

Kühlen Kopf bewahren mit der 4-A-Strategie

Akuter Stress im Betriebsrats-Büro?

Im Betriebsrats-Büro geht es oft heiß her. Akute Stresssituationen lassen sich auch durch gute Planung nicht ganz vermeiden. Mit der 4-A-Strategie behalten Sie auch in diesen Phasen einen kühlen Kopf und bewältigen die Situation souverän.



Susanne Helmer | ifb
ifb-Bildungsreferentin

Stand: 3.9.2019

Lesezeit: 02:00 min



Sie kennen das sicher: Auf Ihrem Schreibtisch im Betriebsratsbüro stapelt sich die Arbeit, die To-do-Liste wird immer länger und das Telefon klingelt ununterbrochen. Noch haben Sie die Situation im Griff, doch dann passiert plötzlich etwas Unerwartetes. Ihr Puls beschleunigt sich, Ihre Bewegungen werden hektischer und Sie haben das Gefühl, gleich zu explodieren. Was tun?

Es gibt akute Stresssituationen, die sich auch durch ein noch so gutes Stressmanagement nie ganz werden vermeiden lassen. Hier kann Ihnen die 4-A-Strategie helfen:

Schritt 1: Annehmen

Nehmen Sie die Situation so an, wie sie ist. Lassen Sie Ihre Gefühle und körperlichen Stressreaktionen zu. Natürlich ist damit das eigentliche Problem noch nicht gelöst, aber es hilft, dass Sie sich nicht noch weiter in

die Situation hineinsteigern. Akzeptieren Sie, dass die Situation Teil der Arbeit ist. Ärger, Vorwürfe und Schuldgefühle helfen nicht weiter. Ist das getan, ist der erste und oft auch schwierigste Schritt geschafft.

Schritt 2: Abkühlen

Auch wenn Sie nicht mehr wissen, wo vorne und hinten ist: Atmen Sie ganz bewusst ein paar Mal tief ein und aus – und dann gleich nochmal. Lassen Sie sprichwörtlich „den Dampf ab“. Versuchen Sie, sich wieder zu sammeln und die überschüssige Energie in den Griff zu bekommen. Auch Bewegung hilft: Gehen Sie, wenn es die Zeit erlaubt, ein paar Schritte an die frische Luft. Oder schließen Sie für einen Moment die Augen, um sich zu beruhigen.

Schritt 3: Analysieren

Analysieren Sie nun die Situation. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zu einer bewussten Einschätzung der Lage und den eigenen Handlungsmöglichkeiten zu kommen: Was kann ich tun? Welche Alternative gibt es? Ist es mir das wert? Oder kann ich an der Situation ohnehin nichts ändern?

Schritt 4: Aktion oder Ablenkung

Je nachdem, was sich bei Schritt 3 als Ergebnis herausgestellt hat, geht es hier entweder um eine Ablenkung von der Situation oder um eine gezielte Änderung der Situation.

Wenn Sie die Situation verändern können, tun Sie es: Disponieren Sie um, holen Sie sich Hilfe, delegieren Sie Aufgaben an Kollegen aus dem Betriebsrat oder ziehen Sie Grenzen.

Und was tun, wenn man an der Situation einfach nichts ändern kann? Dann lenken Sie sich so gut wie möglich ab. Vielleicht einfach eine kurze Pause einlegen und einen Kaffee mit den Kollegen trinken – Hauptsache Sie kommen auf andere Gedanken. Danach sieht die Welt schon ganz anders aus und man kann sich dem Problem ruhig und mit klarem Kopf zuwenden.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de