

## Neues Jahr - Neues Glück

Unseren ersten Artikel im noch jungen 2018 widmen wir dem Neujahrsvorsatz: «Weniger Stress im Alltag». Oft nehmen wir uns zwischen Weihnachten und Silvester vor: «Das neue Jahr gehe ich gelassener an». Damit wir aber nicht wieder in alte Muster fallen, möchten wir Ihnen mit unserer Artikelreihe anhand eines Fallbeispiels ein paar wissenswerte Fakten zum Thema Stress mit auf den Weg geben. So kommen Sie entspannter durch das Jahr 2018.

In unserem Beispiel handelt es sich um den Familienvater Herr M., er ist in den Vierzigern und Angestellter in einem KMU mit Führungsverantwortung. Zu den bisherigen Herausforderungen im Beruf und den familiären Verpflichtungen hat sich die Familie M. entschieden, ein Haus zu bauen.

Vor einigen Monaten fühlte sich Herr M. noch beflügelt von der privaten Herausforderung mit dem Hausbau, es bereitete ihm Freude unter Zeitdruck mit dem Architekten das Eigenheim zu planen und realisieren, er erlebte diesen «Stress» als positiv (in der Fachsprache auch Eustress genannt).



Leider ist seine Euphorie über das Bauprojekt mit den vermehrt auftretenden Problemen auf der Baustelle verfliegen. Es läuft in letzter Zeit einfach nichts mehr nach Plan. Es gibt immer mehr Verzögerungen beim Bau, und noch dazu, fallen im Betrieb vermehrt Überstunden wegen Zusatzaufträgen und einer krankheitsbedingten Absenz eines Mitarbeiters an. Privat machen ihm die Lernschwierigkeiten des Sohns Sorgen und das Jüngste in der Familie schläft nachts leider sehr schlecht. Es kommt alles auf einmal. Herr M. fühlt sich gestresst, die Aufgabenbewältigung fällt ihm schwerer, die Gedanken kreisen immer wieder um das gleiche Problem ohne eine Lösung finden zu können. Er fühlt sich überfordert mit den Erwartungen die sein Umfeld an ihn stellt. Zusätzlich zu all dem bemängelt sein Vorgesetzter die häufigen Fehler in seinen Projekten und die Ehefrau kritisiert das ständige späte nach Hause kommen und seine vermehrte Dünnhäutigkeit gegenüber den Kindern.

Neuerdings bemerkt Herr M. ein unregelmässiges Herzklopfen, dass immer wieder auftritt, er hat auch ständig Kopfschmerzen, was für ihn unüblich ist. Diese Art von Stress wird «Distress» genannt und zeigt die negativen Auswirkungen des Stresses auf den Körper und das Verhalten von Herr M.

Als wichtigstes ist es nun für Herr M. diese Probleme zu erkennen und zu verstehen, dass er eine Lösung im Beruf und im Privaten finden muss. Oftmals ist es schwierig für eine einzelne Person sich selber zu helfen. Es bietet sich hierbei an, externe Hilfe (ausserhalb der Familie und dem Job) zu beanspruchen. Im Gespräch mit seinem Vorgesetzten wird ihm daher als Unterstützung ein Coaching bei

ACC all client care zur Verfügung gestellt, mit dem Ziel einen Lösungsweg für Herrn M. zu erarbeiten um das «Übel» an der Wurzel zu packen.

So wie Herrn M. geht es Vielen, Hilfe annehmen ist keine Schwäche, sondern kann im Falle von Herrn M. ein drohendes Burnout verhindern.



Denken Sie frühzeitig daran sich an die guten Vorsätze zu erinnern und sich, vor allem in Bezug auf Stress und Überforderung daran zu halten! Ein sogenannter «Totalausfall» hilft niemandem!

Gerne informieren wir Sie über die Weiterentwicklung von Herrn M. in weiteren Beiträgen.

ACC all client care

[www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch)