



Dunja Schenk

# Der Anti-Stress- Trainer für Working Moms



Springer Gabler

# Anti-Stress-Trainer

**Reihe herausgegeben von**  
Peter Buchenau  
The Right Way GmbH  
Waldbrunn, Deutschland

Stress ist in unserem Privat- und Berufsleben alltäglich und ist laut WHO die größte Gesundheitsgefährdung im 21. Jahrhundert. Die durch Stress verursachten Krankheitskosten erreichten bereits jährlich die Milliarden-Euro-Grenze. Jeder Mensch ist aber verschieden und reagiert unterschiedlich auf Stress. Als Ursache lässt sich Stress nicht einfach und oft erst spät erkennen, sodass Prävention und Behandlung erschwert werden. Die Anzahl der durch Stress bedingten Erkrankungen nimmt folglich weiter zu, Ausfälle im Berufsleben sind vorprogrammiert. Die Anti-Stress-Trainer-Reihe setzt sich mit dieser Thematik intensiv in einem beruflichen Kontext auseinander. Initiator Peter Buchenau gibt Experten aus unterschiedlichen Branchen die Möglichkeit, für Ihr jeweiliges Fachgebiet präventive Stressregulierungsmaßnahmen unterhaltsam und leicht verständlich zu beschreiben. Ein kompaktes Taschenbuch von Profis für Profis, aus der Praxis für die Praxis. Leserinnen und Leser, egal ob Führungskräfte, Angestellte oder Privatpersonen, erhalten praxiserprobte Stresspräventionstipps, die in ihrem spezifischen Arbeits- und Lebensumfeld eine Entlastung bringen können.

Weitere Bände in der Reihe

<http://www.springer.com/series/16163>

Dunja Schenk

# Der Anti-Stress- Trainer für Working Moms

Unter Mitarbeit von  
Peter Buchenau



Springer Gabler

Dunja Schenk  
Dunja Schenk Training & Coaching  
Metzingen, Deutschland

Anti-Stress-Trainer

ISBN 978-3-658-26760-5

ISBN 978-3-658-26761-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-26761-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Gabler

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Illustrationen: Peter „Peps“ Schmitt, Würzburg

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

*Für meine Familie, ohne die ich meinen Job, den ich so sehr  
liebe, nicht ausüben könnte. Danke, dass ihr alle immer  
hinter der Working Mom steht, auch wenn das manchmal  
großen Stress für alle bedeutet.  
Wir sind ein großartiges Team!*

# Geleitwort

Hier schreibt Markus Schenk. Ich bin ein Working Dad und verheiratet mit der Working Mom, von der dieses Buch hier stammt. Grund genug, auch ein paar Worte an die Leser(innen) zu richten.

Als mir meine Frau von dem neuen Buchprojekt erzählte, hatte ich sofort viele Bilder im Kopf, die wir seit dem „Elterndasein“ erlebt – oder besser durchlitten hatten. Gerade in unserer Konstellation, in der beide Elternteile voll erwerbstätig sind, sind die typischen Stressauslöser meist alltägliche Dinge, die wohl alle Eltern kennen: zeitlich völlig unpassende Anrufe der Betreuungseinrichtung, dass das Kind abzuholen sei, weil es sich einen Zahn ausgeschlagen hat; das schnelle Einkaufengehen mit den Kindern nach dem Kindergarten oder das zeitige Zu-Bett-Bringen von zwei Rabauken, um noch vor Mitternacht einen gemütlichen Abend zu zweit zu verbringen.

Doch warum kommen die Männer nicht zu Wort, warum geht es „nur“ oder hauptsächlich um die Mütter, die ach so gestresst seien? Tatsächlich leiden aus meiner Sicht die Frauen besonders unter Stressfaktoren, die bei den Vätern

nicht so vorkommen. Diese Faktoren der Mütter werden auf den folgenden Seiten sehr ausführlich und mit konkreten Beispielen lebhaft behandelt. Die meisten Punkte sind sehr persönlich durch die bisherigen Erfahrungen meiner Frau beschrieben.

Die berufstätigen Frauen jonglieren mit so vielen Bällen gleichzeitig, dass es einem als Mann mit der berühmten „Multitaskingschwäche“ regelrecht schwindelig werden kann. Es ist schon beeindruckend, wie sie alles so meistern! Doch jeder weiß, dass das selten entspannt und stressfrei passiert.

Ich kann sagen, es lohnt sich, sich der Stressfaktoren bewusst zu werden: Selbsterkenntnis ist ja bekanntlich der erste Schritt. Mit diesem Buch kann jedermann(-frau) beim Durchlesen in sich gehen und schauen, welche Faktoren bei sich am ehesten auftreten.

Meine Frau hat in den letzten Jahren viel an sich gearbeitet und sieht so manches nun lockerer und entspannter. Sie lässt sich nicht mehr so leicht unter Druck setzen und kann so ihren Job erst mit Freude und Leichtigkeit ausüben.

In diesem Sinne: Ich wünsche erhellende Lektüre!

Markus Schenk



# Vorwort

Dreizehn Jahre war ich in einem Großkonzern angestellt, sieben Jahre davon als Assistentin auf unterschiedlichen Führungsebenen. In diesem Job lernt man nicht nur sich selbst, sondern auch den oder die Chefs bzw. Cheffinnen zu organisieren und zu strukturieren. Ich war es gewohnt, mit stressigen Situationen umzugehen, Überstunden zu machen und jeden Tag flexibel zu bleiben. Schließlich weiß man als Assistentin nie, was der Tag so bringt. Selbst wenn man einen perfekt durchgeplanten Tagesplan hat, kommt meist der Vorgesetzte und wirft diesen wieder komplett um. Ich dachte, dass ich nach diesen sieben oft sehr herausfordernden Jahren auf jeden Stress im Leben vorbereitet war. Doch dann wurde ich Mutter und eines Besseren belehrt.

Meine Familie, allen voran meine zwei wundervollen Söhne Felix und Moritz, beeinflusst mein Leben und meinen Alltag wie nie zuvor. Ich hätte nie gedacht, dass ich als berufstätige Mutter keine Zeit mehr für meinen Perfektionismus haben werde und es kaum möglich ist, alles vorher zu planen. Und ich hätte mir auch nie vorstellen können, wie sehr mich diese Doppelrolle an meine Grenzen bringen

könnte. Warum? Das möchte ich dir anhand eines typischen Chaostages verdeutlichen:

- 6:00 Uhr: Der Wecker klingelt (im besten Fall schlafen wir noch, im Normalfall sind wir schon oder noch wach, weil uns mindestens ein Kind gerne mal nachts wachhält). Mein Mann und ich stehen auf und wappnen uns für den Tag. Die erste Herausforderung des Tages besteht darin, unseren ältesten Sohn aus dem Bett zu kriegen. Dieser ist nämlich, ganz im Gegensatz zu seinem Bruder, ein Viel- und Langschläfer.
- 6:30 Uhr: Alle sind im Bad und die Kinder werden gewaschen und angezogen. Nicht ohne lautstarkes Drama versteht sich. Denn wie so oft ist der Lieblingspullover des Großen in der Wäsche und die Stimmung kippt spätestens dann, wenn auch die Lieblingshose, die eigentlich viel zu klein und zu löchrig ist, auch nicht verfügbar ist. Der Jüngste lässt sich ausnahmsweise brav anziehen, ergießt aber nur Minuten später die halbe Müslischale über seinen gesamten Körper, so dass die Anzieaktion wiederholt werden muss. Währenddessen beklagt der Ältere, dass kein Nutella da ist und drängt darauf, endlich in den Kindergarten zu fahren, damit er noch vor seinen Freunden am Lego-Bauprojekt weiterbauen kann. Mein Mann drängt ebenfalls auf die Zeit, da er bereits um 8 Uhr eine wichtige Telefonkonferenz im Büro hat. Auf mich wartet heute gottseidank „nur“ die Büroarbeit. Als selbstständige Trainerin und Coach freue ich mich auf die Tage, an denen ich nicht unterwegs bin und endlich wieder die To-dos im Büro wegarbeiten kann. Das ist zumindest immer wieder mein Plan.
- 7:30 Uhr: Mein Mann fährt ins Büro und ich bringe die Kinder in den Kindergarten. Zum Glück gehen beide in dieselbe Einrichtung, somit ist es für mich nur ein Weg.

Mein Jüngster bekommt direkt beim Betreten des Kinderhauses einen Weinkrampf, weil er unbedingt seinen Kuschelhasen mitnehmen wollte, was ihm natürlich erst jetzt einfiel. Mit viel Zuspruch und Trösten gelingt es mir, ihn zu überzeugen, dass es die anderen drei Kuscheltiere, die bereits in seinem Garderobenfach liegen, für heute auch tun. Mein Großer murmelt etwas von Bauchschmerzen, ist aber dann schnell seiner Jacke und Schuhe entledigt, weil das Lego-Projekt ruft. Die Kindergartenleitung bittet mich spontan als Elternbeirätin zum Gespräch, weil eine Elternbeschwerde vorliegt. Ich habe ja heute etwas Zeit, denke ich, und willige ein.

- 45 Minuten später als geplant verlasse ich das Kinderhaus, um endlich ins Büro zu fahren. Vorher stoppe ich noch einmal kurz zu Hause, um nur mal schnell klar Schiff zu machen: Ich stelle eine Waschmaschine an, stelle fest, dass die Sachen im Trockner noch weggeräumt werden müssen, mache die Betten, räume die Spülmaschine aus und ein, bemerke, dass der Kühlschrank leer ist, ein Paket noch bei der Postfiliale abholt und der Zahnarzttermin für meinen Sohn verschoben werden muss.
- Weitere 50 Minuten später flitze ich also wieder zum Auto und fahre zur Post und gehe einkaufen. Irgendwann gegen zehn Uhr bin ich mit der ersten aufkommenden Müdigkeit nach dem Stress am Morgen endlich im Büro. Dort werde ich von einem Papierberg voller To-dos erschlagen. Eigentlich bräuchte ich eine Sekretärin, die mein Büro aufräumt, doch immer wieder denke ich, dass sich das nicht lohnt, und kämpfe alleine weiter. Erst mal hier klar Schiff machen, denke ich, bevor ich mich um 10:30 Uhr endlich mit einem Glas Wasser (ich trinke keinen Kaffee, der mir wahrscheinlich kurzzeitig helfen könnte) hinsetze und anfangen zu arbeiten.

- 10:45 Uhr klingelt mein Telefon – die Kita ruft an. Mein Großer hätte sich soeben übergeben, ich solle ihn abholen. Mein Arbeitstag endet also noch, bevor er überhaupt angefangen hat. Die Kunden warten auf ihre Antwort. Der Anrufbeantworter blinkt inzwischen doppelt so schnell, die E-Mails stapeln sich im Posteingang so, wie sich zu Hause auch die Wäsche stapelt. Und so wie es aussieht, kann ich heute einmal wieder nichts davon erledigen.

Völlig berechtigt also die Fragen, die ich immer wieder gestellt bekomme: „Wie machst du das?“, „Wie bekommst du alles unter einen Hut?“ und „Wie bleibst du bei allem so gelassen und gut gelaunt?“

In diesem Buch möchte ich Antworten liefern, die mir in meinem Alltag helfen.

Ja, ich arbeite und habe Familie. Da ich selbstständig bin und meine Arbeitszeit sehr schwankt, kann ich nicht genau sagen, wie viel ich arbeite. Es ist übers Jahr gesehen wohl kein Vollzeitjob, wenn ich die Urlaubszeiten mit einrechne, doch es gibt Wochen, in denen ich sehr viele Überstunden mache, vor allem, wenn ich meine Reisezeiten mit einrechne.

Für mich ist das Modell Familie & Beruf erst einmal kein Widerspruch. Ich stehe völlig überzeugt hinter der Meinung, dass jeder die Familie und einen erfolgreichen Job miteinander vereinbaren kann, wenn er bzw. sie das will. Doch die Praxis ist weit komplizierter als die Theorie. Ich kenne viele erfolgreiche Frauen mit Kindern, die sich zermürben vor Stress.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Es geht an alle Frauen da draußen, die einen erfolgreichen Job haben und auch noch eine Klasse Mutter (und Ehefrau) sind. Ich möchte mit diesem Buch aufzeigen, welchen inneren Kampf viele Mütter täglich austragen. Ich möchte zeigen,

welche inneren Antreiber die Ursachen für viele Rollenkonflikte sind. Und ich möchte Tipps geben, wie es eine Working Mom schaffen kann, Familie und Beruf miteinander einigermaßen stressfrei zu vereinbaren. Ich berichte hier aus meinem Leben. Alles was ich schreibe, habe ich genau so erlebt oder durch Bekannte und Freundinnen erfahren. Das einzige, was sich von der Realität unterscheidet, sind einzelne Namen und Details der Protagonisten, denn diese habe ich für das Buch verändert, um die Anonymität zu wahren.

Liebe Working Moms, ich stehe hinter euch. Ich weiß, wie hart der Alltag manchmal sein kann. Ich weiß, wie sehr ihr eure Familie liebt. Ich weiß auch, wie wichtig euch euer Job ist. Ich weiß aber auch, wie sehr euch das zerreißen kann. Dieses Buch ist sehr persönlich. Ich erzähle aus meinem Leben und aus meinem Alltag. Ich erzähle auch von all den stressigen Momenten und inneren Konflikten, mit denen ich tagtäglich zu kämpfen habe. Und ich versuche euch aufzuzeigen, wie ich all diese Probleme versuche zu bewältigen. Ich bin nicht perfekt. Und nur, weil ich dieses Buch schreibe, heißt das noch lange nicht, dass ich all diese Tipps jeden Tag umsetze. Doch ich gebe jeden Tag mein Bestes. Lasst es uns zusammen angehen. Gemeinsam finden wir einen Weg zu einem stressfreieren Leben. Ich möchte euch mit diesem Buch den Schlüssel zur inneren Gelassenheit geben.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen und viele gute Inspirationen. Und vergesst bitte nicht: Ihr seid wunderbar und jede für sich einzigartig! Ihr seid die Heldinnen des Alltags!

Und nun natürlich auch noch ein Wort an alle Working Dads: Mir ist bewusst, dass es euch auch gibt. Mir ist auch klar, dass hinter vielen Working Moms auch ein wunderbarer Ehemann und Familienvater steht, ohne den es auch

nicht geht. Warum ich dieses Buch trotzdem nur den Frauen widme? Ganz einfach: weil ich selber eine bin. Ich kann mich in andere berufstätige Mütter am besten hineinversetzen, weil ich womöglich ähnliche Gedanken habe. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass viele der hier angesprochenen Stressfaktoren bei Männern in anderen Formen oder schlichtweg gar nicht vorhanden sind. Bitte seht es mir daher nach, dass ihr in diesem Buch nicht direkt angesprochen werdet. Falls ihr trotzdem für euch wertvolle Tipps mitnehmen könnt, freue ich mich natürlich sehr.

Und nun: Viel Spaß beim Lesen!

Dunja Schenk

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter</b> . . . . .	1
	Peter Buchenau	
	1.1 Was sind die Ursachen? . . . . .	4
	1.2 Überlastet oder gar schon gestresst? . . . . .	6
	1.3 Alles Stress oder was? . . . . .	8
	1.4 Burnout – Die letzte Stressstufe. . . . .	9
	Literatur. . . . .	11
<b>2</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	13
<b>3</b>	<b>Stressfaktor #1: Der Rollenkonflikt</b> . . . . .	19
<b>4</b>	<b>Stressfaktor #2: Der Perfektionismus</b> . . . . .	25
<b>5</b>	<b>Stressfaktor #3: Das schlechte Gewissen</b> . . . . .	37
<b>6</b>	<b>Stressfaktor #4: Fehlender Egoismus</b> . . . . .	47
<b>7</b>	<b>Stressfaktor #5: Andere Mütter</b> . . . . .	55
<b>8</b>	<b>Stressfaktor #6: Der Effizienzdruck</b> . . . . .	61
<b>9</b>	<b>Stressfaktor #7: Hohe Ansprüche</b> . . . . .	67
<b>10</b>	<b>Stressfaktor #8: Das Autonomiemotiv</b> . . . . .	75
<b>11</b>	<b>Stressfaktor #9: Das klassische Rollenbild</b> . . . . .	81

**XVI      Inhaltsverzeichnis**

**12   Stressfaktor #10: Planung & Kontrolle . . . . . 89**

**13   Anti-Stress-Training im Schnelldurchlauf . . . . . 101**

Schlusswort . . . . . 109

Über den Initiator der Anti-Stress-Trainer-Reihe . . . . . 113



# Über die Autorin



**Dunja Schenk** ist Expertin für die Themen Effizienz und Organisation. Als IHK-zertifizierte Trainerin und systemischer Coach ist Dunja Schenk seit 2011 für Unternehmen wie Allianz, Bosch, Böhringer Ingelheim oder die Funke Mediengruppe tätig. Sie unterstützt ihre Kunden bei der Optimierung von Arbeitsabläufen im Büro. Neben dem Office-, Zeit- und Selbstmanagement geht

es dabei immer um die Frage, wie die Stressbelastung der Mitarbeiter reduziert werden kann.

Immer mehr wird sie in ihren Trainings vor allem von arbeitenden Müttern mit Kind(ern) angesprochen und nach Tipps zur Stressvermeidung und Steigerung der Gelassenheit gefragt.

Als zweifache Mutter und selbstständige Unternehmerin kennt Dunja Schenk die Belastungen des Alltags und weiß,

## **XVIII Über die Autorin**

wie schwer es ist, sich zwischen Kindern, Küche und Karriere aufzuteilen. Sie unterstützt daher seit 2017 auch in Coachings speziell Unternehmerinnen mit Kind(ern). Sie zeigt ihnen dabei, wie sie ihre unternehmerischen Ziele erfolgreich unter der Vereinbarkeit von Familie und Beruf erreichen können.

Mehr über Dunja Schenk unter [www.dunja-schenk.de](http://www.dunja-schenk.de)



# 1

## Kleine Stresskunde: Das Adrenalinzeitalter

Peter Buchenau

### Das Konzept der Reihe

Möglicherweise kennen Sie bereits meinen Anti-Stress-Trainer (Buchenau 2014). Das vorliegende Kapitel greift darauf zurück, weil das Konzept der neuen Anti-Stress-Trainer-Reihe die Tipps, Herausforderungen und Ideen aus meinem Buch mit den jeweiligen Anforderungen der unterschiedlichen Berufsgruppen verbindet. Die Autoren, die jeweils aus Ihrem Jobprofil kommen, schneiden diese Inhalte dann für Sie zu. Viel Erfolg und passen Sie auf sich auf.

---

P. Buchenau (✉)

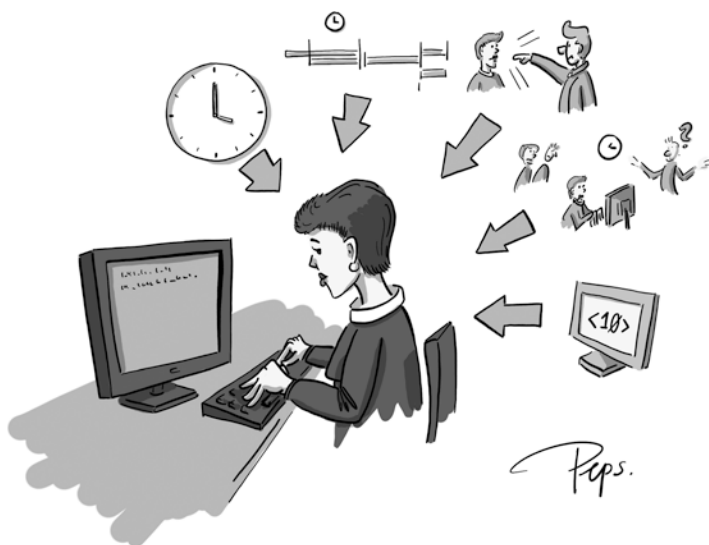
Geschäftsführung, The Right Way GmbH,  
Waldbrunn, Deutschland

E-Mail: [anfrage@peterbuchenau.de](mailto:anfrage@peterbuchenau.de)

Leben auf der Überholspur: Sie leben unter der Diktatur des Adrenalins. Sie suchen immer den neuen Kick, und das nicht nur im beruflichen Umfeld. Selbst in der Freizeit, die Ihnen eigentlich Ruhephasen vom Alltagsstress bringen sollte, kommen Sie nicht zur Ruhe. Mehr als 41 Prozent aller Beschäftigten geben bereits heute an, sich in der Freizeit nicht mehr erholen zu können. Tendenz steigend. Wen wundert es?

Anstatt sich mit Power-Napping (Kurzschlaf) oder Extreme-Couching (Gemütlichmachen) in der Freizeit Ruhe und Entspannung zu gönnen, macht die Gesellschaft vermehrt Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Paragliding, Extreme Climbing oder Marathon zu ihren Hobbys. Jugendliche ergeben sich dem Komasaufen, der Einnahme von verschiedensten Partydrogen oder verunstalten ihr Äußeres massiv durch Tattoos und Piercing. Sie hasten nicht nur mehr und mehr atemlos durchs Tempoland Freizeit, sondern auch durch das Geschäftsleben. Ständige Erreichbarkeit heißt die Lebenslösung. Digitalisierung und mobile, virtuelle Kommunikation über die halbe Weltkugel bestimmen das Leben. Wer heute seine E-Mails nicht überall online checken kann, wer heute nicht auf Facebook, Instagram & Co. ist, ist out oder schlimmer noch, der existiert nicht.

Klar, die Anforderungen im Beruf werden immer komplexer. Die Zeit überholt uns, engt uns ein, bestimmt unseren Tagesablauf. Viel Arbeit, ein Meeting jagt das nächste und ständig klingelt das Smartphone. Multitasking ist angesagt, und wir wollen so viele Tätigkeiten wie möglich gleichzeitig erledigen.



Schauen Sie sich doch mal in Ihren Meetings um. Wie viele Angestellte in Unternehmen beantworten in solchen Treffen gleichzeitig ihre E-Mails oder schreiben WhatsApp-Nachrichten? Kein Wunder, dass diese Mitarbeiter dann nur die Hälfte mitbekommen und Folgemeetings notwendig sind. Ebenfalls kein Wunder, dass das Leben einem davonrennt. Aber wie sagt schon ein altes chinesisches Sprichwort: „Zeit hat nur der, der sich auch Zeit nimmt.“ Zudem ist es unhöflich, seinem Gesprächspartner nur halb zuzuhören.

Das Gefühl, dass sich alles zum Besseren wendet, wird sich mit dieser Einstellung nicht einstellen. Im Gegenteil: Alles wird noch rasanter und flüchtiger. Müssen Sie dafür Ihre Grundbedürfnisse vergessen? Wurden Sie mit Stress oder Burnout geboren? Nein, sicherlich nicht. Warum müssen Sie sich dann den Stress antun?

Zum Glück gibt es dazu das Adrenalin. Das Superhormon, die Superdroge der High-Speed-Gesellschaft. Bei Chemikern und Biologen auch unter  $C_9H_{13}NO_3$  bekannt.

Dank Adrenalin schuften Sie wie ein Hamster im Rad. Schneller und schneller und noch schneller. Sogar die Freizeit läuft nicht ohne Adrenalin. Der Stress hat in den letzten Jahren dramatisch zugenommen und somit auch die Adrenalinausschüttung in Ihrem Körper.

Schon komisch: Da produzieren Sie massenhaft Adrenalin und können dieses so schwer erarbeitete Produkt nicht verkaufen. Ja, nicht mal verschenken können Sie es. In welcher Gesellschaft leben Sie denn überhaupt, wenn Sie für ein produziertes Produkt keine Abnehmer finden?

Deshalb die Frage aus betriebswirtschaftlicher Sicht an alle Unternehmer, Führungskräfte und Selbstständigen: Warum produziert ihr ein Produkt, das ihr nicht am Markt verkaufen könnt? Wärt ihr meine Angestellten, würde ich euch wegen Unproduktivität und Fehleinschätzung des Marktes feuern.

## 1.1 Was sind die Ursachen?

Die häufigsten Auslöser für den Stress sind der Studie zufolge unsichere Arbeitsverhältnisse, hoher Termindruck, unflexible und lange Arbeitszeiten, Mobbing und nicht zuletzt die Unvereinbarkeit von Beruf und Familie. Neue Technologien, Materialien und Arbeitsprozesse bringen der Studie zufolge ebenfalls Risiken mit sich.

Meist Arbeitnehmer, die sich nicht angemessen wertgeschätzt fühlen und auch oft unter- beziehungsweise überfordert sind, leiden unter Dauerstress. Sie haben ein doppelt so hohes Risiko, an einem Herzinfarkt oder einer Depression zu erkranken. Anerkennung und die Perspektive, sich in einem sicheren Arbeitsverhältnis weiterentwickeln zu können, sind in diesem Umfeld viel wichtiger als nur eine angemessene Entlohnung. Diesen Wunsch vermisst

man meist in öffentlichen Verwaltungen, in Behörden sowie Großkonzernen. Gewalt und Mobbing sind oft die Folge.

Gerade in Zeiten von Wirtschaftskrisen bauen Unternehmen und Verwaltungen immer mehr Personal ab. Hetze und Mehrarbeit aufgrund von Arbeitsverdichtung sind die Folge. Zieht die Wirtschaft wieder an, werden viele offene Stellen nicht mehr neu besetzt. Das Ergebnis: Viele Arbeitnehmer leisten massiv Überstunden. 59 Prozent haben Angst um ihren Job oder ihre Position im Unternehmen, wenn sie diese Mehrarbeit nicht erbringen, so die Studie.

Weiter ist bekannt, dass Druck (also Stress) Gegendruck erzeugt. Druck und Mehrarbeit über einen langen Zeitraum führen somit zu einer Produktivitätssenkung. Gemäß einer Schätzung des Kölner Angstforschers Wilfried Panse leisten Mitarbeiter schon lange vor einem Zusammenbruch 20 bis 40 % weniger als gesunde Mitarbeiter.

Wenn Vorgesetzte in diesen Zeiten zudem Ziele schwach oder ungenau formulieren und gleichzeitig Druck ausüben, erhöhen sich die stressbedingten Ausfallzeiten, die dann von den etwas stressresistenteren Mitarbeitern aufgefangen werden müssen. Eine Spirale, die sich immer tiefer in den Abgrund bewegt.

Im Gesundheitsbericht der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) steigt die Zahl der psychischen Erkrankungen massiv an, und jeder zehnte Fehltag geht auf das Konto stressbedingter Krankheiten. Gemäß einer Studie des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) bezweifeln 30 % der Beschäftigten, ihr Rentenalter im Beruf zu erreichen. Frühverrentung ist die Folge. Haben Sie sich mal für Ihr Unternehmen gefragt, wie viel Geld Sie in Ihrem Unternehmen für durch Stress verursachte Ausfallzeiten bezahlen? Oder auf den einzelnen Menschen bezogen: Wie

viel Geld zahlen Sie für Ihre Krankenversicherung, und welche Gegenleistung bekommen Sie von der Krankenkasse dafür?

Vielleicht sollten die Krankenkassen verstärkt in die Vermeidung stressverursachender Aufgaben und Tätigkeiten investieren, anstatt Milliarden unüberlegt in die Behandlung von gestressten oder bereits von Burnout betroffenen Menschen zu stecken. In meiner Managerausbildung lernte ich bereits vor 20 Jahren: „Du musst das Problem an der Wurzel packen.“ Vorbeugen ist immer noch besser als reparieren.

## 1.2 Überlastet oder gar schon gestresst?

Modewort Stress ... Der Satz „Ich bin im Stress“ ist anscheinend zum Statussymbol geworden, denn wer so viel zu tun hat, dass er gestresst ist, scheint eine gefragte und wichtige Persönlichkeit zu sein. Stars, Manager, Politiker gehen hier mit schlechtem Beispiel voran und brüsten sich in der Öffentlichkeit damit, „gestresst zu sein“. Stress scheint daher beliebt zu sein und ist immer eine willkommene Ausrede.

Es gehört zum guten Ton, keine Zeit zu haben, sonst könnte ja Ihr Gegenüber meinen, Sie täten nichts, seien faul, hätten wahrscheinlich keine Arbeit oder seien ein Versager. Überprüfen Sie mal bei sich selbst oder in Ihrem unmittelbaren Freundeskreis die Wortwahl: Die Mutter hat Stress mit ihrer Tochter, die Nachbarn haben Stress wegen der neuen Garage, der Vater hat Stress, weil er die Winterreifen wechseln muss, der Arbeitsweg ist stressig, weil so viel Verkehr ist, der Sohn kann nicht zum Sport, weil ihn die Hausaufgaben stressen, der neue Hund stresst, weil die Tochter, für die der Hund bestimmt war, Stress mit ihrer besten Freundin hat – und dadurch keine Zeit.



Ich bin gespannt, wie viele banale Erlebnisse Sie in Ihrer Familie und in Ihrem Freundeskreis entdecken.

Gewöhnen sich Körper und Geist an diese Bagatellen, besteht die Gefahr, dass wirkliche Stress- und Burnoutsignale nicht mehr erkannt werden. Die Gefahr, in die Stressspirale zu geraten, steigt. Eine Studie des Schweizer Staatssekretariats für Wirtschaft aus dem Jahr 2000 untermauerte dies bereits damit, dass sich 82 % der Befragten gestresst fühlen, aber 70 % ihren Stress im Griff haben. Entschuldigen Sie meine provokante Aussage: Dann haben Sie keinen Stress.

Überlastung ... Es gibt viele Situationen von Überlastung. In der Medizin, Technik, Psyche, Sport et cetera hören und sehen wir jeden Tag Überlastungen. Es kann ein Boot sein, welches zu schwer beladen ist. Ebenso aber auch, dass jemand im Moment zu viel Arbeit, zu viele Aufgaben, zu viele Sorgen hat oder dass ein System oder ein Organ zu sehr beansprucht ist und nicht mehr richtig funktioniert. Das kann das Internet, das Stromnetz oder das Telefonnetz sein, aber auch der Kreislauf oder das Herz.

Die Fachliteratur drückt es als „momentan über dem Limit“ oder „kurzzeitig mehr als erlaubt“ aus. Wichtig ist hier das Wörtchen „momentan“. Jeder von uns Menschen ist so gebaut, dass er kurzzeitig über seine Grenzen hinausgehen kann. Jeder von Ihnen kennt das Gefühl, etwas Besonders geleistet zu haben. Sie fühlen sich wohl dabei und sind meist hinterher stolz auf das Geleistete. Sehen Sie Licht am Horizont und sind Sie sich bewusst, welche Tätigkeit Sie ausführen und zudem, wie lange Sie an einer Aufgabe zu arbeiten haben, dann spricht die Stressforschung von Überlastung und nicht von Stress. Also dann, wenn der Vorgang, die Tätigkeit oder die Aufgabe für Sie absehbar und kalkulierbar ist. Dieser Vorgang ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Zum Beispiel fühlt sich ein Marathonläufer nach 20 km überhaupt nicht überlastet, aber der

übergewichtige Mensch, der Schwierigkeiten hat, zwei Stockwerke hochzusteigen, mit Sicherheit. Für ihn ist es keine Überlastung mehr, für ihn ist es Stress.

### 1.3 Alles Stress oder was?

Stress ... Es gibt unzählige Definitionen von Stress, und leider ist eine Eindeutigkeit oder eine Norm bis heute nicht gegeben. Stress ist individuell, unberechenbar, nicht greifbar. Es gibt kein Allheilmittel dagegen, da jeder Mensch Stress anders empfindet und somit auch die Vorbeuge- und Behandlungsmaßnahmen unterschiedlich sind.

Nachfolgende fünf Definitionen bezüglich Stress sind richtungsweisend:

1. „Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.“ (Hans Selye 1936; ein ungarisch-kanadischer Zoologe, gilt als der Vater der Stressforschung)
2. „Stress ist eine Belastung, Störung und Gefährdung des Organismus, die bei zu hoher Intensität eine Überforderung der psychischen und/oder physischen Anpassungskapazität zur Folge hat.“ (Fredrik Fester 1976)
3. „Stress gibt es nur, wenn Sie ‚Ja‘ sagen und ‚Nein‘ meinen.“ (Reinhard Sprenger 2000)
4. „Stress wird verursacht, wenn du ‚hier‘ bist, aber ‚dort‘ sein willst, wenn du in der Gegenwart bist, aber in der Zukunft sein willst.“ (Eckhard Tolle 2002)
5. „Stress ist heute die allgemeine Bezeichnung für körperliche und seelische Reaktionen auf äußere oder innere Reize, die wir Menschen als anregend oder belastend empfinden. Stress ist das Bestreben des Körpers, nach einem irritierenden Reiz so schnell wie möglich wieder ins Gleichgewicht zu kommen.“ (Schweizer Institut für Stressforschung 2005)

Bei allen fünf Definitionen gilt es zu unterscheiden zwischen negativem Stress – ausgelöst durch im Geiste unmöglich zu lösende Situationen – und positivem Stress, welcher in Situationen entsteht, die subjektiv als lösbar wahrgenommen werden. Sobald Sie begreifen, dass Sie selbst über das Empfinden von freudvollem Stress (Eustress) und leidvollem Stress (Distress) entscheiden, haben Sie Handlungsspielraum.

Bei **positivem Stress** wird eine schwierige Situation als positive Herausforderung gesehen, die es zu bewältigen gilt und die Sie sogar genießen können. Beim positiven Stress sind Sie hoch motiviert und konzentriert. Stress ist hier die Triebkraft zum Erfolg.

Bei **negativem Stress** befinden Sie sich in einer schwierigen Situation, die Sie noch mehr als völlig überfordert. Sie fühlen sich der Situation ausgeliefert, sind hilflos, und es werden keine Handlungsmöglichkeiten oder Wege aus der Situation gesehen. Langfristig macht dieser negative Stress krank und endet oft im Burnout.

## 1.4 Burnout – Die letzte Stresstufe

Burnout ... Als letzte Stufe des Stresses tritt das sogenannte Burnout auf. Nun hilft keine Medizin und Prävention mehr; jetzt muss eine langfristige Auszeit unter professioneller Begleitung her. Ohne fremde Hilfe können Sie der Burnoutspirale nicht entkommen. Die Wiedereingliederung eines Burnoutklienten zurück in die Arbeitswelt ist sehr aufwendig. Meist gelingt das erst nach einem Jahr Auszeit, oft auch gar nicht.

Nach einer Studie der Freiburger Unternehmensgruppe Saaman aus dem Jahr 2007 haben 45 % von 10.000 befragten Managern Burnoutsymptome. Die gebräuchlichste Definition von Burnout stammt von Maslach & Jackson aus dem Jahr 1986: „Burnout ist ein Syndrom der emotionalen

Erschöpfung, der Depersonalisation und der reduzierten persönlichen Leistung, das bei Individuen auftreten kann, die auf irgendeine Art mit Leuten arbeiten oder von Leuten beeinflusst werden.“

Burnout entsteht nicht in Tagen oder Wochen. Burnout entwickelt sich über Monate bis hin zu mehreren Jahren, stufenweise und fortlaufend mit physischen, emotionalen und mentalen Erschöpfungen. Dabei kann es immer wieder zu zwischenzeitlicher Besserung und Erholung kommen. Der fließende Übergang von der normalen Erschöpfung über den Stress zu den ersten Stadien des Burnouts wird oft nicht erkannt, sondern als „normale“ Entwicklung akzeptiert. Reagiert der Betroffene in diesem Zustand nicht auf die Signale, die sein Körper ihm permanent mitteilt, und ändert der Klient seine inneren oder äußeren Einfluss- und Stressfaktoren nicht, besteht die Gefahr einer sehr ernstesten Erkrankung. Diese Signale können dauerhafte Niedergeschlagenheit, Ermüdung, Lustlosigkeit, aber auch Verspannungen und Kopfschmerzen sein. Es kommt zu einer kreisförmigen, gegenseitigen Verstärkung der einzelnen Komponenten. Unterschiedliche Forschergruppen haben auf der Grundlage von Beobachtungen den Verlauf in typische Stufen unterteilt.

Wollen Sie sich das alles antun?

Leider ist Burnout in den meisten Firmen ein Tabuthema – die Dunkelziffer ist groß. Betroffene Arbeitnehmer und Führungskräfte schieben oft andere Begründungen für ihren Ausfall vor – aus Angst vor negativen Folgen, wie zum Beispiel dem Verlust des Arbeitsplatzes. Es muss ein Umdenken stattfinden!

Wen kann es treffen? Theoretisch sind alle Menschen gefährdet, die nicht auf die Signale des Körpers achten. Vorwiegend trifft es einsatzbereite und engagierte Mitarbeiter, Führungskräfte und Selbstständige. Oft werden diese auch von Vorgesetzten geschätzt, von Kollegen bewundert, viel-

leicht auch beneidet. Solche Menschen sagen auch nie „nein“; deshalb wachsen die Aufgaben, und es stapeln sich die Arbeiten. Dazu kommt oft, dass sich Partner, Freunde und Kinder über zu wenig Zeit und Aufmerksamkeit beklagen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass der Weg zum Burnout anfänglich mit kleinsten Hinweisen gepflastert ist, kaum merkbar, unauffällig, vernachlässigbar. Es bedarf einer hohen Achtsamkeit, um diese Signale des Körpers und der realisierenden Umwelt zu erkennen. Kleinigkeiten werden vergessen und vereinbarte Termine werden immer weniger eingehalten. Hobbys und Sport werden – wie bei mir geschehen – erheblich vernachlässigt. Auch mein Körper meldete sich Ende der 90er-Jahre mit leisen Botschaften: Schweißausbrüche, Herzrhythmusstörungen, schwerfällige Atmung und unruhiger Schlaf waren die Symptome, die anfänglich nicht von mir beachtet wurden.

### **Abschlusswort**

Eigentlich ist Burnout- und Stressprävention für Working Moms einfach. Wichtig ist, sich der eigenen Stressverstärker bewusst zu werden. Fangen Sie in kleinen Schritten bei sich selbst an und lernen Sie, gelassener zu werden. Im folgenden Beitrag von Dunja Schenk erhalten Sie viele wertvolle Tipps dazu. Viel Spaß und gute Unterhaltung beim Lesen.

## **Literatur**

Buchenau P (2014) Der Anti-Stress-Trainer. Springer, Wiesbaden



# 2

## Einleitung

Wer als Frau mit Kind berufstätig ist und den Job neben den Kindern ebenfalls liebt, wird gerne mal als herzlose Rabenmutter dargestellt, bei der man sich fragt, warum sie überhaupt Kinder in die Welt gesetzt hat. Nein, das ist keine überspitzte Behauptung, sondern Realität, die ich selbst schon oft genug abbekommen habe. Dass das Leben als „Rabenmutter“ keineswegs einfach ist, weil täglich ein innerer Kampf zwischen den einzelnen Rollenerwartungen tobt, vergessen die Kritiker dabei. Es gibt viele Stressfaktoren, die auf eine Working Mom einwirken. Welche das sind, möchte ich in diesem Buch aufzeigen. Doch bevor ich in die Thematik einsteige, möchte ich vorab noch die wesentlichen Begriffe klären.

**Working Mom = Rabenmutter?**

Als ich während der Erstellung des Buches spaßeshalber den Begriff „Working Moms“ bei Google eingegeben hatte, erhielt ich direkt auf der ersten Seite einen Link zu einem Artikel mit der Überschrift „Rabenmutter“. Prima, dachte ich, da sind wir ja direkt wieder beim Thema. Doch bevor ich mich mit allen (Vor-)Urteilen und Herausforderungen beschäftige, möchte ich zunächst einmal klären, was ich unter dem Begriff Working Moms verstehe, denn dieses Buch ist an alle Working Moms gerichtet.

Working Moms bedeutet übersetzt „arbeitende Mütter“. Weil ich diese Beschreibung ein wenig holzig und wenig „fancy“ finde, habe ich mich für den englischen Begriff entschieden. Der Begriff Working Moms ist inzwischen auch in der Umgangssprache gebräuchlich (zumindest bei der Generation, die derzeit kleinere Kinder hat), und er klingt für mich ein wenig „knackiger“. Doch wer ist hier mit „Working Moms“ gemeint?

### **Working Moms = berufstätige Frauen mit Kind(ern)**

Working Moms sind Frauen mit einem oder mehreren Kindern, die berufstätig sind. Natürlich arbeitet jede Mutter, auch die, die keinen Job hat, sondern sich dafür entschieden hat, sich (zumindest für eine Zeit) ausschließlich der Kindererziehung und der Hausarbeit zu widmen. Ich habe höchsten Respekt vor diesen Müttern. Doch in diesem Buch beziehe ich mich vor allem auf die Mütter, die neben Familie und Haushalt noch eine weitere Arbeit haben, sei es angestellt oder selbstständig. Diese Mütter haben eine weitere Verantwortung neben ihrer Familie und müssen gleich mehreren Rollen gerecht werden: Vor allem die der arbeitenden Frau und die der Mutter. Natürlich gibt es noch weitere Rollen (wie zum Beispiel Ehefrau, Freundin, Bekannte, Verwandte etc.), doch ich beschränke mich hier zunächst auf die zwei vorher beschriebenen. Ich möchte in diesem Buch vor allem auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eingehen und allen Working Moms wertvolle Tipps geben, wie sie diese Herausforderung meistern können, ohne dabei zugrunde zu gehen.

### **Anti-Stress-Training = die erfolgreiche Bewältigung aller Stressfaktoren**

„Ich bin im Stress“ – auch wenn dieser Satz inzwischen eine Modeerscheinung geworden ist, scheint er bei berufstätigen Müttern doch immer mehr zum Problem zu werden. Immer mehr Mütter leiden inzwischen unter Stress und bekommen gesundheitliche Probleme. In diesem Buch möchte ich den Working Moms hilfreiche Strategien aufzeigen, wie sie ihren Stress bewältigen können. Ich berichte vor allem anhand von Praxisbeispielen aus meinem Alltag oder meinen Erfahrungen als Coach.

Doch um ein Anti-Stress-Training zu entwickeln, ist es zunächst wichtig, sich darüber klar zu werden, wie Stress eigentlich entsteht: Stress entsteht durch Stressfaktoren,



und dabei gibt es Faktoren, die aus dem Außen kommen, und Faktoren, die aus uns selbst kommen. Äußere Stressfaktoren sind beispielsweise Termindruck oder Zeitdruck. Diese Faktoren können wir nicht unmittelbar beeinflussen. Wir können lernen, damit umzugehen. Hierfür wirst du in diesem Buch auch einige Tipps finden.

Die entscheidenden Stressfaktoren sind für mich allerdings nicht äußerlicher Natur. Die größten Verursacher für Stress sind nämlich unsere inneren Antreiber. Das sind die Einflussfaktoren, für die wir selbst verantwortlich sind – unsere inneren Einstellungen oder besser gesagt: die Glaubenssätze, die uns prägen und nach denen wir leben.

### **Glaubenssätze = unterbewusste Lebensregeln, die jeder für sich für wahr hält**

Glaubenssätze sind Überzeugungen, Einstellungen oder Leitsätze, die uns in unserem Leben geprägt haben und nach denen wir leben. Meist sind unsere Eltern diejenigen, die uns Lebensregeln wie zum Beispiel „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Geld macht nicht glücklich“ mit auf den Weg gegeben haben. Wenn du wissen möchtest, welche Glaubenssätze du in dir trägst, dann erinnere dich einmal zurück, welche Dinge deine Eltern immer wieder gesagt haben. Schließe einmal die Augen und versetze dich zurück in eine Situation, in der du Kind und mit deinen Eltern zusammen warst. Wir tragen alle Glaubenssätze in uns. Bei mir waren das neben den oben erwähnten Weisheiten Sätze wie zum Beispiel: „Iss genug, damit du groß und stark wirst.“, „Wenn dein Zimmer aufgeräumt ist, darfst du xy tun.“ oder „Das muss man ordentlich machen.“

Das sind nur einige Glaubenssätze von vielen, die mir meine Eltern mitgegeben haben. Doch nicht alle davon haben sich ausschließlich positiv auf mein Leben ausgewirkt. Es gibt Glaubenssätze, die uns blockieren und hindern, wie

zum Beispiel der Satz „Du musst perfekt sein“ – ein Glaubenssatz, der mich maßgeblich in meinem Leben geprägt hat. Doch dazu später mehr.

Wenn du also versuchen möchtest, deinen Stress zu reduzieren, ist es wichtig, dich mit deinen inneren Antreibern einmal näher auseinanderzusetzen. Ich werde dir mit diesem Buch dabei helfen.

### **So arbeitest du mit diesem Buch**

Im Folgenden findest du nun Kapitel für Kapitel einzelne Stressfaktoren und deren Hintergründe und Auswirkungen. Ich beschreibe jeden der Stressfaktoren im Detail, so dass du gleich zu Beginn des Kapitels überprüfen kannst, ob dich dieser Stressfaktor auch betrifft. Falls ja, dann hinterfrage einmal, woher dieser innere Antreiber kommt: Wer hat ihn dir mit auf den Weg gegeben und ihn dir in dein Hirn eingepflanzt? Von wem hast du diesen Satz so oder so ähnlich gehört?

Wenn dir die Ursache bekannt ist, ist es leichter, diesen Glaubenssatz zu bearbeiten. Ich frage mich im ersten Schritt zusätzlich: Was ist das Positive an diesem Glaubenssatz? Denn jeder dieser inneren Antreiber hat positive Seiten. Wer zum Beispiel perfektionistisch veranlagt ist und den Glaubenssatz „Ich muss perfekt sein“ in sich trägt, der ist mit Sicherheit ein Mensch, der gründlich und genau arbeitet. Das ist an sich erst einmal nichts Negatives, schließlich ist es bei vielen Aufgaben sehr hilfreich, wenn man fehlerfrei arbeitet. Doch in der Regel hat jeder Glaubenssatz eine Kehrseite. Der Perfektionismus führt zum Beispiel schnell zu Stress, nämlich dann, wenn er zu viel Zeit kostet.

Im nächsten Schritt überlegst du dir, was das genaue Gegenteil des jeweiligen Stressfaktors wäre. Oft ist es nämlich so, dass wir das Gegenteil ebenso ablehnen. Beim Perfektionismus wäre das Gegenteil zum Beispiel das Chaos

oder die Schlampigkeit. Der gesunde Mittelweg ist, wie so oft, meist das erstrebenswerte Ziel. Und dahin kann man sich Schritt für Schritt entwickeln. Mir hilft vor allem dann ein positiver Erlaubersatz, mit dem ich den ursprünglichen, negativen Glaubenssatz ersetzen kann. Aber auch dazu findest du in den einzelnen Kapiteln konkrete Hilfestellungen und Beispiele.

Falls dich der jeweilige Stressfaktor in den folgenden Kapiteln nicht betrifft, kannst du auch weiterblättern zum nächsten Kapitel. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen und kann ohne weiteres auch einzeln betrachtet werden.