben, das kann doch mal passieren“, denkt man dann leicht. Aus schlechtem Gewissen heraus denken wir gar nicht über die Position des Abteilungsleiters nach, eigentlich wäre eine ordentliche Entschuldigung mit einer Einladung auf einen Wein nach Feierabend fällig gewesen, aber wer hat denn für so was schon Zeit?

Die 3. Phase – Konflikte

Wenn man nun Informationen aus dem Verkauf benötigt, geht man weite Umwege, den Abteilungsleiter spricht man nicht mehr an, das wäre peinlich, und die etwas ramponierte Beziehungs-Ebene wird nicht geglättet, das macht das Vorgehen holprig und langwierig. In der Kantine schaut er seither an einem vorbei. Überhaupt merkt man, dass das Mittagessen nicht mehr so gut verdaulich ist, immer unter Zeitdruck und Hektik schlingt man es rein und ist gedanklich schon wieder bei der nächsten Sache. Und das nicht nur untertags. In der allnächtlichen schlaflosen Zeit zwischen 3.00 Uhr und 4.00 Uhr nachts denkt man sich alle möglichen Formulierungen für eine Begradigung aus. Vollkommen erschlagen und müde sind am nächsten Morgen aber dann doch wieder andere Dinge wichtiger.

Die 4.Phase – Krankheit

Mit richtigen Magenschmerzen lässt die Konzentration im Büro zu Wünschen übrig. Die Schussligkeit der Sekretärin entwickelt sich zu einer unerträglichen Marotte, kurz nach der Kaffeepause läuft das Fass dann eben über, und man entlädt seinen Unmut Ihr gegenüber eben in einer zugegeben unsachlichen Flut von Vorwürfen. Dass Sie sich noch am gleichen Nachmittag beim Betriebsrat wegen des persönlichen Angriffs beschwert, bekommt man nicht mehr mit, man sitzt bereits im Wartezimmer des Arztes, die Magen-Krämpfe sind nur noch mit starken Medikamenten zu ertragen.

Sicherlich eine sehr komprimierte Sichtweise, aber nachvollziehbar.
Lassen Sie es nicht so weit kommen, bestimmen Sie wo Sie auf der Stress-Spirale stehen und erarbeiten Sie sich zusammen mit uns Maßnahmen, wie Sie aussteigen können.
Nutzen Sie unser Know-How für Ihre Arbeits- und Lebens-Gesundheit.