

# Damit die Waage im Gleichgewicht bleibt

**Die Zollikerin Ruth Enzler Denzler ist selbstständige Psychologin, Organisationsberaterin und Coach in Zollikon. An der Veranstaltung «zentriert. Menschen mitten im Leben», organisiert von der reformierten Kirche, wird sie am 29. Oktober über den Umgang mit Stress referieren.**

■ Interview: Fiona Trachsel

## Wie definieren Sie Stress?

Als Psychologin mag ich für Stress das Bild einer Waage. Auf der einen Seite türmen sich die Stressfaktoren, wie zum Beispiel zwischenmenschliche Konflikte, Zeitdruck, Zielkonflikte und auf der anderen Seite stapeln sich die Belohnungsfaktoren wie Wertschätzung, Geld, Weiterbildung. Solange diese Waage ausgeglichen ist, ist soweit alles in Ordnung. Kippt sie jedoch in Richtung der Stressfaktoren, dann entsteht im psychologischen Sinne Stress. Dann sind persönliche Strategien nötig, um damit umzugehen, damit die Waage wieder ins Gleichgewicht kommt. Wie zum Beispiel: Dampf ablassen, Informationen sammeln, die Situation umdeuten, mit Freunden reden, ein Coaching beanspruchen. Sind die Strategien nicht erfolgreich, dann entsteht emotionaler und biologischer Stress, der langfristig der Gesundheit schaden kann.

## Ist Stress eine Krankheit, unter der unsere Gesellschaft besonders leidet?

Stress hat es immer gegeben und er betrifft vermutlich jede Gesellschaft auf seine Weise. Wir können aber zur Zeit der Industrialisierung anfangs des 20. Jahrhunderts in der Bevölkerung eine erhöhte Anzahl an Stresserkrankungen feststellen. Damals wurde das Tempo durch den technischen Fortschritt erhöht und die Arbeit wurde von Haus und Hof ausgelagert in die Industrie. Dort wurde für einen «fremden» Eigentümer gearbeitet. Die «Ent-

«Wir haben es im Zeitalter der Digitalisierung mit einer massiven Beschleunigung des Kommunikationsaustausches zu tun.»

fremdung» der Arbeit hat damals ihren Anfang genommen. Heute – im Zuge der Globalisierung – arbeiten wir oft für eine anonyme Eigentümerschaft. Zusätzlich haben wir es im Zeitalter der Digitalisierung mit einer massiven Beschleunigung des Kommunikationsaustauschs und einer ebenso massiven Zunahme von Information zu tun. Wir müssen erst lernen, wie wir mit dieser Informationsflut und deren Verarbeitung umgehen.

## Sie haben eine 3-Typen-Strategie für eine erfolgreiche Stressbewältigung entwickelt – wie funktioniert diese?

Nicht jeder reagiert auf jeden Stressfaktor in gleicher Weise gestresst. Und nicht jeder wird durch den genau gleichen Faktor belohnt oder zufriedengestellt. Konkret heisst das, dass zum Beispiel nicht jeder gleich stark unter einem schlechten Betriebsklima oder einer Reorganisation leidet und nicht jeder das Einkommen als wichtigsten Belohnungsfaktor bezeichnet. Um mit belastenden beruflichen und privaten Situationen gut umgehen zu können, ist es hilfreich zu wissen, welchem Persönlichkeitstyp man angehört. Sodann kann man lernen, welche Arten von Situationen einen am ehesten auf dem linken Fuss erwischen, was einen belohnt und vor allem, wie man schwierigen Situationen begegnen kann. Ich unterscheide drei Persönlichkeitstypen: den sozialen, den Erkenntnis- und den Ordnungsstrukturtyp. Während der soziale Typ am meisten belastet wird durch Konflikte, werden der Erkenntnistyp am meisten durch Routine und Einschränkungen und der Ordnungsstrukturtyp am ehesten durch Konkurrenz, Widerspruch und unkontrollierbare Situationen gestresst.

## Wie können wir stressigen Situationen vorbeugen?

Indem wir uns bewusst sind, wie wir selber funktionieren, also wie wir «gestrickt» sind. Konkret sollten wir uns fragen: Was brauche ich, um motiviert Leistung erbringen zu können? In welchem Umfeld möchte ich mich bewegen, um mich wohl zu fühlen? Welches Lebenskonzept ist für mich geeignet und sinnvoll?

«Nicht jeder reagiert auf jeden Stressfaktor in gleicher Weise gestresst und wird durch den gleichen Faktor belohnt.»

## Sie haben soeben ein neues Buch mit dem Titel «Die Kunst des klugen Umgangs mit Konflikten» publiziert, worum geht es darin genau?

Innere und äussere Konflikte bringen uns allzu oft an den Rand der Überforderung oder übersteigen unsere Kräfte. Wie auch immer wir von unserer Persönlichkeit her agieren – konfliktlos, kämpferisch oder als Elefant im Porzellan-

laden – wir können Konflikte in den Griff bekommen. Voraussetzung dafür ist, dass man weiss, welchem Persönlichkeitstyp man angehört. Dies erfährt der Leser, ebenso welche spezifischen Konfliktsituationen ihm eigen sind und wie er damit umgehen kann. Das Buch beinhaltet einen Fragebogen, einen kurzen theoretischen Teil über die Persönlichkeitstypen sowie amüsante Kurzgeschichten. Diese beschreiben jeden Persönlichkeitstyp im Umgang mit seinem spezifischen Konfliktmuster.

## Was geben Sie den Leserinnen und Lesern dieses Buches mit?

Finden Sie heraus, zu welchem Persönlichkeitstyp Sie am ehesten gehören, ob zum sozialen, zum Erkenntnis- oder Ordnungsstrukturtyp. Erkennen Sie, dass es für Sie die dazu passenden Strategien im Umgang mit Konflikten gibt. Ausserdem lernen Sie auch etwas

«Konflikte kann man in den Griff bekommen, Voraussetzung dafür ist, dass man weiss, welchem Persönlichkeitstyp man angehört.»

über die anderen Persönlichkeitstypen. Sie finden heraus, welche Ihre eigenen Bedürfnisse und Ängste und welche diejenigen Ihres Gegenübers sind. Das Buch sensibilisiert auch das Verständnis für die Verhaltensweisen von anderen Personen in Ihrem Umfeld – für jene Ihres Chefs etwa, der vielleicht am Montagmorgen grusslos in Ihr Büro stürmt und Sie mit Projekten und Aufgaben überlastet. Er ist sich wahrscheinlich gar nicht bewusst, dass er gerade wie ein Schnellzug einfährt. Er könnte zum Erkenntnistypen gehören, der einfach nur eine Sache, nämlich «vorwärts» und «sofort erledigt haben» im Kopf hat. Während Sie als sozialer Typ sich vielleicht zunächst auf Ihr Gegenüber einstellen möchten und sich einen kurzen «Wochenendbericht» als Einstieg in ein Sachgespräch wünschen.

## Worauf darf sich das Publikum am 29. Oktober besonders freuen?

Auf eine kurze Eigenreflexion zu Beginn, gefolgt von einem lebendigen Inputreferat und einer anschliessenden Diskussion sowie gemütlichem Beisammensein.

► 29. Oktober, 19.30 bis 21 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Zollikerberg. Ohne Anmeldung, Eintritt kostenlos.



Sie studierte Rechtswissenschaften, machte eine Bankkarriere und setzte dann noch ein Psychologiestudium oben drauf. (Bild: zug)