

Stress verringert die Lebenserwartung! Teil 2

Versteckte Stressoren erkennen!

Im zweiten Teil zum Thema Stress möchte ich Ihnen versteckte Stressoren (Faktoren, die Stress verursachen) vorstellen.

Was ist uns wichtig in unserem Leben? Wovon lassen wir uns leiten? Wonach beurteilen wir unsere Handlungen?

Unsere Werte spielen bei der Beantwortung dieser Fragen eine entscheidende Rolle. Werte bilden die Grundlagen für unsere Urteile über das, was uns im Leben wichtig ist. Eine Sache wertzuschätzen heißt, ihre Bedeutung beizumessen. Mit Hilfe unserer Überzeugungen urteilen wir darüber, was angenehm und unangenehm ist, was wahr oder falsch ist, was wir für gut oder böse halten. Unsere Werte bestimmen z. B. darüber, wie wir unsere Kinder erziehen, wie wir unsere Arbeit ausführen, welche Kleidung wir tragen, welche politische Richtung wir unterstützen, ob wir heiraten und wen wir heiraten.

Gebildet werden Wertvorstellungen innerhalb der Familie und in weiteren sozialen Systemen, mit denen wir aufwachsen. Die Eltern haben den größten Anteil an der Programmierung bzw. Herausbildung der für uns fundamentalen Werte. Sie teilten uns ihre Werte mit, indem sie uns vormachten, was wir tun, sagen und glauben sollten. Wenn wir ihre Werte akzeptierten, wurden wir belohnt. Lehnten wir ihre Werte ab, kam es zu Schwierigkeiten und wir wurden vielleicht bestraft.

Unsere Wertvorstellungen sind wie ein Kompass, der uns durch das Leben führt. Wenn dieser innere Kompass nicht genutzt wird, ist das Ergebnis Frustration, Enttäuschung, Unzufriedenheit und Stress.

Werte finden ihren Ausdruck z. B. in folgenden Begriffen: Liebe, Erfolg, Begeisterung, Leidenschaft, Nähe, Sicherheit, Abenteuer, Macht, Behaglichkeit, Genauigkeit, Dankbarkeit, Ehrlichkeit, Leistung, Freiheit, Verantwortung, Verlässlichkeit, Toleranz, Flexibilität, Empathie, verzeihen können, Lernen, Mut, Offenheit, Intimität/Nähe, Geborgenheit, Gesundheit, ...

Unsere Werte sind uns meistens nicht bewusst, sondern viele unserer Handlungen und Entscheidungen führen wir unbewusst aus. Jeder Mensch hat eine Wertehierarchie – wenn es uns gelingt, unser Leben danach auszurichten, sind unsere Werte eine Energiequelle und ein Weg zu einem zufriedenen Leben.

Jeder Mensch hat seine eigene Wertehierarchie. Sie beeinflusst die Entscheidungen,

die wir in jedem Augenblick unseres Lebens treffen. Manchen ist Behaglichkeit wichtiger als Leidenschaft, Abenteuer rangiert bei Ihnen vielleicht vor Nähe oder Sicherheit hat Vorrang vor Erfolgsstreben.

Wichtig ist es zu wissen, dass Werte sich im Laufe des Lebens verändern können. Und nicht nur das, sie sind auch unterschiedlich für verschiedene Lebensbereiche. Innerhalb der Familie, im Arbeitsbereich und im Freundeskreis müssen nicht die gleichen Überzeugungen im Vordergrund stehen.

Dies bedeutet, dass mir Macht im Berufsleben sehr wichtig sein kann, aber im Freundeskreis Nähe eine große Rolle spielt. Kennen wir unsere Werte, können wir stressreiche Situationen besser verstehen und Strategien anwenden. Der Mensch ist genau wie eine Maschine ein komplexes System. Arbeiten einzelne Teile einer Maschine nicht zusammen, entsteht ein Zusammenbruch.

Schaffe ich es nicht, kongruent mit meinen Einstellungen zu leben und zu arbeiten, entstehen Unzufriedenheit und Stress. Zwar sind wir Menschen in der Lage, wirksame Verhaltensweisen zu lernen und auch auszuführen, wenn sie aber anderen Dingen, die uns wichtig sind, entgegenwirken, entsteht ein innerer Konflikt, unsere Authentizität geht verloren und es kann zum Auslösen von Stress kommen. Ich möchte ihnen noch einige Beispiele geben:

Bin ich eine Person, für die Sicherheit in der individuellen Wertehierarchie weit oben steht, werde ich mich in einem Unternehmen, in dem ständig wechselnde Aufgaben auf mich zukommen, nicht wohl fühlen. Die fortlaufende Herausforderung führt zu einer Unsicherheit in meinem Arbeitsbereich und zu einer Überforderung bzw. zu Stress. Für meine Kollegin, bei der Flexibilität ein hoher Wert ist, bedeuten diese immer neuen Aufgaben eine Herausforderung und ihre Lebenszufriedenheit steigt. Bin ich eine Person, für die Freiheit der höchste Wert ist, werde ich danach streben und keine enge Beziehung zu einem Partner eingehen. Fühle ich mich jetzt in meiner Situation einsam und sehne mich nach menschlicher Nähe, suche ich mir einen Partner. Lerne ich eine Person kennen, mit der sich eine tiefe Beziehung entwickelt, wird meine Freiheit nicht mehr uneingeschränkt sein. Für mich hat Freiheit aber immer noch einen hohen Wert und ich bekomme Angst sie zu verlieren. Es entsteht ein innerer Konflikt. Ich sabotiere die Beziehung. Hin- und hergerissen zwischen diesen beiden Werten (Nähe und Freiheit) wird die Beziehung zu einem Wechselspiel, gelöst und wieder geschlossen. Erst nach dem Verändern der Wertehierarchie ändern sich auch das Beziehungsmuster und das Leben.

Eine Bewältigungsstrategie ist, seine Werte zu kennen und aufzuschreiben. Stressige Situationen werden dadurch verständlicher gemacht und können vermieden werden. Folgende Fragestellungen helfen, die eigenen Werte zu erkennen:

1. Was motiviert mich generell?
 2. Was bringt mich zum Handeln?
 3. Was bringt mich morgens aus dem Bett?
 4. Was ist mir im Leben das Wichtigste?
 5. Warum mache ich das?
 6. Welche Projekte, Pläne, Vorhaben habe ich während der letzten zwei bis fünf Jahre durchgeführt?
 7. Welche habe ich in den nächsten Jahren vor?
 8. Welche emotionalen Zustände strebe ich an und von welchen strebe ich weg?
- Erstellen Sie aus Ihren Werten eine Wertehierarchie. Wo können innere Konflikte entstehen?

Wir tragen unsere Wertekonflikte in der Regel in uns selbst aus, weil wir unser Wertesystem nicht selbst geschaffen haben, sondern unsere Umgebung uns geformt hat. Doch das kann jetzt anders werden. Durch das Bewusstmachen der eigenen Werte habe ich die Möglichkeit, Inkongruenzen aufzudecken und Veränderungen in meinem Leben oder in meiner Wertehierarchie vorzunehmen.

Im nächsten Artikel werde ich weitere Strategien vorstellen.

Ute Lubahn-Potthoff M.A.

www.pur-team.de