



**CHECKLISTE:  
MEHR  
SELBSTBESTIMMUNG,  
MEHR KONTROLLE –  
WENIGER STRESS**

Sie kennen das vielleicht: Sie kommen zur Arbeit, und eine halbe Stunde später laufen Sie eigentlich nur noch hinterher und reagieren auf das, was am lautesten schreit, anstatt an dem zu arbeiten, was für Sie am wichtigsten ist oder was Sie heute tun wollten. Stress pur. Oder, noch schlimmer: Am Ende des Arbeitstages ist wieder ein Riesenberg von Dingen übrig, die heute nicht erledigt wurden und Sie fragen sich, womit Sie eigentlich Ihre Zeit verbracht haben und was nun mit dem passiert, was unerledigt geblieben ist. Auch hier: Stress.

Ich behaupte, dass ein Großteil dessen, was uns unter Stress setzt, mit diesen Zuständen der Fremdsteuerung zu tun hat, die bei uns Gefühle von Überforderung, Unsicherheit und Angst – also klassische "Stress-Reaktionen" auslösen. Und ich behaupte, dass in jedem Alltag mehr Platz dafür ist, dass wir die Dinge unter unsere Kontrolle bringen und damit selbst über unseren Tag mitbestimmen, anstatt uns einfach nur fremdsteuern und dadurch unter Stress setzen zu lassen. Und dass wir damit unser Stress-Level deutlich reduzieren oder Stress vermeiden können.

Wie soll das gehen? Zunächst mal sollten wir herausfinden, ob meine These, dass in Ihrem (Arbeits-) Alltag Stress durch mehr Selbstbestimmung und Kontrolle zumindest zu reduzieren ist, für Sie überhaupt zutreffen könnte.

Dazu dienen die folgenden drei Fragen, von denen ich Sie bitte, dass Sie sie so ehrlich, wie Sie können – und am besten schriftlich – beantworten:



3. PLANEN SIE IHREN TAG IN IRGEND EINER WEISE EXPLIZIT UND SCHRIFTLICH, Z.B. IN EINEM DIGITALEN ODER ANALOGEN KALENDER, AUF EINEM TAGESPLANER ODER MIT EINEM ANDEREN HILFSMITTEL?

Mit "planen" meine ich nicht eine Liste von Dingen, die heute zu tun ist, sondern eine Entscheidung darüber, was ich heute mache, wann ich das mache und wie lange es wohl dauert.


Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit "nein" beantwortet haben und Sie die Vorstellung attraktiv finden, Stress gegen mehr Selbstbestimmung und Kontrolle einzutauschen, dann empfehle ich Ihnen unsere Video-Challenge Aktiv Stress bekämpfe. Diesen Online-Kurs von 15 - 20 Minuten Dauer finden Sie hier: <https://www.agilement.de/kurs/stress-reduzieren-und-vermeiden/>.