

Im Auto mit Löwe und Buddah

das Geheimnis des Stressmanagements

Langsam füllt sich der Raum der KHW in Osterholz-Scharmbeck mit Unternehmerfrauen des Handwerks und Ihren Gästen. Alle Anwesenden wollen es genauer wissen: „Stark wie ein Löwe, gelassen wie ein Buddah sein“, wie geht das? Frau Eva Knoche, Impulsgeberin, Life Coach und Speakerin aus Hannover wurde hierzu von den Unternehmerfrauen im Handwerk aus dem Arbeitskreis Osterholz eingeladen.



„Wie stark wir wirklich sind, zeigt sich häufig erst in Krisenzeiten, wenn wir besonders resilient sein müssen, um schwere Situationen zu meistern“, so Knoche. „Was genau ist eigentlich Resilienz?“ Darunter verstehe man die psychische Widerstandskraft; also die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, so Knoche. Dies sei erlernbar. Wenn unsere Resilienz nicht automatisch vorhanden sei, könnten

kleine Atemübungen, Minimeditationen sowie die Beachtung bestimmter Faktoren hilfreich sein.

Mit einer kurzen Meditation beginnt die Gruppe und ist sich am Ende einig, wie schnell dies zur Entspannung beiträgt. Diese kleinen Pausen müssten wir selber steuern, so Knoche. „Immer nur auf dem Gaspedal stehen, hilft am Ende niemandem. Einfach mal die Bremse treten und proaktiv Pausen einschieben, um wieder stark wie ein Löwe sein zu können“, ermunterte sie die Anwesenden.

Auch bleibt Knoche weiter bei der Symbolik des Autos: Es sei wichtig, nicht kontinuierlich im Autopilotenmodus zu fahren, sondern bewusst zu steuern, nämlich die Lebenseinstellung nach innen und das Verhalten nach außen zu reflektieren. Am Ende hätten nur wir selber es in der Hand, den Wagen nicht an die Wand zu fahren.

Das wird den Zuhörer*innen schnell klar. Viele Dinge könnten wir aktiv steuern. Zum Beispiel sparten wir enorm viel Energie, wenn wir akzeptierten, was gerade ist. Akzeptanz sei auch schon der erste Resilienzfaktor von insgesamt acht, fuhr Knoche fort. Auch der Optimismus trüge dazu bei zu hinterfragen, was positiv an einer unangenehmen Situation sei. Gedanken, Gefühle und Einstellungen könne man bewusst für sich selber steuern. Man könne seinen Fokus auf das Positive lenken und Selbstvertrauen in die eigenen Handlungen haben. „Bewahren Sie sich stets die eigene Handlungsfähigkeit, kommen Sie aus der Opferrolle heraus“, so Knoche. „Seien Sie Gestalter des eigenen Lebens,- übernehmen Sie Selbstverantwortung und handeln Sie lösungsorientiert!“ ermunterte Knoche ihr Publikum. „Lösungsgespräche schaffen Lösungen“, sagt Knoche eindringlich, „Problemgespräche schaffen Probleme“.

Diese Automatismen solle man sich bewusst machen. Ebenso wichtig sei es, Netzwerkpflege zu betreiben, um nicht alleine dazustehen. Zukunftspläne schmieden und natürlich achtsam mit sich selbst umgehen, seien weitere Resilienzfactoren.

Auch unsere Körperhaltung spiele bei unserem inneren Befinden eine Rolle -die sogenannte Bodyfeedback- Schleife. Ständen wir aufrecht und schauten nach vorne, mache dies etwas mit uns, erklärte Knoche. „Gehen Sie stattdessen gebückt und mit gesenktem Kopf, trägt dies

eher nicht zu einer guten Stimmung bei“. Immer wieder kommt Frau Knoche auf die Atmung zurück. Bewusst atmen, seinen Atem wahrnehmen, oder nur die Atemzüge zählen, helfe uns.

Zusammenfassend lässt sich die sogenannte Road zur Resilienz folgendermaßen befahren: Sorge für dich selbst, glaube an deine Kompetenz, baue soziale Kontakte auf, entwickle realistische Ziele, verlasse die Opferrolle, nimm eine Langzeitperspektive ein und betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem. Die Zuhörer*innen waren sich einig, man hätte Frau Knoche noch viel länger zuhören können. Nun läge es an einem selbst, sich stark wie ein Löwe und gelassen wie ein Buddah zu fühlen und das Auto selbst zu steuern, um nicht von der Spur abzukommen.

Bericht: Yvonne Behrens