

# DIE DREI SÄULEN DER STRESSKOMPETENZ

Analog zu den drei Ebenen der Stressampel hat Gert Kaluza die drei Säulen der Stresskompetenz entwickelt. Um die für Sie beste Stressbewältigung zu erreichen, sollten Sie sich erneut mit Ihrer [Selbstanalyse](#) beschäftigen und die passenden Lösungsvorschläge für Ihre individuelle Situation befolgen:

## Instrumentelle Stresskompetenz

Wenn Sie es häufig mit äußeren Stressoren zu tun bekommen, können Sie einschreiten und entsprechend darauf reagieren, bevor der Stress zu groß wird. Genau dabei können die Maßnahmen der instrumentellen Stresskompetenz helfen:

- **Gönnen Sie sich Auszeiten**  
Nehmen Sie [Brückentage](#), machen Sie mal einen [Kurzurlaub](#) – schaffen Sie sich Gelegenheiten, Abstand von der Arbeit zu bekommen. So können Sie für den nächsten Arbeitseinsatz wieder auftanken.
- **Geben Sie Aufgaben an andere ab**  
Durch die [Delegation](#) reduzieren Sie Ihr Arbeitspensum und den damit verbundenen Druck
- **Bitten Sie um Hilfe**  
Es ist keine Schande, wenn man einen Kollegen oder Freunde [um Hilfe bittet](#). Alles, was es kostet, ist ein wenig Überwindung, doch macht es sich in den meisten Fällen bezahlt.
- **Lernen Sie nein zu sagen**  
Ein Ja ist vielleicht freundlicher, doch bringt es nur zusätzlichen Stress. Jemandem einen Wunsch auszuschlagen und nein zu sagen, kann eine Erleichterung sein.

- **Setzen Sie Prioritäten**  
Wenn der Überblick verloren geht, hilft eine klare [Prioritäten](#). So wissen Sie, welchen Problemen Sie sich wirklich widmen müssen.
- **Planen Sie Pausen ein**  
Manchmal reicht es schon, sich bei der Planung nicht zu viel zuzumuten und von Anfang an [Pausen](#) in den Zeitplan aufzunehmen.

## Mentale Stresskompetenz

Auch die Stressverstärker lassen sich in den Griff bekommen, wenn Sie erkannt haben, wann Sie sich selbst besonders stark unter Druck setzen. Je genauer Ihr [Selbstbild](#) ist, desto erfolgsversprechender sind die Maßnahmen der mentalen Stresskompetenz.

- **Hinterfragen Sie Ihre Erwartungen**  
Es kann gut sein, viel von sich zu erwarten. Wenn Sie sich dadurch selbst unter Druck setzen und Stress fördern, sollten Sie versuchen, Ihre [Erwartungshaltung](#) an sich selbst zu drosseln.
- **Respektieren Sie Ihre Grenzen**  
Manche Menschen leben am Limit und merken erst spät, dass sie ständig über ihre eigene Leistungsfähigkeit gehen. Stehen Sie zu Ihrem Erholungsbedürfnis.
- **Akzeptieren Sie Ihre Fehler**  
Vielen fällt es schwer, die eigene Fehlbarkeit zu akzeptieren, doch kann es ein großer Schritt der Stressbewältigung sein, sich selbst Fehler zuzugestehen.
- **Konzentrieren Sie sich aufs Wesentliche**  
Manchmal neigt man dazu, das Glas als halbleer zu betrachten. Doch wenn Sie den Blick aufs Wesentliche konzentrieren, wirken viele Dinge gar nicht so schlimm, wie Sie anfangs dachten.

- **Nehmen Sie nicht alles persönlich**  
Wer sich immer alles zu Herzen nimmt, erzeugt meist großen Stress. Eine gewisse innere Distanz kann helfen, sich selbst zu schützen.

## Regenerative Stresskompetenz

Oftmals sind es die negativen Reaktionen auf den Stress, unter denen wir am meisten leiden. Die regenerative Stresskompetenz zielt darauf ab, Maßnahmen zu entwickeln, um den Stressreaktionen vorzubeugen und den Stress zu bewältigen, bevor er ausbricht.

- **Schaffen Sie einen Ausgleich**  
Egal ob [Meditation](#), Achtsamkeitsübungen oder eine Freizeitaktivität, bei der Sie abschalten können und Spaß haben: Ein Ausgleich zum Stress kann viele negative Stressreaktionen mindern.
- **Treiben Sie Sport**  
Bewegung im Allgemeinen ist eine gute Maßnahme zur Stressbewältigung. Dabei können Sie sich jedem Sport aussuchen, der Ihnen zusagt, Hauptsache anstrengend und auch sonst sollten Sie sich möglichst viel bewegen.
- **Ernähren Sie sich gesund**  
Wer auf Stress mit Magenproblemen reagiert, sollte auf seine Ernährung achten. Vermeiden Sie fettiges [Kantinenessen](#), das führt eher zum berüchtigten „[Schnitzelkoma](#)“ und erschwert Ihnen die Arbeit noch zusätzlich. Greifen Sie lieber zu leichten Snacks wie Obst und Salat.
- **Achten Sie Ihre sozialen Kontakte**  
Stress verpufft manchmal wie von selbst, wenn man Zeit mit den Menschen verbringt, die einem wichtig sind. Treffen Sie sich mit Ihren [Freunden](#), auch wenn die Zeit knapp ist. Die [sozialen Kontakte](#) werden Ihnen gut tun.

- **Schlafen Sie ausreichend**  
**Manchmal hilft es schon, sich wirklich auszuschlafen, um sich zu erholen und neue Kraft zu sammeln. Insgesamt ist eine gesunde Lebensweise ein guter Weg, um Stress zu bekämpfen.**