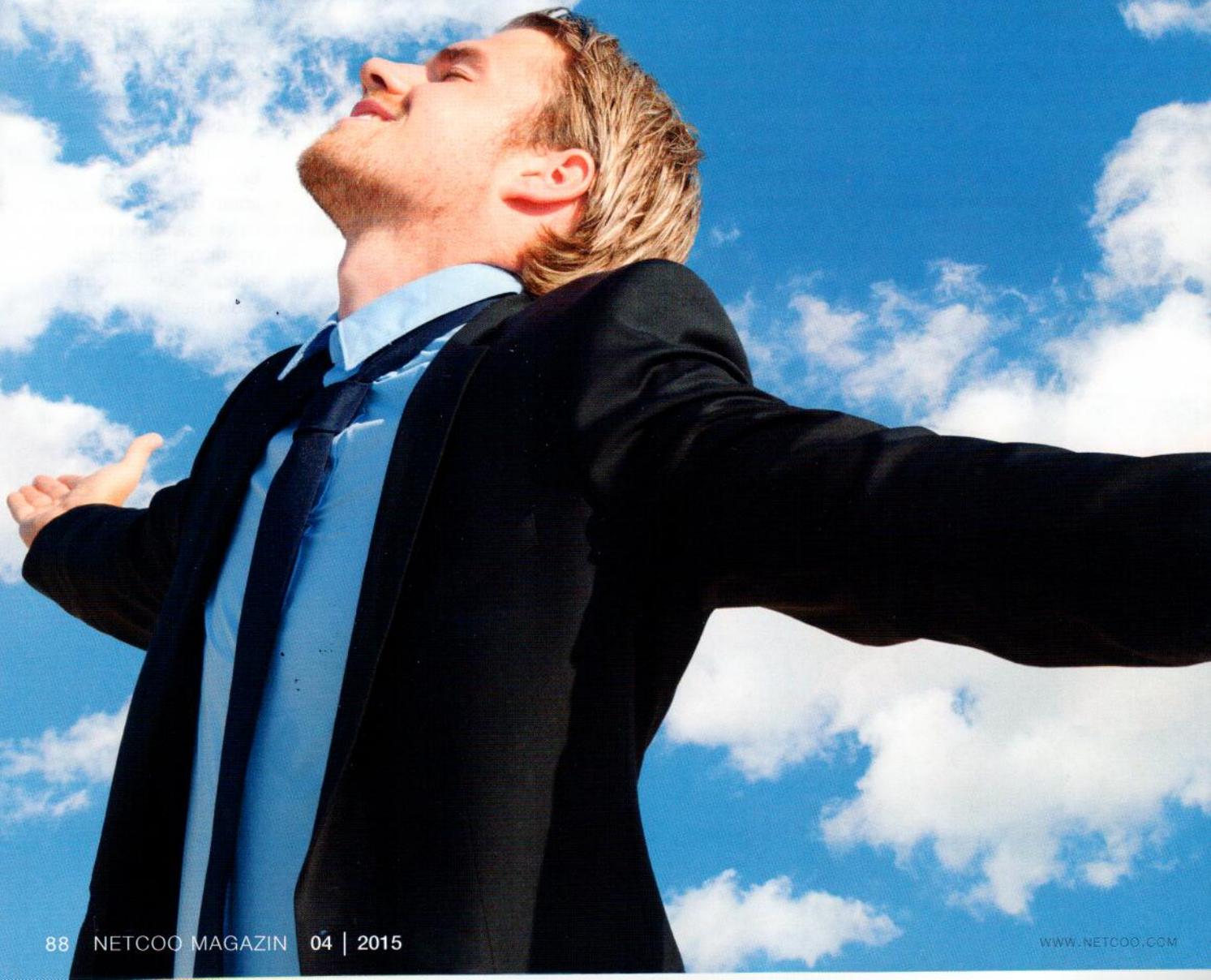


Wo der **Stress** wohnt ...  
Schubladendenken ist

*hilfreich!*



**Mentale Einstellung ist ein wichtiger Faktor, um mit den vielfältigen Herausforderungen des Alltags adäquat umzugehen. Betrachtet man die Handlungs- und Vorgehensweise erfolgreicher Menschen, stellt man fest, dass diese meistens über genau diese Stärke verfügen.**

Sie besitzen die Fähigkeit, sich mit unzähligen Themen zu beschäftigen, ohne selbst in der Flut der Aufgaben und Entscheidungen unterzugehen. Sie beherrschen es, viele Dinge zeitgleich zu bewältigen, sogar voranzubringen, ohne gestresst zu sein. Diese Art der Belastbarkeit gilt in der heutigen Zeit, in der die beruflichen Anforderungen stetig wachsen, als Schlüsselkompetenz. Um diese zu erreichen, gilt es, das gute alte Schubladendenken wiederzubeleben.

Auf die Frage „Sind Sie belastbar?“ antworten viele Menschen, ohne lange zu überlegen, mit „Ja!“. Sie halten sich für belastbar. Belastbar, wenn es darum geht, die übertragenen Aufgaben selbstständig und eigenverantwortlich zu erledigen, falls nötig dafür Überstunden zu machen, in Situationen unter hohem Druck den Überblick zu bewahren und sich nach einer Niederlage selbst wieder zu motivieren, einen weiteren Versuch zu starten. Der Glaube ist vorhanden, über ausreichend physische und psychische Ressourcen zu verfügen, die in stressigen Situationen helfen, notwendige Kräfte zu mobilisieren. Der Zugriff bzw. die Nutzung dieser Ressourcen wird als Resilienz bezeichnet. Ob die Toleranz des Systems Mensch gegenüber den immer mehr werdenden Störungen tatsächlich ausreicht, ist in Frage zu stellen. Von ausreichender Widerstandsfähigkeit kann nicht die

Rede sein, werden die zunehmenden Fälle von Überforderung, psychosomatischen Krankheiten und Burn-out betrachtet. Das Schubladendenken kommt hier zum Zug. Denn, Stress beginnt im Kopf! Umso wichtiger ist es, an der persönlichen Einstellung zu arbeiten, um mentale Stärke gegenüber den objektiv wirkenden Stressoren des Alltags aufzubauen, um tatsächlich soweit belastbar zu sein und zu bleiben, dass es für den einzelnen Menschen und das Unternehmen gesund ist.

### Zwischen Verwundbarkeit und Resilienz

Wir führen ein Leben auf der Überholspur! Tag für Tag werden immer schneller immer mehr Dinge von uns erwartet. Wir nehmen mehr Informationen auf, sollen größere Ziele erreichen, mit höherem Druck umgehen – nicht nur dem von Außen durch Vorgesetzte oder Kunden, sondern, weil wir uns zusätzlich selbst unter Druck setzen. „Die Konkurrenz schläft nicht!“ – weder im persönlichen Umfeld noch unternehmerisch betrachtet. Kein Wunder, dass regelrecht ein Kampf tobt: Probleme wachsen uns immer mehr über den Kopf. Wir haben das Gefühl, dem Druck nicht länger standzuhalten. Wir verlieren nicht nur den Überblick, sondern mit dem Gefühl des Versagens verlieren wir das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein. Diese Art der persönlichen Verwundbarkeit ist das Gegenteil von Resilienz und unser einziger Regressor die persönliche Einstellung.

### Belastbarkeit – für und wider

Inwieweit eine Person sich selbst als widerstandsfähig beschreibt und erlebt bzw. wie sie von anderen in einer belastenden Situation wahrgenommen wird, ist nicht immer leicht erklärbar. Besonders gut gelingt dies, wenn wir kongruent, d.h. zu 100% deckungsgleich mit unseren Entscheidungen sind. Ob eine Situation subjektiv als belastend empfunden wird, hängt stark von der Bewertung des Einzelnen ab. Der bekundete Wille und die persönliche Entscheidung, sich Beanspruchungen auszusetzen bzw. diese nicht zu vermeiden, sagt ebenfalls nichts darüber aus, wie der Einzelne sich letztendlich unter Stress verhält – sich selbst und anderen



gegenüber. So gesehen ist es meistens nicht vorhersehbar, wie anfällig jemand für Stress ist – es kommt immer auf die jeweilige Situation, die persönliche Einstellung und das Umfeld an.

Eine wichtige Frage, die sich aktuell stellt, ist: Wie sinnvoll ist Belastbarkeit überhaupt? Ist sie im Berufsalltag so ausgeprägt, dass ein Mitarbeiter sich alles gefallen lässt und alles auf sich nimmt, hat diese positiv betrachtete Kompetenz eher negative Auswirkungen. Belastbar zu sein, bedeutet ausdauernd und meist mit einem hohen Grad an Selbstdisziplin eine hohe Arbeitsbelastung gut zu bewältigen. Bei den meisten Menschen, die sich als belastbar bezeichnen, ist eine hohe Leistungsbereitschaft gepaart mit einer ebenfalls hohen Leistungsfähigkeit. Zum Wollen kommt das Können und demzufolge die Fähigkeit, komplexe Problemstellungen nicht nur lösen zu wollen, um Belastbarkeit zu demonstrieren, sondern auch zu können, um die Belastung in Grenzen zu halten.

### Schublade auf – Problem rein – Kopf frei

Im Umgang mit Stress ist es nicht leicht, gelassen zu sein. Befinden wir uns unmittelbar in der belastenden Situation und wissen vor lauter Problemen nicht, was wir zuerst angehen sollen, wird dies für schwer gelingen. Oft ist der Grad der Gelassenheit bzw. die Fähigkeit, Dinge mit einer gewissen Abgeklärtheit zu betrachten, abhängig von der persönlichen Einstellung zu den Ereignissen und zu sich selbst sowie der Fähigkeit, 100% kongruent mit sich und seinen Entscheidungen zu sein. Haben wir viel Erfahrung, gelingt es meistens auch bei größerem Stress



Zum Autor:

*Marc M. Galal ist als Experte für Verkaufspsychologie und Erfolgstrainer davon überzeugt: „Das große Geheimnis des Erfolgs oder Misserfolgs liegt in der persönlichen Einstellung!“ Aufbauend auf umfangreichen Ausbildungen hat er die nls®-Strategie entwickelt. Insgesamt 1,3 Millionen Menschen haben Marc M. Galal gelesen, gehört und live erlebt. Zahlreiche Unternehmen wie Ikea, Toyota, Nike, Bang & Olufsen und Skandia setzen bereits seit Jahren auf nls®. In seinen Seminaren löst Marc M. Galal hemmende Glaubenssätze und ermöglicht den Teilnehmern den Neustart in das Leben ihrer Träume.*

[www.marcgalal.com/nolimits](http://www.marcgalal.com/nolimits)

Ruhe zu bewahren. Im Wissen, dass es bislang immer eine Lösung gab, vertrauen wir auf uns – und das ist ein vollkommen natürlicher Mechanismus, um meistens eine gute Lösung zu finden. Gelassenheit hat in diesem Fall

viel mit der Fähigkeit zu tun, loszulassen. Ganz konkret etwas loszulassen, das uns Stress verursacht. Ob konkrete Aufgabe oder nur ein Gedanke oder ein Gefühl. Wenn wir es schaffen, das was uns stört oder blockiert, erst einmal zu benennen und – sei es nur gedanklich – loszulassen, sind wir der Lösung schon einen großen Schritt näher. Wie? Dies gelingt durch einen kleinen Trick ganz einfach: Das Schubladendenken oder das Schubladenhandeln verhilft uns in folgenden drei Schritten zu mehr Gelassenheit in stressigen Zeiten:

1. Jedes große Problem, jede herausfordernde Aufgabe bekommt eine Schublade, ein Register, eine Mappe.
2. Dort wird das Thema und der aktuelle Stand notiert; evtl. auch, wer dazu befragt, hinzugezogen werden kann, um eine Lösung zu finden.
3. Wichtig ist es, den nächsten Schritt terminlich zu fixieren, d. h. genau festzulegen, wann die nächste Aktivität erfolgt und diesen Termin verbindlich in den Kalender zu übertragen.

Die Vorteile dieser Vorgehensweise liegen auf der Hand: Mit jeder Aufgabe, die ab sofort eine „Schublade“ hat, lassen wir ein Problem los. Wir haben für den Augenblick alles Notwendige angestoßen und können die Akte schließen, in dem Wissen, dass wir uns mit unserer Einstellung kongruent verhalten. Erst zum nächsten festgelegten Termin gehen wir diese Aufgabe wieder an, dann allerdings mit voller Kraft. Anstatt sich zu verzetteln und dadurch unter Stress zu geraten, sind wir konzentriert und schaffen es, schneller mehr Themen zu bearbeiten. Sollten wir in der Zwischenzeit etwas entdecken, das zu einer Aufgabenstellung passt, wissen wir wohin damit, sodass jede Information gesichert ist. Anstatt schlafloser Nächte, weil wir unsere Probleme wieder einmal mit ins Bett nehmen, können wir mit Struktur und System dem alltäglichen Stress begegnen, sodass wir das nächste Mal auf die Frage, ob wir belastbar sind, getrost und ehrlich antworten können „Ja!“.



Das Schubladendenken  
kommt hier zum Zug.  
Denn,  
**Stress beginnt im Kopf!**