

Positives Denken und Stressbewältigung

06.10.2016, 16:38 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Management-Institut Dr. A. Kitzmann*

Ohne Stress geht gar nichts. Null-Prozent Anspannung bedeuten auch Null-Prozent Leistung, mit anderen Worten: Sie brauchen Stress, sonst arbeiten Sie nicht!

Dass Stress stets negativ besetzt ist, ist ein Faktor, der diesem lebenswichtigen, menschlichen Phänomen das Leben so schwer macht. Keiner will Stress, aber Larifari-Nichtskönnern sind ebenfalls nicht erwünscht? Ein erster Schritt zu Beseitigung dieses Dilemmas besteht in einer neuen, individuellen Definition von Stress:

- Stress ist der Treibstoff für meinen Motor.
- Stress bedeutet Herausforderung und ich liebe Herausforderungen!
- Ich entscheide, wie viel Stress ich haben möchte.

Ein zweiter Faktor, der Stress so negativ aussehen lässt, liegt im Blick auf den Verursacher. Meistens sind es nämlich die anderen, die Stress verteilen: Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Schwiegereltern, Ehepartner, der Brief vom Finanzamt ... die Liste ist unerschöpflich. Selbstverständlich gibt es Mitglieder im Team, die Stress machen und Vorgesetzte, die immer auf Zeit und Erfolg drängen. Aber: Um diesen Stress zu empfinden und sich darüber zu beschweren, muss ihn auch annehmen! Also: Nicht jammern und klagen, wenn der Kollege kommt und mitteilt, dass bis zum Ende der Woche noch eine große Aufgabe zu erledigen ist. Ein herzliches Dankeschön und „ich freue mich drauf“ verändert den Blick auf die Welt.

TIPP: Achten Sie darauf, wann Stress zur Last statt zur Lust wird. Markieren Sie diese Punkte sehr deutlich und fragen Sie sich: Warum diese Aufgabe? Warum an dieser Stelle? Warum nach dieser Phase?

Stress charakterisiert sich durch seinen Verlauf. Eine Herausforderung kann am Anfang als Freude betrachtet werden. Das ist sie auch und es ist eine Lust, sich damit auseinanderzusetzen, sich anzustrengen, Zeit zu investieren. Aber: Beschäftigte sind auch nur Menschen und keine Maschinen. Irgendwann ist der Kopf leer, Arme und Beine müde, der Tag vorüber. Es ist Pause angesagt, die auf jeden Fall individuell und erholsam zu gestalten ist. Manchmal ist es schon eine Erholung, dem Arbeitsplatz den Rücken zu kehren und das Gebäude zu verlassen. Aber je nach Anstrengung reicht das nicht aus.

Erholung braucht Zeit. Und individuelle Gewohnheiten. Dies können sein:

- Sport – vom Kickboxen bis zum Yoga
- Natur – vom Spaziergang bis zur Gartenarbeit
- Wellness – von der Sauna bis zur Klangschalen-Massage
- Gesellschaft – vom Theaterbesuch bis zum Freundinnen-Abend
- Ruhe – von einsamen Abenden bis zum erholsamen Schlaf

Die regenerative Erholung hat einen hohen Stellenwert, ist jederzeit möglich und einfach zu realisieren. Das Schwerste an dieser Form der Erholung ist das Durchsetzen gegenüber der Familie und anderen Menschen. Gerade für Frauen wird der Stress am Arbeitsplatz vom Stress zu Hause abgelöst. Erholung ist für viele erst dann möglich, wenn die Kinder im Bett sind und der Haushalt einigermaßen läuft. Hier sind andere Maßnahmen gefragt, um nicht irgendwann an dieser Doppelbelastung gesundheitlich zu scheitern.

Ein Stress, der ununterbrochen weiterbesteht, ist ein Gesundheitsrisiko. Er kann zu verschiedenen Krankheiten führen:

- psychosomatische Erkrankungen
- Erschöpfung
- Depression

- Sucht
- Suizid.

Falls es bereits solche Faktoren im Leben gibt, sind kognitive oder instrumentelle Maßnahmen zur Stressbewältigung gefragt, die über Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung weit hinaus gehen. Diese sind nicht immer im Alleingang zu erkunden und umzusetzen, sondern bedürfen der individuellen Beratung und Begleitung. Um sich präventiv abzusichern, kann eine Erweiterung der persönlichen Kompetenzen sinnvoll sein, um zu erfahren:

- Welche Denkmuster treiben mich an?
- Wie kann ich diese verändern?
- Habe ich den Mut, mein Leben umzukrempeln?

Mit der Veränderung der persönlichen Einstellung zu Stress ist ein erster Schritt getan, um dem notwendigen Stress im Leben aufgeschlossen zu begegnen. Mit der Erkundung der individuellen Möglichkeiten der Stressbewältigung erschließen sich weitere Schritte, die dabei helfen, langfristig gut und gesund mit den Anforderungen im Beruf und in der Familie umzugehen. Ein ausgewogenes Stressmanagement aus Regeneration, positivem Denken und der Fähigkeit, im Notfall auch das Steuer herumzureißen, ist die Grundlage für ein fröhliches und gesundes Leben.

Portrait

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist eine Weiterbildungseinrichtung, die sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Leiter des Instituts ist Dr. Arnold Kitzmann, Autor der Bücher „Massenpsychologie und Börse“, Gabler Verlag 2008, „Persönliche Arbeitstechniken und Zeitmanagement“, 3. Aufl. Ehningen 1998, „Grundlage der Personalentwicklung“, Lexika-Verlag München 1982 und „Das Assessment-Center“, BVB Bamberg, 3. Auflage 1990. Außerdem sind über 90 Artikel über die Arbeit des Instituts in Fachzeitschriften erschienen.

Derzeit arbeiten für das Institut 30 Trainer, die über eine abgeschlossene Hochschulausbildung verfügen und zusätzlich mehrere Jahre Praxis aufweisen. Die meisten dieser Referenten fühlen sich der humanistischen Psychologie verpflichtet.

Ziel des Instituts ist eine praxisgerechte Vermittlung der wichtigsten Schlüsselqualifikationen für Führungskräfte. Die zugrundeliegende Philosophie geht davon aus, dass auch in einer Leistungs- und Konkurrenzsituation wichtige menschliche Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Der ermittelte Trainingsbedarf wird in maßgeschneiderten Trainingslösungen umgesetzt.

Auch in diesem Jahr empfehlen wir Ihnen unsere bewährten Seminare. Aus dem Themenbereich Kommunikation werden insbesondere die Veranstaltungen Rhetorik, Argumentations- & Überzeugungskraft, sowie Präsentationstechniken nachgefragt. In dem Bereich Führung, welchen wir als einen unserer Kernkompetenzen betrachten, erfreuen sich die Seminartitel Führungsverhalten, Change-Management und Assessment-Center besonderer Beliebtheit. Die Seminare Persönliche Arbeitstechniken & Zeit-Management und Projektmanagement stellen nach wie vor die Klassiker in dem Themenschwerpunkt Arbeitstechniken und Organisation dar. Den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung haben wir nunmehr auf insgesamt 17 Seminartitel ausgebaut. Die beliebtesten hiervon sind Wie wirke ich auf andere?, Emotionale Intelligenz, Kreativitätstechniken, Persönlichkeitsentwicklung, sowie Stressbewältigung. Die Veranstaltungen Verkaufstraining und Preisargumentation & Abschlusstechnik ergänzen unser

Seminarangebot im Bereich der Verkaufstechniken.

News-ID: 921606 • Views: 705 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/921606/Positives-Denken-und-Stressbewaeltigung.html>