

Unternehmerinnenforum lud ein:

Gesprächsabend zeigte „Wege aus dem Stress“

Kaltenkirchen (db) – Wer hatte ihn noch nicht? Stress! Heutzutage allgegenwärtig. Es gibt nicht genügend Zeit, alles ist hektischer geworden und der gesellschaftliche Druck wächst immer mehr. Immer öfter fühlt man sich ausgebrannt und gehetzt. Verspannungen, Zähneknirschen, Nervosität, Herzrasen, Magen-Darmprobleme, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sind erste Stresssymptome. Kommt es zu Aggressivität, Angst, Rückzug, Sucht oder sogar zu Depressionen leidet der Mensch unter dem so genannten Burnout. 45 Prozent der Deutschen leiden unter Stress, bei Führungskräften sogar mehr als 50 Prozent. Selbstständig arbeitende Frauen sind besonders betroffen, da sie oftmals auch Familie haben und dadurch doppelt belastet sind.

Grund genug für das Forum „Unternehmerinnen im Gespräch“ einen interessanten Abend zu diesem Bereich zu gestalten. Referentin Anabel Schröder vom Institut für Coaching und Psychologische Beratung erörterte das Thema. Dabei zeigte sie die Ursachen von Stress wie Angst vor Verlust, Abhängigkeit von Anerkennung, nicht Nein sagen können, Perfektionismus, Selbstüberschätzung oder falsche Prioritäten auf. Sie beschrieb sechs Säulen des Lebens, die ins Ungleichgewicht

geraten können, wenn man einer mehr Beachtung und Zeit schenkt und andere vernachlässigt. Nicht unbedeutend für Stress seien so genannte Energievampire. Dazu zählen Tätigkeiten, die einem sehr unangenehm sind und dadurch viel Kraft und Energie kosten, sowie unliebsame Personen oder Familienfeste. Wege aus dem Stress können hierbei so einfache Dinge sein wie einem Hobby nachgehen, sich etwas Gutes tun, sich mit Freunden treffen, Musik hören oder ähnliches. Zur Bewältigung und Organisation des Alltags hilft die Erstellung einer „To do-Liste“, die zeigt, was man erledigen muss. Dabei sollten die wichtigsten Dinge oberste Priorität haben. Eine „Have done-Liste“ oder eine Zettelbox hält einem lobend vor Augen, was geschafft wurde und motiviert für neue Dinge. Durch kleine Entspannungsübungen zwischendurch kann schnell neue Kraft geschöpft werden.

Seit drei Jahren besteht das offene Forum „Unternehmerinnen im Gespräch.“ Etwa fünf Mal im Jahr werden verschiedene Veranstaltungen organisiert, zu denen alle interessierten Frauen herzlich willkommen sind. Da die Frauen die unterschiedlichsten Berufsgruppen vertreten, kommt es immer wieder zu einem regen Austausch.