



## Undgå stress?



Af Per Waarst, Certificeret NLP Master Coach og NLP Stresskonsulent, 123Coaching ApS

### Skal vi undgå stress?

Vi skal forstå stress. Her tænker jeg både på dig som person men også på dig med ansvaret for andre mennesker.

Jeg læser ofte overskrifter som "undgå stress", "bliv stressfri", "stress er en sygdom", o.l. På mig virker sådanne overskrifter lidt misvisende og kan give en opfattelse af, at vi per definition bliver syge af det og samfundet skal være stressfri zone.

Stress er en ressource, som vi er født med. Vi benytter denne fantastiske ressource, når vi skal yde en ekstraordinær indsats. Det giver derfor ikke mening, at skulle undgå den. Og lidt provokerende ønsker vi vel næppe et samfund af zombier.

Hvis vi eksempelvis ikke havde stress, så ville vi næppe få indleveret virksomhedernes årsregnskaber til tiden. Vi kræver nemlig alle på samme tid, at revisorerne står på hovedet for os. Så netop her skal ydes en ekstraordinær indsats – der skal stresses.

### Respekter din stress

Når det er sagt, skal vi naturligvis være opmærksomme på, at vores

ressource ikke er ubegrænset og derfor ikke må misbruges.

Jeg vil sige det på den måde, at du skal behandle din stress, som du behandler din partner. Naturligvis med omtanke, forståelse, pleje og respekt.

Brug derfor din stress med omtanke og hvor den giver dig størst værdi. Forstå dens virkemåde og respekter dens begrænsninger. Nyd dens eksistens og husk den skal plejes.

### Forstå din stress

Hver fjerde dansker føler sig stresset i et eller andet omfang og mange forskellige faktorer trækker på vores stressressource. Dette både arbejdsmæssigt, privat og i form af hændelser i vores dagligdag. Dine tankemønstre og overbevisninger kan også forbruge af dine ressourcer. Stressstærsklen er meget individuel og det er derfor en god idé løbende at kende sit aktuelle stressniveau – eks. nogle gange årligt eller hvis man føler ændring af eget stressniveau. Der findes forskellige tests til formålet og få eventuelt også hjælp af en professionel person med speciale indenfor stress, så du får en konkret og personlig vurdering af situationen. På afdækket

din personlige stressstrategi og de områder hvor du bør fokusere eller ændre adfærd.

Opfat din stress som en del af et ressourceregnskab, hvor du løbende udgiftsfører på kontoen. Stille og roligt forbruger du – men sørg du også for, at der indtægtsføres på din konto ?. Har du eksempelvis indflydelse på din arbejdsmæssige situation ?, er der balance i dine ambitioner og ressourcer ?, har du nødvendigt overblik over dine opgaver og gøremål ?, er din planlægning realistisk ?, føler du forudsigelighed ?, får du sagt fra ?, dyrker du motion og lever du sundt ?, sover du om natten ?, giver du dig selv mentalt ro og holder du ferie på ferien ?. Listen er lang og du kan gøre mange ting for at sikre, at bundlinjen ikke bløder.

### Hvem har ansvaret?

Hvem har egentlig ansvaret for, om bundlinjen bløder ?. Er det vores arbejdsgiver, partner eller alle de andre ?

Vi har alle et ansvar. Men først og fremmest har du naturligvis selv et ansvar. Du skal jo være til stede for at kunne misbruge din stress. Mærk derfor efter om du føler dig

# UNDGÅ STRESS UNDGÅ STRESS UNDGÅ STRESS UNDGÅ STRESS

i risikozonen og sørg for, at du har den nødvendige viden på området. Desværre er det ikke altid tilfældet, at vi selv er opmærksomme på et stressmisbrug og det opdages derfor af omgivelserne pga. vores adfærd. Det er derfor en god idé ikke at gøre det til et tabu. Vær åben omkring stress og hjælp hinanden i den svære situation. Nogle gange skal vi have støtte, en person at tale med eller blot et lille skub i den rigtige retning. Virksomhederne har naturligvis også et ansvar. Mange har eks. lavet stress-, trivsels- og sundhedspolitikker og ønsker at bidrage til det sociale ansvar.

### Vær proaktiv

Som Albert Einstein sagde: "Intellektuelle løser problemer, genier forebygger dem".

Så vær et geni – vær proaktiv i forhold til stress. Mange virksomheder benytter business-, stress- og personlig coaching. Således kan man eksempelvis afværge stressproblematikker samt sikre velfungerende og tilfredse medarbejdere. Vær dog opmærksom på, at stress ikke altid skal coaches i traditionel forstand. Vælg derfor coaches med speciale i området og gerne med personlig erfaring fra eget liv. Tilstanden at være stressramt pga. et stressmisbrug er meget svær at sætte sig ind i. Man kan komme så langt ud, at man pludselig bukker under med eksempelvis en depression og måske føler sig som en zombie. Tilstanden er meget uvirkelig og coaches disse personer i traditionel forstand vil deres situation kunne forværres. Vælg derfor din coach med omtanke.

### Så husk!

Så..... der kan være en zombie i begge ender af stressskalaen. Og NEJ - du skal ikke undgå stress eller være stressfri men respekter stress og misbrug ikke din gave. Forstå den og sørg for, at du kender din egen stressstærkel og løbende kender dit aktuelle stressniveau. Et misbrug kan medføre en sygdom, så undgå den negative stress ved at være proaktiv og forebyggende. Som moderne virksomhed kan du bidrage til det sociale ansvar og i øvrigt højne trivsel, arbejdsglæde samt optimere medarbejderens indsats. Husk – hvis medarbejderens bundlinje bløder vil dette jo naturligt smitte af på virksomhedens bundlinje. Og bløder bundlinjen netop nu - så få omgående hjælp.

