

IDENTIFIZIERE DEINE STRESSSIGNALE

MIT CHECKLISTE



Du möchtest endlich raus aus der Stressfalle? Mehr Zeit, Freiheit, Gelassenheit und Power? Wie wunderbar!

Du hast eine gute Entscheidung getroffen, denn: Stress ist auf Dauer nicht nur anstrengend, sondern kann dich auch regelrecht krank machen. Umso wichtiger ist, dass du rechtzeitig etwas dagegen tust. Dazu möchte ich dich gerne motivieren und ermutigen.

Am Anfang deines Weges raus aus der Stressfalle steht das Bewusstsein für deine Stressbelastungen. Daher findest du auf der nächsten Seite eine Checkliste mit verschiedenen Warnsignalen für Stress. Nutze sie, um herauszufinden, wie hoch dein Stresslevel ist.

Im Anschluss findest du 5 typische Stressfaktoren von berufstätigen Frauen ab 40 mit Tipps, die du leicht in deinen vielbeschäftigten Alltag integrieren kannst.

Nutze diese Gelegenheit, um wieder (mehr) Zeit und Freiheit für dich zu gewinnen und ein gelassenes und powervolles Leben zu führen. Es lohnt sich.

Körperliche, emotionale und kognitive Warnsignale für Stress (nach Kaluza)

Welche Warnsignale hast du in der letzten Woche an dir feststellen können?

0-10 Punkte: Du kannst dich über eine gute gesundheitliche Stabilität freuen. Stressabbau hat bei dir vor allem eine vorbeugende Wirkung. 11-

20 Punkte: Du zeigst bereits Stressreaktionen und solltest möglichst bald beginnen, deine Kompetenzen zur Stressbewältigung zu erweitern. ab

21 Punkten: Du steckst bereits tief in der Stressfalle und solltest auf jeden Fall etwas für mehr Gelasseneheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

	stark	leicht	kaum/gar nicht	Punkte
Herzklopfen	2	I	O	
Engegefühl in der Brust	2	I	O	
Atembeschwerden	2	I	O	
Einschlafstörungen	2	I	O	
chronische Müdigkeit	2	I	O	
Verdauungsbeschwerden	2	I	O	
Magenschmerzen	2	I	O	
Appetitlosigkeit	2	I	O	
sexuelle Funktionsstörungen	2	I	O	
Muskelverspannungen	2	I	O	
Kopfschmerzen	2	I	O	
Rückenschmerzen	2	I	O	
kalte Hände/Füße	2	I	O	
starkes Schwitzen	2	I	O	
Nervosität/innere Unruhe	2	I	O	
Gereiztheit, Ärgergefühl	2	I	O	
Angstgefühle	2	I	O	
Unzufriedenheit	2	I	O	
Lustlosigkeit	2	I	O	
innere Leere/Ausgebranntsein	2	I	O	
ständig kreisende Gedanken/Grübeln	2	I	O	
Konzentrationsstörungen	2	I	O	
Leere im Kopf	2	I	O	
Tagträume	2	I	O	
Alpträume	2	I	O	
Leistungsverlust	2	I	O	
aggressives Verhalten	2	I	O	
Aus der Haut fahren	2	I	O	
Finger trommeln, Füße scharren,	2	I	O	
schnelles Sprechen oder Stottern	2	I	O	
andere unterbrechen, nicht zuhören	2	I	O	
unregelmäßig essen	2	I	O	
Alkohol/Medikamente zur Beruhigung	2	I	O	
private Kontakte schleifen lassen	2	I	O	
mehr rauchen als gewünscht	2	I	O	
weniger Sport/Bewegung als gewünscht	2	I	O	

Gesamtpunktzahl

1. Stressfaktor: der Job

Einen Beruf auszuüben, hat viele Vorteile: Vom Geld einmal abgesehen kannst du deine Fähigkeiten und Begabungen einbringen und neue Kenntnisse erwerben. Außerdem vermittelt eine bezahlte Arbeit das Gefühl der Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Anerkennung.

Berufstätig zu sein, hat jedoch auch seine Schattenseiten: Vielleicht befindest du dich in einem ungeliebten Job, einem zeitlich befristeten Arbeitsverhältnis oder musst große Anstrengungen (z. B. Überstunden oder einen langen Anfahrtsweg) in Kauf nehmen, was deine Belastung deutlich erhöht - vor allem, wenn du Familie hast.

- Nimm nicht alles wortlos hin, sondern mache deinen Chef bzw. deine Chefin darauf aufmerksam, wenn Aufgaben zu deinen Ungunsten ungleich verteilt sind. Oft wissen Vorgesetzte das nämlich gar nicht.
- Mache deutlich, dass du gerne auch mal mehr arbeitest – solange dies nicht zur Regel wird.
- Lasse dir als berufstätige Mutter von niemanden ein schlechtes Gewissen einreden. Deine Kinder leiden nicht unter deiner Berufstätigkeit, wenn für ihre Betreuung gut gesorgt ist.
- Überwinde deine Selbstzweifel. Dein Chef hätte dir eine neue Aufgabe nicht übertragen, wenn er dir diese nicht zugetraut hätte.
- Achte bewusst darauf, nach der Arbeit abzuschalten. Falls es dir schwerfällt: Schreibe das berufliche Problem auf.



2. Stressfaktor: die Kinder

Kinder sind etwas Wunderbares. Sie bereichern dein Leben auf eine unbeschreibliche Weise. Sie können jedoch auch großen Stress verursachen. Egal, obdu noch kleinere Kinder, pubertierende Teenager oder bereits erwachsene Kinder hast: Sie fordern dich jeden Tag aufs Neue. Dies bekommst du vor allem dann zu spüren, wenn du neben Job, Haushalt und Co. die Hauptlast der Erziehung trägst, ohne dafür Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten.

- Mache dir trotz gelegentlicher Zweifel bewusst, dass du eine gute Mutter bist. Du darfst auch mal Fehler machen oder Schwächen zeigen.
- Vertraue auf deinen ureigenen mütterlichen Instinkt und deine Stärken. Denke daran, welche Probleme du bei der Erziehung schon gemeisterst hast.
- Suche Menschen, denen du in schwierigen Phasen vertraust und denen du dein Herz öffnen kannst.
- Vergleiche dich nicht mit vermeintlichen “Super-Mamis” aus deinem Freundes- und Verwandtenkreis oder gar Promis (die ohne Nanny, Putzfrau und Sekretärin vermutlich ebenso überfordert wären).
- Falls du Hilfe bei der Kinderbetreuung benötigst: Fordere sie auch ein. Dies ist kein Zeichen von Schwäche – im Gegenteil: Dadurch zeigst du, wie wichtig es dir ist, deine Aufgaben als Mutter mit voller Kraft wahrnehmen zu können.



3. Stressfaktor: Eltern

Schön, wenn du noch deine Eltern oder einen Elternteil hast. Doch machen wir uns nichts vor: Mit den älteren Herrschaften bekommst du oft noch weitere Kinder dazu: Körperlich und geistig können sie meist nicht mehr so viel leisten und benötigen zunehmend Unterstützung. Leider sind es immer noch die Frauen in der Familie, die zu ihren vielen Aufgaben auch noch die Pflegearbeit übernehmen. Das ist so anstrengend!

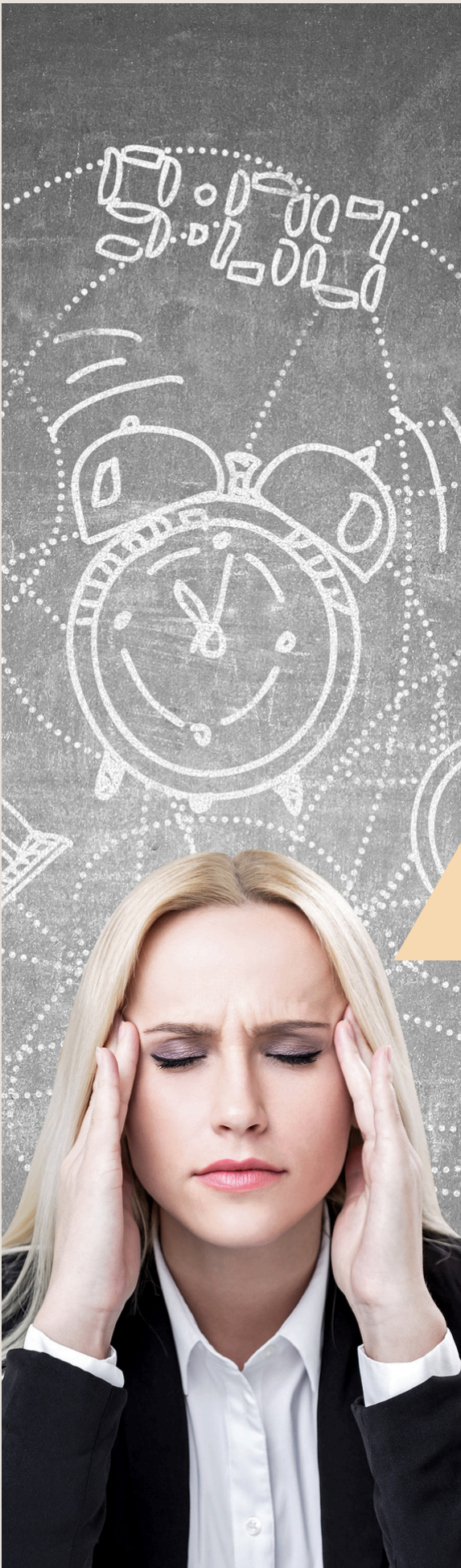
- Lasse dich möglichst frühzeitig und umfassend bei einer Pflegeberatungsstelle beraten, welche finanzielle Unterstützung und pflegerische Entlastung es gibt.
- Gemeinsam ist man stärker: Tue dich mit deinen Geschwistern zusammen, um die Pflege gemeinam zu stemmen. Falls es der eine nicht so mit körperlicher Nähe hat, kann er z. B. die Behördenangelegenheiten übernehmen.
- Falls es familiäre Konflikte gibt: Rauft euch im Sinne aller Beteiligten zusammen. Ein klärendes Gespräch wirkt oft Wunder. Häufig lassen sich damit auch Missverständnisse ausräumen.
- Bleibe gelassen: Ältere Menschen können ganz schon unleidig sein. Oftmals hat dies mit ihren körperlichen und geistigen Einschränkungen zu tun. Nimm negative Äußerungen daher möglichst nicht persönlich.
- Selbstfürsorge ist wichtig: Es hat niemand etwas davon, wenn du dich für deine Eltern aufopferst. Akzeptiere dein Grenzen und gönne dir zwischendurch etwas Gutes.



4. Stressfaktor: Zeitmangel

Möglicherweise bist du auch auf Wochen hin „ausgebucht“ und musst selbst ein Treffen mit deiner besten Freundin lange im Voraus planen? So geht es vielen Frauen. Die meisten von uns galoppieren irgendwie durch den Tag und können sich gar nicht vorstellen, die anstehenden Aufgaben anders bewältigen zu können. Das stresst!

- Du bekommst jeden Tag 24 Stunden geschenkt. Das sind 1.440 Minuten oder 86.400 Sekunden! Mache dir das bewusst! Dann bekommt Zeit einen anderen Wert für dich.
- Lasse Zeitpuffer: Schon ein Puffer von 30 Minuten vorher und nachher lässt dich viel entspannter an einen Termin herangehen.
- Nutze einen Kalender: Simpel, aber effektiv: Trage alle beruflichen und privaten Termine in einen Terminkalender ein. Allein die „optische Dichte“ hilft, zeitliche Engpässe zu erkennen.
- Berücksichtige deine Belastbarkeit: Du kannst deine Belastbarkeit selbst am besten einschätzen und weißt, wie viele Termine du stemmen kannst. Stelle Regeln auf, z. B. maximal drei Abendtermine in der Woche.
- Packe es an: Fange damit an, zehn Minuten in die ungeliebte Aufgabe zu investieren. Ist die Anfangshürde überwunden, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du dabei bleibst.
- Eliminiere Zeitfresser: Dieses „Was-schon-so-spät-Gefühl“ kennst du bestimmt. Mache dir Zeiträuber in deinem Alltag bewusst und vertreibe sie.



5. Stressfaktor: Perfektionismus

Setzt du stets hohe Erwartungen an dich und andere? Ist dir gut nicht gut genug? Ärgerst du dich noch lange über einen Fehler? Dann kann es gut sein, dass du sehr perfektionistisch bist. Verstehe mich nicht falsch: Immer das Beste geben zu wollen, ist eine gute Eigenschaft. Doch gesunder Perfektionismus kann auch ins Gegenteil umkehren - nämlich immer dann, wenn du und dein Umfeld darunter leiden. Perfektionismus ist bei vielen Frauen ein Riesen-Stressfaktor. Das muss nicht sein!

- Versuche herauszufinden, was andere überhaupt von dir erwarten. Oft kristallisiert sich dabei heraus, dass die fremden Erwartungen gar nicht so hoch sind, wie du glaubst oder du ihnen das Bild einer perfekten Frau vermittelst.
- Mache dir klar, dass niemand perfekt ist – auch du nicht. Akzeptiere dich als Menschen, der auch mal Fehler machen darf.
- Vergleiche dich nicht mit anderen. Das frustriert nur. Außerdem ist das perfekte Bild anderer Frauen meist nur Schein.
- Kommuniziere deine Wünsche. Wie schon erwähnt, wissen andere oft nicht, dass sie dich überfordern. Daher: Sage, dass deren Ansprüche zu hoch und nicht zu erfüllen sind. Deine Leistungsfähigkeit hat nun einmal ihre Grenzen.
- Übe dich mit Kleinigkeiten im “Unperfekt-Sein” - indem du z. B. mal ein Outfit anziehst, das nicht hundertprozentig zusammenpasst oder über ein angebranntes Essen lachst.





Hallo!

Mein Name ist Stella Cornelius-Koch.

Ich bin Mentorin für berufstätige Frauen ab 40, die mehr Zeit und Freiheit für sich gewinnen und ein gelassenes und powervolles Leben führen möchten.

Wenn du wissen möchtest, wie das geht, melde dich gerne für ein 30-minütiges unverbindliches Kennenlerngespräch bei mir.

Stella Cornelius-Koch

<https://www.facebook.com/stellaentspannt>
s.cornelius@medical-mirror.de