



Martina Leisten

# UNDER PRESSURE

Innere Anspannung und  
selbst gemachten Stress  
reduzieren in 7 Schritten

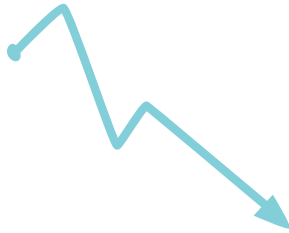
**mvg**verlag 





Martina Leisten

# UNDER PRESSURE





Martina Leisten

# UNDER PRESSURE

Innere Anspannung und  
selbst gemachten Stress  
reduzieren in 7 Schritten

**mvg**verlag 



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

## **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

## **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Draeger

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: shutterstock/Zeie

Layout und Satz: Ortrud Müller, Die Buchmacher – Atelier für Buchgestaltung, Köln

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in EU

ISBN Print 978-3-7474-0356-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-745-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-746-5



**Wir produzieren  
nachhaltig**  
[www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Für alle, die häufig unter Druck stehen,  
darunter leiden und für sich neue Wege finden möchten,  
sich vom Druck und den Folgen zu befreien.

Für alle, die ihre Zähne lieber beim Lächeln zeigen möchten  
anstatt nachts mit ihnen zu knirschen.

Für alle, die der imaginären Kneifzange von außen  
entkommen und ein zufriedenes und  
entspanntes Leben führen möchten.

Also für all jene, denen es so ergeht,  
wie es mir selbst lange Zeit ergangen ist.



# INHALT

<b>1. ACHTSAMKEIT: NIMM WAHR, WAS IST!.....</b>	<b>9</b>
Druck von außen .....	20
Arbeitswelt.....	21
Beziehungswelt .....	37
Äußerlichkeiten .....	58
Persönlichkeitsentwicklung .....	70
Freizeitgestaltung .....	82
<b>2. ERKENNTNIS: VERSTEHE, WAS IN DIR PASSIERT! .....</b>	<b>95</b>
Druck im Inneren .....	96
<b>3. AKZEPTANZ: NIMM AN, WAS SICH DIR ZEIGT!.....</b>	<b>123</b>
Die Folgen .....	135
<b>4. LOSLASSEN: LASS DIE GEFÜHLE RAUS!.....</b>	<b>147</b>
Ängste und Wut .....	148
Passivaggressives Verhalten .....	151
Angestaute Angst .....	164
Nein sagen .....	166
<b>5. TRANSFORMATION: VERÄNDERE DEINE GLAUBENSÄTZE UND ENTWICKELE NEUE ZIELE!... </b>	<b>171</b>
Die Bedeutung von Glaubenssätzen .....	172
Zielformulierung aus neuen Glaubenssätzen .....	178
Kriterien für die Zielformulierung .....	183



## **6. RESSOURCEN: NUTZE DEINE HELFERLEIN! ..... 191**

Werte .....	192
Potenziale.....	197
Kompetenzen .....	201
Kommunikationsfähigkeit.....	202
Konfliktfähigkeit und Resilienz .....	204
Lernfähigkeit.....	206
Einfühlungsvermögen.....	207
Ressourcen .....	210

## **7. UMSETZUNG: GO FOR IT!..... 211**

Perfektionismus .....	212
Prokrastination .....	220
Vermeidungsbeschäftigungen .....	229
Die Vergebung.....	244

## **WORTE ZUM SCHLUSS ..... 249**

## **IN EIGENER SACHE ..... 253**







## EINIGE WORTE ZU BEGINN

Unser Alltag ist ein wunderbarer Schauplatz für Drucksituationen. Manchmal gibt es Zeiten, da reiht sich eine Situation nahtlos an die nächste. Da erinnert nicht nur der Chef stündlich an das Einhalten der ach so dringenden Deadline und raubt einem den letzten Nerv. Sondern gleichzeitig ruft der Ehepartner an und fragt, ob es beim Einkauf für das Abendessen denn wirklich wieder »ohne Kohlehydrate, vegan und reich an Proteinen« sein müsse oder ob man sich nicht einfach mal wieder eine anständige Pizza vom Italiener bestellen könne. Während man ablehnt und daran erinnert, dass man sich gemeinsam vorgenommen hat, von nun an gesünder zu leben, kippt die Stimmung. Zu Hause angekommen will man sich dann ein Bad zur Entspannung einlaufen lassen, sieht sich nackt im Spiegel und verbringt die Zeit in der Wanne damit, sich bei einem neuen Online-Diätprogramm zu registrieren, das verspricht, dass man endlich langfristig ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen wird. Um den Entschluss zu feiern, macht man sich ein Glas Wein auf und gönnt sich dann noch die ganze Tafel Schokolade mit einem Kakaoanteil von neunzig Prozent. Das ist die, die angeblich nicht dick macht. Oder anders formuliert: die, die nicht so dick macht wie die anderen. Die jedoch schmeckt, als habe man sich einen Löffel pures Kakaopulver auf die Zunge geschmiert, und nach der man sich schwört sich, nie wieder auf solche Abnehmtipps zu hören. Kaum ist man aus der Wanne gestiegen, kommt der Partner mit der »anständigen Pizza« zur Tür rein, die er jedoch nur für sich geholt hat, da man selbst sich ja sicherlich schon etwas Gesundes gekocht habe. Der Abend verläuft wortkarg. Die Luft ist zum Schneiden. Und das Letzte, worauf man jetzt noch Lust hat, ist der Anruf der Schwiegermutter, die fragt, wann man denn endlich mal wieder mit den Enkelkindern vorbeikommt. Es sei ja schon ziemlich lange her seit dem letzten Mal.

Es gibt sie. Diese Tage. An denen hört er einfach nicht auf. Dieser Druck.

Und dann gibt es zum Glück auch Zeiten, da fühlt sich das Leben an wie ein ruhiger, beschaulicher Fluss. Alles läuft wie am Schnürchen, man erhält Lob und Anerkennung und ist vollkommen zufrieden in jedem Lebensbereich. Vor dem inneren Auge sieht man sich dann vielleicht wie im Film »Jenseits von Afrika« auf der Veranda in einer Hollywoodschaukel mit dem Blick auf die Weite der Savanne sitzen. Oder in der Uckermark im eigenen Traum vom Reihenhaus, wo man gerade den Garten bepflanzt, während die Kinder mit dem Hund toben. Man ist im Reinen mit sich und der Welt und egal, was im Außen passiert, es prallt an einem ab. Leider hält dieser Zustand meist nicht ewig an.

Ob im Privaten, im Business oder in der Freizeit. Wir alle kennen Druck, der sich von außen an uns oder andere richtet. Vielen von uns wurde bereits als Kleinkind mitgeteilt, dass der Papa jetzt aber auf gar keinen Fall gestört werden dürfe, weil er gerade erst von der Arbeit heimgekommen sei und sich erst einmal von dem Stress dort erholen müsse. Oder, dass die Mama richtig »ins Schwimmen« geraten ist, um das Abendessen für alle pünktlich auf den Tisch zu zaubern, nachdem sie uns ja vorher noch vom Sporttraining abholen musste. Ganz zu schweigen von der Lehrerin, die fast flehend im Klassenraum um Ruhe bittet, weil ihre Nerven das sonst nicht mehr lange mitmachen. Man lernt also schon sehr früh von den Erwachsenen, dass Druck oder Stress etwas ist, was es zu vermeiden gilt.

Was man ebenfalls lernt ist, dass sich Druck von außen auch auf das eigene Innere überträgt. Man fühlt sich gestresst, genervt oder leidet unter Verspannungen, die man sich nicht erklären kann, schließlich macht man regelmäßig Sport. Die Auswirkungen des inneren Drucks sind jedoch noch viel weitreichender. Menschen, die sich in der eigenen Perfektionsfalle befinden, wissen, dass sie selten bis nie zufrieden mit dem Ergebnis sind, egal, wie sehr sie sich bemühen. Und das frust-

riert auf Dauer ungemein. Nicht nur einen selbst. Sondern oft auch die Menschen, mit denen man sich umgibt.

Die individuellen und gesellschaftlichen Folgen von Druck ziehen sich unübersehbar durch nahezu alle Gesellschafts- und Altersschichten. Mittlerweile leiden bereits Schulkinder unter Burn-out. Eltern konnten in Zeiten des Lockdowns über Facetimecalls mit ihren Freunden weingeschwängert ein Klagelied übers »Homeoffice« plus »Homeschooling« singen. Und nicht wenige Menschen sind regelrecht süchtig nach »Fitness«, angeheizt durch die Heerschar der Fitnessblogger in den sozialen Medien. Manchmal scheint es sogar, dass – je älter man wird – der Druck und seine Folgen wachsen. Schön akkurat, die Kleidung glatt gebügelt, mit vollem Haar auch im Alter fit und erfolgreich zu sein treibt so manchen an die Grenzen des chirurgisch Machbaren. Einzig und allein die Hoffnung auf die wohlverdiente Rente scheint viele von uns zu beruhigen, und dass der »ganze Stress« dann endlich mal ein Ende hat. Ob jedoch wirklich jeder von uns seinen Lebensabend ohne finanziellen Druck genießen kann, steht auf einem anderen Blatt.

Dieses Workbook wurde geschrieben, um den Fokus auf das zu richten, was viele von uns (unbewusst) vermeiden: sich einmal genauer anzusehen, was das Druckgefühl entstehen lässt und so dem »Teufel« direkt ins Auge zu schauen. Durch das Erlernen achtsamer und differenzierter Wahrnehmung werden wir »vorne« im Prozess ansetzen. Das Übel werden wir direkt an der Wurzel packen. Wie beim Unkraut, das immer wieder nachwächst, so man es nicht angeht, steigt das Druckgefühl sonst immer weiter. Man wird seiner nicht Herr. Jedoch gehen wir hier nicht martialisch mit Unkraut-Ex vor, sondern, ganz im Gegenteil, sehr aufmerksam und fürsorglich.

Im Vordergrund stehen die Übernahme der Eigenverantwortung und die Erkenntnis, dass man es selbst in der Hand hat, durch neue Me-

thoden und Fragen Verhaltensweisen zu etablieren, die auf lange Sicht dabei helfen, mit Druck auf eine ganz neue Art und Weise umgehen zu können und sich selbst dabei treu zu bleiben, vielleicht sogar treuer als jemals zuvor im Leben. Denn ein verbesserter Umgang mit Druck hat auch sehr viel mit der eigenen Authentizität zu tun. Wer besser weiß, wer er ist, was er will und was er kann, den »haut« in Zukunft so leicht nichts »aus den Socken«, selbst wenn der Druckpegel im Außen steigt. Dieses Workbook verhilft dazu, Schritt für Schritt diesen Weg zu gehen. Die Dinge in Angriff zu nehmen. Um am Ende gelöst und stolz auf das Erreichte blicken zu können.

Und dieses Buch will dabei eines nicht: dich unter Druck setzen. »Tu dies, tu jenes, sei so, sei so nicht«, dies wird es hier nicht geben. Auch keine Ermahnungen à la: Achte noch hier- oder darauf, pass bloß hierbei auf und mach um Himmels willen bloß nicht dies oder jenes. Hier findest du stattdessen Anregendes, Ermunterndes, Ermutigendes, Motivierendes, Animierendes und vor allem Unterstützung auf deinem Weg zu einem Leben, das sich leichter, freier, fröhlicher und einfach lebenswerter anfühlt.

Wenn du Fragen nicht beantworten kannst oder willst, dann ist das so. Manchmal fällt es an einem anderen Tag leichter. Oder vielleicht ist das Thema einfach nicht dein Thema. Auch wenn du das Buch nur liest und nicht aktiv bearbeitest, wirst du sicherlich zu neuen Erkenntnissen gelangen. Der Unterschied vom Lesen bzw. Sich-Gedanken-Machen zum selbst geschriebenen oder ausgesprochenen Wort ist jedoch, dass Letztere nicht nur besser im Gedächtnis bleiben. Sie helfen dir auch, ins Fühlen zu kommen und hierdurch Veränderungen leichter vornehmen zu können. Es liegt bei dir, wie weit oder tief du eintauchen möchtest und wie sehr du dich auf den Prozess einlassen willst oder kannst. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Es ist dein Leben! Dein Prozess! Dein Workbook!

*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.*

*Galileo Galilei, Universalgelehrter*

## **(R)EINE DEFINITIONSSACHE**

Zu Beginn findest du hier ein paar grundlegende Definitionen zum Thema Druck. Denn obwohl Druck allgegenwärtig und als Begriff den meisten von uns mehr als vertraut ist, werden die Begriffe »Druck«, »Stress«, »Erwartungen« oder »Anforderungen« im Alltag häufig synonym verwendet. Um besser differenzieren zu können und zu verstehen, worum es beim Umgang mit Druck gehen wird, werfen wir zunächst einen Blick auf den Begriff »Druck« selbst.

Druck ist, rein physikalisch betrachtet, die Kraftausübung eines Objektes auf ein anderes Objekt. Durch diese Einwirkung kann es zu möglichen Reaktionen kommen wie Verformung oder Bruch bei einem der Objekte. Auf uns Menschen bezogen bedeutet Druck, dass ein Mensch oder eine Situation einen Einfluss auf einen anderen Menschen ausüben möchte. Diesem Einfluss liegt eine bestimmte Absicht zugrunde. Beispielsweise möchte der Chef einer Vertriebsfirma, dass sein Mitarbeiter schneller arbeitet und nicht so viel Zeit in Small Talk mit den Kunden investiert, damit er aus Chefsicht in kürzerer Zeit mehr Verkäufe schafft und deshalb für bessere Umsätze sorgt. Damit der Mitarbeiter dies leistet, übt der Chef Druck auf ihn aus, um eine Veränderung des Verhaltens zu bewirken. Der Chef könnte dem Mitarbeiter beispielsweise drohen, dass sein Job langfristig in Gefahr ist, wenn er in Zukunft nicht schneller arbeitet. Dies wäre dann für den Mitarbeiter, der den Job behalten will, ein enormer Druck, da seine finanzielle Situation auf dem Spiel stünde. Der Chef könnte dem Mitarbeiter aber auch mittei-



len, dass er im Vergleich zu den Kollegen ziemlich schlecht abschneidet und er sich anstrengen soll, auf ein ähnliches Pensum zu kommen, da ansonsten die anderen mehr Arbeit für ihn mitmachen müssten. Auch hier wird Druck ausgeübt, und je nachdem, wie die soziale Konstitution des Mitarbeiters ausgeprägt ist, könnte er sich seinen Kollegen gegenüber schlecht fühlen und nachts grübelnd im Bett liegen. Was aber, wenn der Mitarbeiter weiß, dass seine Leistung auch im Vergleich zu den Kollegen total in Ordnung ist und er vielleicht sogar »das Spiel« seines Chefs durchschaut? Er würde nichts an seinem Verhalten ändern und es gäbe somit keine Reaktion.

Druck auszuüben ist der Versuch,  
jemanden durch einen bestimmten Einfluss  
dazu zu bringen, ein bestimmtes Verhalten an den Tag zu legen.

Mögliche Reaktionen auf Druck von außen können sein:  
Veränderung, Stress oder keine Reaktion.

Ändert sich als Reaktion das Verhalten, kann dies, wie am Beispiel von Chef und Arbeitnehmer gezeigt, dazu führen, dass die gewünschte Forderung, nämlich schneller zu arbeiten und für mehr Umsatz zu sorgen, vom Mitarbeiter erfolgreich umgesetzt wird. Dies wäre dann das Paradebeispiel eines Mitarbeiters, den sich alle Chefs sehnlichst wünschen. Eine Aufforderung wird nicht nur befolgt, sondern sie führt auch noch zum gewünschten Ergebnis.

Die Realität in der Arbeitswelt belehrt uns indes eines Besseren. Viel häufiger als die gewünschte Veränderung wird durch die Ausübung von Druck nämlich beim Mitarbeiter Stress als Reaktion hervorgerufen. Stress aber bedeutet, dass sowohl eine körperliche als auch eine psychische Reaktion stattfindet.

Unser Körper ist so ausgestattet, dass er seit Urzeiten auf Gefahren mit Stress, also dem Ausschütten von Stresshormonen, reagiert. Diese Antwort des Körpers soll uns dazu veranlassen, angemessen auf eine Gefahr zu reagieren. Unterschiedlichste Mechanismen wie Angriff, Flucht oder Erstarren sind hierbei möglich. In unserem Alltag sind wir heutzutage in den wenigsten Fällen den Angriffen eines riesigen Wildtieres ausgesetzt. Jedoch wirken die Urmechanismen weiterhin zuverlässig.

Relevant an dieser Stelle ist – neben den körperlichen Vorgängen – die psychische Reaktion auf Druck von außen. Es gibt nämlich zwei Arten von Stress: positiven (Eustress) und negativen (Distress).

Die Vorsilbe »Dis-« aus dem Lateinischen heißt »schlecht«, und so beschreibt der Begriff »Distress« die Art von Stress, die uns in die Knie zwingt, uns blockiert und uns einfach fertig macht. Konkret würde Distress für den Mitarbeiter bedeuten, dass die Anforderung des Chefs von ihm als zu fordernd und als nicht umsetzbar empfunden würde. Er müsste beispielsweise unbezahlte Überstunden dafür leisten oder aber er es drohen durch das schnellere Arbeiten kostspielige Ungenauigkeiten und Fehler, die wiederum einen negativen Effekt auf seine Arbeitsleistung hätten.

Umgekehrt weist das »Eu-«, das »gut« bedeutet, darauf hin, dass es offensichtlich auch Stress geben kann, der förderlich ist, der uns motiviert und zu Höchstleistungen anspricht und uns manchmal regelrecht »Flügel verleihen« kann. Würde sich der Mitarbeiter durch die Aufforderung des Chefs angesprochen und in seinem Selbstwert bestärkt fühlen, könnte er sich voller Freude daranmachen, mehr zu verkaufen. Vielleicht würde ihm sogar ein Bonus für die gute Leistung winken, der ihn noch zusätzlich motivierte.

Wie man sieht, kann man auf zwei Arten auf Stress, der ja eine Reaktion auf Druck ist, antworten. Dies könnte zu der Annahme führen, es gebe auch unterschiedliche Arten von Druck. Sowohl die Botschaft

(Message), d.h. der Inhalt der Druck ausübenden Botschaft, als auch die Antwort (Response), also die individuelle Reaktion auf die Message, könnten eine Rolle spielen.

Das individuelle Druckempfinden kann ebenso wie der ausgesendete Druck positiv oder negativ sein.

»Keine Reaktion« zu zeigen wäre eine weitere Möglichkeit, auf Druck zu reagieren, und zwar in unterschiedlicher Form. Wie zuvor im Beispiel angedeutet, kann es sein, dass die Aufforderung des Chefs den Mitarbeiter im wahrsten Sinne des Wortes »kalt« lässt. Dies könnte als Verweigerung aufgefasst werden, die wiederum negativ auf den Mitarbeiter zurückfiele. Es könnte ebenfalls bedeuten, dass ihn die Druckbotschaft nur emotional nicht erreicht und somit nicht unter Stress setzt, aber dennoch dazu führt, dass die Aufgabe übernommen und erfolgreich ausgeführt wird. Oder aber der Mitarbeiter könnte ruhig und gelassen mit dem Chef in Verhandlung treten und das geforderte Ziel neu aushandeln, worauf man sich einvernehmlich auf ein anderes Ergebnis einigte.

Anhand der unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten wird deutlich, dass »keine Reaktion« im Sinne der Aufforderung nicht zwangsläufig ein Nicht-Handeln oder Nicht-Reagieren bedeutet. Vielmehr führt der ausgeübte Druck weder automatisch zum Handeln noch überträgt sich der Druck als Stress direkt auf den Mitarbeiter. Offensichtlich scheint »keine Reaktion« für den Mitarbeiter die bestmögliche Reaktion zu sein.

Sich durch Druck von außen nicht automatisch zu einer Reaktion bringen zu lassen

bedeutet nicht, nicht zu reagieren.  
Es bedeutet vielmehr,  
eigenverantwortlich zu entscheiden,  
welche Art von Reaktion man zeigt.

Im Kontext von Druck und Stress spielen Erwartungen und Anforderungen eine wichtige Rolle. Erwartungen kennt man häufig auch als (un)ausgesprochene, mehr oder weniger klar definierte Wünsche anderer an uns. Die Mutter beklagt sich beispielsweise, dass sie immer noch keine Enkelkinder hat. Der Mann wünscht sich mehr Abwechslung im Bett und bestellt rein zufällig ein Negligé, in das sich noch nicht einmal eine Kim Kardashian zwängen würde. Und die Kollegin fände es ja schon irgendwie schön, wenn sie nicht immer die Einzige wäre, die in der Kaffeeküche die Spülmaschine einräumt, und hängt ein handgemaltes Schild auf, auf dem steht: »Ich räume mich nicht von selbst ein«.

Erwartungen sind Annahmen, die an das Handeln,  
an eine Reaktion oder die Entwicklung einer Person  
oder Situation gestellt werden.

Bleibt die Erwartung unausgesprochen, nennt man die zugrunde liegende Einstellung Erwartungshaltung. Dabei gibt es die soziale Komponente, also was jemand aus Sicht des Partners, Chefs oder der Gesellschaft tun sollte (normative Erwartung). Es gibt gleichzeitig aber auch die Erwartung, die wir an uns selbst haben (individuelle Erwartung). Hier sind in der negativen Ausprägung die Begriffe »hausgemachter Stress« oder »Perfektionismus« im Sprachgebrauch geläufiger.

Erwartungen begegnen uns also in vielen Lebenslagen ebenso wie Anforderungen. Letztere präsentieren sich zwar häufiger im Businessbereich, sind aber auch im Privaten nicht unüblich. Anforderungen unterschei-

den sich von Erwartungen insofern, als dass sie häufig sehr präzise und klar formuliert sind. Ob sie direkt kommuniziert werden oder wie im Privaten eher indirekt einfließen, ist hierbei zunächst nebensächlich.

Ein gutes Beispiel für Anforderungen findet man häufig in Stellenausschreibungen. Dort gibt es regelrechte Anforderungskataloge, die einem potenziellen Bewerber manchmal förmlich die Schuhe ausziehen können. Da kann dann auch die Frage aufkommen, ob es solche Menschen überhaupt gibt. Denn heutzutage scheinen in einigen Branchen ein Hochschulabschluss, Berufserfahrung und vielleicht noch eine Fremdsprache nicht mehr auszureichen. Da werden neben diversen Soft Skills noch Kompetenzen in allen möglichen Bereichen gefordert, die man beim besten Willen nicht in drei Berufsjahren und noch nicht einmal bei Reisen in 20 Länder dieser Erde erlangt haben kann. Wenn man dann in der Freizeit nicht nur sportlich aktiv, sondern auch noch ehrenamtlich tätig ist, vielleicht noch etwas publiziert hat oder am besten noch 10 000 Follower in einem Social-Media-Kanal hat, dann, ja, dann könnte man die Chance auf ein Vorstellungsgespräch erhalten. Hierbei ist bitte nicht zu vergessen, dass man auf gar keinen Fall »geldgeil« sein sollte und bestimmt problemlos unbezahlte Überstunden macht. Der Ausgleich für dieses Engagement findet ja möglicherweise durch gemeinsame Meditationen in der Mittagspause wie durch regelmäßig stattfindende Teambuilding-Workshops statt. Vor allem in Start-ups scheint es zum guten Ton zu gehören, sich mit Haut und Haaren auf das Unternehmen einzulassen.

Nicht viel anders geht es im privaten Bereich oft zu. Ganz besonders schön kann man das an Online-Singlebörsen erkennen. Da muss man sich noch nicht einmal selbst einen Anforderungskatalog überlegen, man klickt ihn dort nämlich einfach an. Seinen Traumpartner stellt man sich wie ein Menü zusammen. Dabei spielen Äußerlichkeiten

ebenso eine wichtige Rolle wie der ehrenwerte Charakter oder andere wunderbare Fähigkeiten. Zusätzlich durchläuft man von Psychologen ausgeklügelte Persönlichkeitstests. Hieraus wird ein Abbild der eigenen Persönlichkeitsstruktur erarbeitet, die dann mit den Ergebnissen der hoffentlich realen anderen Personen per Matching abgeglichen wird mit dem Ziel, das exakt passende Gegenstück zu finden. »Fisch sucht Fahrrad« war gestern. Heutzutage sucht der Topf wieder seinen passenden Deckel. Das Ergebnis soll dann aber kein billiges Ikea-Set, sondern am besten ein edles, vergoldetes Designerstück sein. Enttäuschend zwar, wenn das Match mit 99-prozentiger Übereinstimmung dann aussieht wie ein Teller bunte Knete. Aber nun gut, man vertraut ja schließlich darauf, dass der Algorithmus nur das Beste für uns möchte.

Erwartungen sind (un)ausgesprochene Wünsche anderer an uns.  
Diese werden oftmals auch indirekt formuliert.  
Anforderungen sind hingegen explizit formulierte Kriterien,  
die es zu erfüllen gilt, um ein Ziel zu erreichen.

## DRUCK VON AUSSEN

Spontan befragt, werden viele von uns Druck von außen sicherlich in der Arbeitswelt oder im Bereich der eigenen Finanzen ansiedeln. Das sind die Sektoren, in denen »Leistungsdruck« und »Geldsorgen« eine große Rolle spielen. Es gibt aber natürlich noch eine Vielzahl anderer Bereiche, in denen Druck von außen auf uns ausgeübt werden kann. Hierzu zählen beispielsweise zwischenmenschliche Beziehungen ebenso wie die Bereiche Äußerlichkeiten, Persönlichkeitsentwicklung oder Freizeitgestaltung. Mit Sicherheit fallen jedem von uns individuell

ganz unterschiedliche andere Sektoren ein. Du kannst deine eigenen hier gerne einem Bereich zuordnen.

## ARBEITSWELT

Los geht's mit dem Druck von außen in der Arbeitswelt. Wenig verwunderlich eigentlich, dass dieser Bereich für viele an erster Stelle steht, da wir mit Arbeit nicht nur zwei Drittel unserer Lebenszeit verbringen, sondern uns im Außen auch oftmals über sie definieren (müssen). In Kennenlernsituationen folgt auf die Frage »Wie heißt du?« fast durchweg »Und was machst du so beruflich?«. In der westlichen Gesellschaft herrscht das Mantra »Du bist, was du arbeitest« immer noch vor. Wir brauchen unsere Arbeit nicht nur zur Existenzsicherung. Wir benötigen sie ebenfalls zur Identifikation. In einer individualisierten Zeit, in der alles möglich scheint, ist es häufig die Qual der Wahl und die Fülle an Optionen, die Menschen unter Druck setzen kann. Hinzu kommt, dass die Vielzahl der Anforderungen in unserer Zeit der Digitalisierung, Rationalisierung und dadurch der enormen Beschleunigung vielen Menschen den Zugang zu den eigenen Gedanken und Gefühlen erschwert. Blickt man zurück, ist interessant zu sehen, dass sich viele Menschen in Zeiten des Lockdowns über den Stillstand und die unverhoffte Ruhe im Außen freuten. Sie hatten das Gefühl, endlich in die Innenschau gehen zu können.

Druck in der Arbeitswelt hat nicht nur viele Facetten. Er betrifft auch nahezu alle Altersgruppen. Druck zieht sich wie ein roter Faden durch das gesamte Arbeitsleben. Es beginnt meist in der Schule mit der Entscheidung, gemäß der eigenen Leistungen einen bestimmten Bildungsweg einzuschlagen oder eben nicht. Und es zieht sich dann weiter zur Ausbildungswahl und geht nahtlos über in den praktischen Teil, den Arbeitsalltag. Dort erklimmt man dann entweder die Karrie-

releiter, macht es sich in einer Position gemütlich oder wagt den Absprung in die Selbstständigkeit oder eine andere Branche. Und am Ende des Arbeitslebens sorgt die Rente dann vielleicht nicht ausreichend für einen wohlverdienten Lebensabend, sondern Themen wie Krankheit oder Altersarmut kommen zum Vorschein und können das Konstrukt von der »unbeschwertem Rente« ins Wanken bringen.

Doch wie präsentiert sich uns der Druck von außen in der Arbeitswelt? Ist es nur der »böse Chef«, der uns anhält, »höher – schneller – weiter« zu arbeiten? Ist »Time is money« allein eine Aussage, die man mit Filmen wie »The Wolf of Wall Street« assoziiert? Oder gehören womöglich auch Kollegen, Kunden oder sogar Familienmitglieder zu denjenigen, die auf uns Druck ausüben?

## PRAXISBEISPIEL:

Stefanie<sup>1</sup> wurde nach knapp zwei Jahren Anstellung gekündigt. Die Tatsache war für sie unangenehm, aber sie meinte, sie sei eigentlich froh, dass es so gekommen ist. Sie habe die Kündigung als Wink des Schicksals angesehen, da sie schon länger das Gefühl hatte, unglücklich in dem Job zu sein. Und sie fragte sich, ob sie überhaupt für diesen Beruf geschaffen sei. An Familie und Schulfreunden orientiert, habe sie sich für das Studium und ihren beruflichen Werdegang entschieden und festgestellt, dass sie lange Zeit nicht nach eigenen Werten gelebt und gearbeitet habe.

Inzwischen hatte sie herausgefunden, was sie nicht wollte, aber Schwierigkeiten zu erkennen, was sie wirklich wollte. Sie sprudelte vor neuen Ideen und wollte die Chance für einen Neustart nut-

1 Alle Namen der Klienten wurden geändert



zen. Sie äußerte aber, sie finde weder Halt noch Orientierung in sich, um eine Entscheidung treffen zu können. Dabei stünde ihr vermutlich ihr Perfektionismus im Wege. Sie erklärte, dass sie zu nicht enden wollenden Gedankenketten neige und sich deshalb auch sehr schwertue, sich überhaupt für etwas zu entscheiden. Eine tief sitzende Furcht vor Gefangensein zeige sich aus ihrer Sicht hierbei, weshalb sie sich erhoffe, nun durch eine Vielzahl an beruflichen Optionen immer einen Ausweg parat zu haben.

Bei näherer Betrachtung der einzelnen Berufsfelder stellte sich sehr schnell heraus, dass sie viele Selbstzweifel in sich trug. Sie war sich oft nicht sicher, ob eine Idee eine Schnapsidee oder tatsächlich eine wirkliche Option für sie war. Sie traute ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr, die sie vorher noch dazu gebracht hatte, sich diese Alternativen zu überlegen. Sie fühlte sich durch die Arbeitslosigkeit unter Zeitdruck und hatte deshalb Angst, unter diesem Druck eine falsche Entscheidung zu treffen. Zudem befürchtete sie durch ihre eigene Eingrenzung der Möglichkeiten, dass sie vielleicht den perfekten Job noch nicht kenne und ihn hierdurch womöglich verpasse. Sie warte noch auf den Moment, »in dem es Klick macht«.

In diesem Zusammenhang stießen wir darauf, dass es ihr peinlich ist, dass sie sich in ihrem Alter noch für keinen »soliden« Lebensweg entschieden hat. Andere aus ihrer Schule sind längst auf einem stabilen Karrierepfad und verdienen ihr eigenes Geld, bauen sich Eigenheime und fahren große Autos. Stefanie ist 25 Jahre alt.

Stefanies Fallbeispiel lässt mehrere Faktoren erkennen, die ihr in Bezug auf ihr Arbeitsleben Druck bereitet haben: familiäre Erwartungen, Zeitdruck, Entscheidungsschwierigkeiten und Erwartungen an sich selbst. Wie sieht das bei dir aus?

# BERUFSWAHL

Erinnerst du dich noch daran, wie es bei dir zur Berufsentscheidung kam?

.....  
.....  
.....

Was genau hat den Ausschlag für die Wahl gegeben?

.....  
.....  
.....

Woran hast du dich orientiert?

.....  
.....  
.....

Wer oder was hat dir dabei geholfen?

.....  
.....  
.....

Hast du das Gefühl, dass du damals genau wusstest, was du machen wolltest?

(Ganz und gar nicht) 1            10 (Absolut)

Hattest du damals das Gefühl, frei entscheiden zu können?

(Ganz und gar nicht) 1            10 (Absolut)