



## Stressoren beseitigen, Einstellung ändern oder...?

Ein hilfreiches **Konzept** zum **mental**en Umgang mit **Stressoren** basiert darauf, die Stressoren in drei Kategorien einzuteilen, die sich aus Ihrem persönlichen Einflussvermögen auf die Stressoren ableiten. Demnach gibt es

- *Stressoren, die Sie ausschalten können,*
- *Stressoren, die Sie mit Hilfe anderer Menschen ausschalten können und*
- *Stressoren, mit denen Sie leben müssen*

Diese Einteilung erleichtert den mentalen Umgang insofern, als er die Grundlage schafft, **Stressoren zu akzeptieren**, auf die Sie **sowieso keinen sinnvollen Einfluss ausüben können** und sich nicht weiter an ihnen aufzureiben. Dies hilft dabei, eine **emotionale Distanz zu diesen Stressfaktoren** aufzubauen und begrenzt das leidige Verhalten vieler Menschen, über Dinge zu lamentieren, die sie selbst nicht ändern können oder auch nicht ändern würden, selbst wenn sie es könnten.

### **Einen stressauslösenden Faktor**

a) als solchen zu erkennen und

b) einzusehen, dass man bei gleichbleibenden Rahmenbedingungen

dagegen wenig unternehmen kann und ihn also zwangsläufig akzeptieren muss dies macht es entscheidend einfacher, die negative Wirkung dieses Stressfaktors einzudämmen. Verantwortung, beeinflussbare Stressoren aus der Welt zu schaffen oder zumindest zu lindern.

Die erste Kategorie sensibilisiert für die **eigene Verantwortung an der Bearbeitung bzw. Beseitigung des betreffenden Stressors**. Wer sich mental die drei Kategorien zurechtlegt und erkennt, dass ein bestimmter Stressor durch eigene Initiative und Handlung ausgeschaltet werden kann, bringt sich in eine Zwangssituation: Entweder er handelt nicht und macht sich durch das bloßes Lamentieren über den Faktor langfristig unglaubwürdig und unbeliebt, oder er ergreift proaktiv die Initiative, um den Stressor auszuschalten.

Die Eigenverantwortung, einen Stressors auszuschalten, ergibt sich auch in der zweiten Kategorie. Hier kann der problematische Faktor zwar nicht im Alleingang beseitigt werden, wohl wird aber klar, dass man ihn am schnellsten los wird, wenn man selbst die **dafür notwendigen Handlungen anstößt** und die entsprechenden Personen um Hilfe bittet, welche **gemeinsam für die Beseitigung sorgen** können.

Das Modell der drei Kategorien des Einflusses auf Stressoren ist somit geeignet, statt Apathie und Passivität im Umgang mit Stressoren zu proaktiven Handlungen oder aber zur Akzeptanz von Umständen zu führen, die sich mittelfristig nicht ändern lassen.

### **Zusammenfassung**

- **Stressoren lassen sich in drei Hauptkategorien einordnen, je nachdem, ob und wieviel Einfluss auf die Beseitigung des Stressors vorliegt.**
- **Die erste Kategorien umfasst Stressfaktoren, die Sie ausschalten können.**
- **Die zweite Kategorie umfasst Stressoren, die Sie mit Hilfe anderer ausschalten können.**
- **Die dritte Kategorie umfasst Stressfaktoren, mit denen Sie leben müssen bzw. bei denen Sie maximal das entsprechende System verlassen können.**