



# Dem Stress am Arbeitsplatz begegnen

Gute Vorsätze einhalten: Diplom-Psychologin Marianne Wurche-Gier zeigt Strategien auf

Von Jürgen Köster

Bad Driburg (WB). Der Anlass ist unterschiedlich, die Motivation vergleichbar: Zu Beginn eines Jahres ist der Wunsch nach geänderter Lebensführung bei gesunden Menschen groß. Patienten, die eine Reha-Maßnahme antreten, müssen manch lieb Gewonnenes »über Bord werfen«. Marianne Wurche-Gier, Diplom-Psychologin in der Marcus-Klinik, stellte sich den Fragen von WESTFALEN-BLATT-Redakteur Jürgen Köster.

**?** Frau Wurche-Gier, warum fällt es uns so schwer, von unseren Gewohnheiten abzugehen und gute Vorsätze einzuhalten?

**Wurche-Gier:** Gewohnheiten sind für uns Menschen etwas sehr Wichtiges und Stabilisierendes, das wir nur schwer aufgeben können. Sie ersparen uns ständige Entscheidungsprozesse, geben uns Sicherheit, sind für uns Belohnung und Beruhigung zugleich. Und sie machen uns für unsere Mitmenschen berechenbar.

**?** Wie können wir uns ungeliebte Gewohnheiten abgewöhnen?

**Wurche-Gier:** Wer den Entschluss fasst, eine oder mehrere Gewohnheiten zu verändern, sollte sich zunächst für eine entscheiden. Er sollte wissen, wie man sich etwas Neues ab- oder angewöhnt. An die Stelle der alten Gewohnheit muss eine echte, neue Alternative treten. Zum Beispiel anstelle des Rauchens das eingesparte Geld für etwas anderes ausgeben, das uns in gleichem Maße erfreut.



Marianne Wurche-Gier (51) arbeitet als Psychologin an der Marcus-Klinik.

**?** Ist das nicht ein langer Prozess? Können Sie den Patienten, die nur wenige Wochen bei Ihnen in der Klinik sind, in so kurzer Zeit helfen?

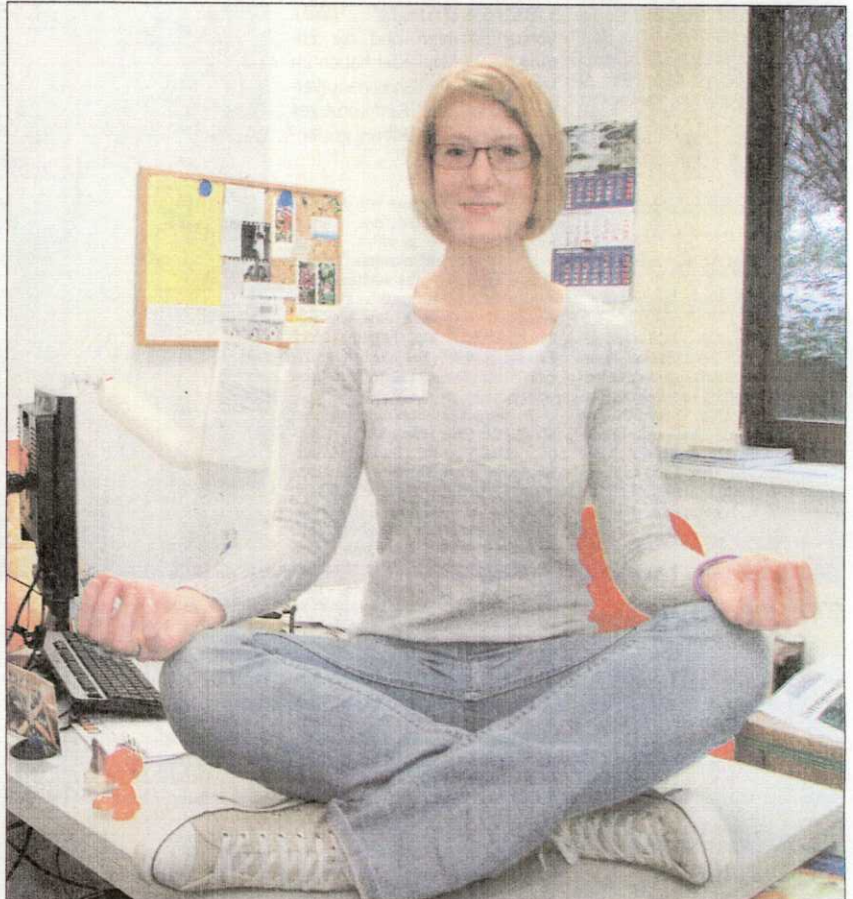
**Wurche-Gier:** Wir nehmen an einer Untersuchung des Institutes für Therapieforschung München teil. Dort wurde ein Programm für Reha-Kliniken entwickelt, das auf drei Wochen zugeschnitten ist. Bei mehreren Patienten hat es bereits geholfen. Wir erreichen aber damit auch diejenigen, die mit Beginn ihres Reha-Aufenthaltes noch gar nicht motiviert gewesen sind, ihr Verhalten zu ändern.

**?** Was müssen die Patienten tun?

**Wurche-Gier:** Sie müssen vor der geplanten Verhaltensänderung drei Dinge klären: 1. Was ist der eigentliche Grund für meine alte Gewohnheit? 2. Welche Motivation steht für mich hinter meiner Verhaltensänderung? 3. Welchen Benefit hat die angestrebte Verhaltensänderung für mich?

**?** Der Wunsch nach Stressabbau am Arbeitsplatz sieht bei den meisten Menschen ganz oben auf der Prioritätenliste. Was raten Sie ihnen?

**Wurche-Gier:** Hier gibt es keinen Königsweg. Zunächst muss ich überlegen, ob ich in der Lage bin, selbst Einfluss zu nehmen. Kann ich das nicht, muss ich außerhalb des Arbeitsplatzes ein Gegengewicht schaffen, beziehungsweise dort den Stress reduzieren. Nichts gegen das Ehrenamt, aber man muss ja nicht gleich in drei Vereinen den Vorsitz übernehmen. Hilfreich sein kann das Erlernen einer Entspannungstechnik. Da muss jeder für sich die richtige Methode herausfinden. Grundsätzlich gilt es Freiräume zu schaffen. Das hilft Energie zu tanken.



Sich kleine Inseln zu schaffen kann helfen, um dem Stress im Arbeitsalltag zu begegnen. Inga Manegold, Logopädin in der Markus-Klinik, empfiehlt Yoga oder andere Entspannungstechniken. Fotos: Jürgen Köster

**?** Wie kann das konkret aussehen?

**Wurche-Gier:** Ich muss kleine Inseln im Alltag finden. Das können Rituale sein, wie ein kleiner Spaziergang um den Block oder einfach mir 30 Minuten nach Feierabend nur für mich Zeit zu nehmen. Auch ein Wechsel beim Weg zum Arbeitsplatz kann sich positiv auswirken. Patienten empfehle ich für ihren Spaziergang Stopp-Übungen: einfach nur innehalten und sich fragen »Was höre ich?«, »Was sehe ich?«, »Was rieche ich« oder »Was fühle ich?« Das macht den Kopf frei.

**?** Welche Tipps gibt es für das Verhalten direkt am Arbeitsplatz?

**Wurche-Gier:** Wichtige Dinge sollte ich dann erledigen, wenn hochkonzentriertes Arbeiten möglich ist. Bei den meisten Menschen ist dies am Vormittag der Fall. In Phasen der Abgespanntheit gilt es eher administrative Aufgaben zu

## RANGLISTE DER GUTEN VORSÄTZE

Nach einer aktuellen Umfrage nennt die Deutsche Angestellten Krankenkasse die häufigsten guten Vorsätze in Deutschland:

1. Stress vermeiden oder abbauen (59 Prozent),
2. Mehr Zeit für Familie/Freunde (51 Prozent),
3. Mehr bewegen/Sport (50 Prozent),
4. Mehr Zeit für sich selbst (47

5. Gesünder ernähren (45 Prozent),
6. Abnehmen (34 Prozent),
7. Sparsamer sein (32 Prozent),
8. Weniger fernsehen (19 Prozent),
9. Weniger Alkohol trinken (13 Prozent),
10. Rauchen aufgeben (12 Prozent).

erledigen oder beispielsweise auch nur aufzuräumen.

**?** Gibt es eine Hilfestellung, um einen oder mehrere gute Vorsätze auch langfristig einhalten zu können?

**Wurche-Gier:** Um mir meine Motivation immer wieder bewusst zu machen, kann es helfen sie symbolhaft etwa in Form eines

Fotos oder Ähnlichem bei mir zu tragen. Ich erinnere mich an einen Mann, der immer eine Ultraschallaufnahme seines ungeborenen Kindes bei sich trug, um sich vom Rauchen abzuhalten. Auch ein kleiner Zettel, ein Motivationsbogen im Portemonnaie mit dem vielfältigen Nutzen, den ich durch meine Verhaltensänderung erreichen möchte, kann helfen.

## MOTIVATIONSBOGEN

Wer sich das Rauchen abgewöhnen möchte, dem kann ein Motivationsbogen helfen, auf dem er seinen ganz persönlichen Nutzen formuliert. »Ausfüllen und stets bei sich tragen«, rät Diplom-Psychologin Marianne Wurche-Gier.

- Mein Nutzen im gesundheitlichen Bereich:

- Mein Nutzen im Bereich Fitness und Wohlbefinden:
- Mein Nutzen im ästhetisch-kosmetischen Bereich:
- Mein Nutzen im sozialen Bereich:
- Mein Nutzen im finanziellen Bereich:
- Mein Nutzen im Bereich Selbstbild: