

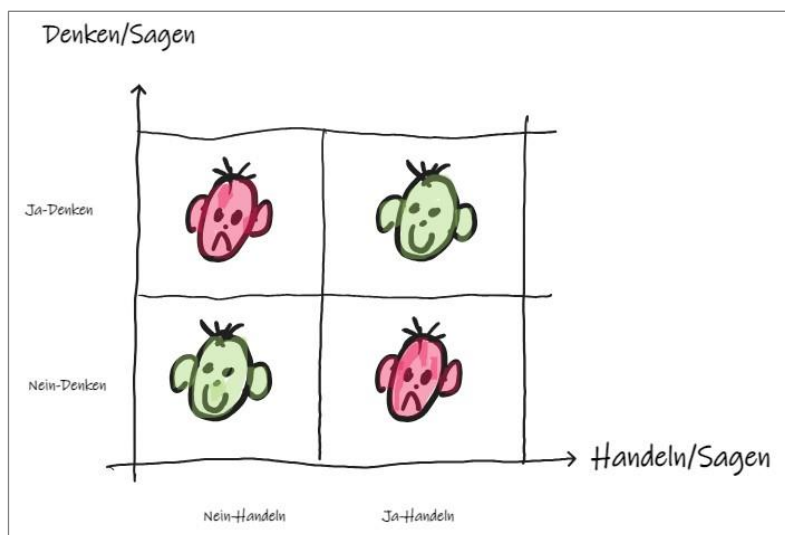
DENKMOMENT

Stress – oder: Das Prinzip «Denken versus Handeln»

Datei: F:\NORDWÄRTS\Follo-Artikel\DENKMOMENTE\Stress\Stress ¦ Version 1.0.docx
Erstellt: 15.05.2024 ¦ Geändert: 30.05.2024 ¦ Gedruckt: 30.05.2024

Immer wieder geraten wir in Situationen, wo wir den inneren Widerspruch zwischen Denken und Handeln spüren. Ist beides nicht deckungsgleich, macht sich Stress bemerkbar.

Jede Person kennt solche Situationen, sei es im Beruflichen oder Privaten¹: Es wird über ein kontroverses Thema diskutiert. Verschiedene Meinungen und Haltungen treffen aufeinander. Auch ich habe eine Sichtweise, die ich äussern und vertreten möchte. Doch habe ich den Mut, mein Denken und Handeln in Übereinstimmung zu bringen? Im Wissen, dass ich mich damit positioniere? – Manchmal denkt der Kopf «nein» und trotzdem sagen wir «ja»; oder umgekehrt. Solche inneren Dissonanzen lösen ungute Gefühle oder gar eine Ohnmacht aus.



Beispiele von Gründen, weshalb das passiert, sind unter anderem folgende:

- Wir wollen möglichen Konflikten ausweichen.
- Wir stimmen zu, obwohl wir anderer Meinung sind.
- Wie wollen uns nicht exponieren.
- Wir wollen keine Verletzungen anderer in Kauf nehmen.
- Wir wollen nicht als Bremserin oder Bremser dastehen.
- Wir wollen nicht als Gegnerin oder Gegner abgestempelt werden.

Abb.: Denken versus Handeln

Auch wenn ich der Mehrheit unterliege und zur Minderheit gehöre oder gar als Einzige oder Einziger anderer Meinung bin und diese auch äussere, ist das Akzeptieren eines Entscheides einfacher. Die positive Folge ist – aus psychohygienischer Sicht – eine deutliche Stressvermeidung.

«Ja denken und Ja handeln» oder «Nein denken und Nein handeln» erfordert oftmals Mut. Ich weiche Konfliktsituationen nicht aus und stehe zu mir und zu meinen Überzeugungen. «Am Abend in den Spiegel zu schauen und zu sagen, ich war ich.» ist letztlich ein Beitrag zur Gesundheitserhaltung.



Autor:

Niklaus Gerber, NORDWÄRTS – Kompass für kompetente Führung
www.nord-waerts.com

¹ Ja und Nein sind grundsätzlich zwei wichtige Wörter, die im frühen Kindesalter gelernt werden müssten. Ihre situative Äusserung entscheidet – insbesondere in zwischenmenschlichen Beziehungen – über Nähe, Distanz und Respekt.