



## **Notfall-Kit für den besseren Umgang mit Druck**

9 praktische Impulse für mehr Selbststeuerung und Handlungsspielraum

Ein praxisnaher Reflexions- und Orientierungsbegleiter für Führungskräfte, Projektleitende und Expert/innen in anspruchsvollen Veränderungssituationen.

## **WENN DRUCK ENGER MACHT**

Druck gehört zum Arbeitsalltag vieler Menschen mit Verantwortung. Entscheidungen unter Unsicherheit, hohe Erwartungen, Zielkonflikte oder dauerhafte Veränderungen fordern Konzentration und Belastbarkeit.

Ein gewisses Maß an Druck kann hilfreich sein. Es schafft Fokus und aktiviert Energie. Problematisch wird es, wenn Druck dauerhaft hoch bleibt oder innere Sicherheit verloren geht. Viele Menschen kennen diesen Moment: Der Blick wird enger. Gedanken kreisen. Entscheidungen fallen schwerer. Man funktioniert noch, aber nicht mehr in der eigenen Qualität.

Gerade Menschen mit Verantwortung versuchen häufig, Druck durch mehr Anstrengung zu kompensieren: schneller denken, mehr kontrollieren, mehr leisten. Kurzfristig kann das funktionieren. Langfristig geraten jedoch genau die Fähigkeiten unter Druck, die in komplexen Situationen wichtig wären: Klarheit, Überblick, Reflexion und gute Zusammenarbeit.

Deshalb hilft reine Willenskraft oft nur begrenzt.

Unter Druck reagieren Menschen unterschiedlich. Manche gehen sofort in Aktion, andere ziehen sich zurück oder drehen Gedankenschleifen. Hilfreich ist meist kein einzelner Trick, sondern ein Repertoire verschiedener Zugänge.

Genau hier setzen die Impulse in diesem Notfall-Kit an. Sie ersetzen keine tiefere Reflexion. Aber sie können helfen, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen und Handlungsspielräume zurückzuerobieren.

Es geht darum, unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

## **KEIN PATENTREZEPT, SONDERN EIN REPERTOIRE**

Dieses Notfall-Kit lädt ein, unterschiedliche Zugänge zur Regulierung von Druck auszuprobieren.

Die vier Prinzipien greifen typische Druckmuster auf, die in anspruchsvollen Arbeitskontexten häufig auftreten. Die Prinzipien 2-4 leiten sich aus dem Gedanken ab, dass Druck stimmiger geordnet werden kann, wenn der Sinn klar, das Verständnis hoch und die Handhabbarkeit gegeben sind - Aaron Antonovsky beschreibt das in seinem Kohärenzkonzept. Das Prinzip 1 bezieht sich auf Regulationsmechanismen, die häufig überhaupt erst jede weitere stimmige Handlung möglich machen.

Nicht jede Intervention wird für jede Person gleich hilfreich sein. Entscheidend ist nicht, möglichst viele Methoden zu kennen, sondern herauszufinden, was in welcher Situation tatsächlich wirkt.

# NOTFALL KIT für besseren Umgang mit Druck

## 7 HACKS FÜR MEHR STIMMIGKEIT UND HANDLUNGSSPIELRAUM

### 1 Wieder Boden unter den Füßen bekommen

**Phänomen:**

Du merkst: innerer Alarm, Tunnelblick, Gereiztheit, Gedankenspiralen.

**Checke:**

Fühle ich mich gerade noch handlungsfähig oder nur noch im Reaktionsmodus?



**Hack 1:** ALI - Atmung in den Bauch, 4 Sek. ein, 6 Sek. aus für mind. 1 Minute; Lächeln; Innehalten

**Hack 2:** Position wechseln: aufstehen, rausgehen, Bewegung.

**Hack 3:** Frag dich: „Was ist die nächste sinnvolle Handlung – nicht die perfekte Lösung?“

### 3 Deinen Fixstern wiederfinden

**Phänomen:**

Du hast keine Ahnung, wofür du selbst (gemeinsam mit anderen) einen bestimmten Weg gehen sollst.

**Checke:**

Ist mir klar, was in dieser Rolle/ Situation/ Phase eigentlich unser Fixstern ist, an dem ich mich ausrichten kann?

**Hack 1:**

Frag dich selbst, wofür du morgens aufstehst und das tust, worum es geht.

**Hack 2:**

Frag relevante Personen, wofür das gerade oder in Zukunft wichtig ist – und welcher Beitrag von dir erwartet wird.

### 4 Gedankenspiralen unterbrechen

**Phänomen:**

Kreisende Gedanken ohne wirklich neue Erkenntnisse.

**Checke:**

Was sind Fakten, was interpretiere ich, wo fehlen mir Informationen?



**Hack 1:** Sag laut oder leise zu dir: Stopp! Wechsle deine Position. Lenke dich mit etwas ganz anderem ab.

**Hack 2:** Sprich mit einer vertrauten Person – das entlastet mental.

### 6 Rückdelegation & Eskalation reduzieren

**Phänomen:**

Mengenmäßige und zeitliche Überlastung – Alles landet bei dir.

**Checke:**

Muss ich das machen oder entscheiden? Oder liegt das in der Rolle bzw. Verantwortung der anderen Person?



**Hack 1:** Sprich klar an „ich sehe das in deiner Rolle/ bei dir verankert.“

**Hack 2:** Fördere Eigenverantwortung und spiele den Ball zurück, indem du fragst: „Wie beabsichtigst du, das zu lösen?“



**Phänomen:**  
Beschreibt ein typisches Erleben oder Symptom.



**Checke:**  
Reflexionsfrage, um Klarheit zu gewinnen.



**Hack:**  
Konkrete Handlung, die du sofort anwenden kannst.

**Kleine Schritte, die du wiederholst, verändern oft mehr als große Vorsätze.**

## **WAS HILFT DIR UNTER DRUCK WIRKLICH?**

Nicht jede Strategie hilft in jeder Situation.

Oft merken wir erst im Rückblick, wann Druck begonnen hat, unser Denken oder Verhalten einzuengen. Umso hilfreicher ist es, typische Muster frühzeitig zu erkennen.

Mit den folgenden Fragen möchte ich dich einladen, deine eigene Art des Umgangs mit Druck etwas genauer zu betrachten.

### **1. Über Druck und Handlungsspielraum**

- Unter welchem Druck funktionierst du gut – und ab wann verlierst du an Klarheit?
- Woran merkst du selbst, dass dein Handlungsspielraum kleiner wird?
- Welche Situationen lösen in dir besonders viel inneren Druck aus – und warum gerade diese?

### **2. Über Wirkung auf andere**

- Woran merken andere vermutlich, dass du unter Druck stehst?
- Wie verändert sich deine Kommunikation unter Belastung?
- Was erleben Menschen in deinem Umfeld dann vermutlich als hilfreich – und was eher nicht?

### **3. Über hilfreiche Strategien**

- Welche Strategien helfen dir tatsächlich, wieder klarer zu werden?
- Welche nutzt du bereits bewusst?
- Welches kleine Experiment könntest du in den kommenden zwei Wochen bewusst ausprobieren?

### **4. Über Ambivalenzen**

- Was gewinnst du durch deinen bisherigen Umgang mit Druck – und was kostet er dich?
- Wo hilft dir dein hoher Anspruch – und wo steht er dir im Weg?
- Was fällt dir schwer loszulassen, obwohl es dich entlasten würde?

**Impuls:** Vielleicht geht es nicht darum, Druck vollständig zu vermeiden.

Vielleicht geht es eher darum, dich selbst unter Druck besser zu verstehen.

## **EIN EIGENES REPERTOIRE ENTWICKELN**

Vielleicht hast du beim Lesen oder beim Durchgehen der Fragen bemerkt, dass manche Situationen oder Muster dir vertraut vorkommen.

Oft entstehen daraus hilfreiche Fragen: Was bringt mich unter Druck wirklich aus der Balance? Was hilft mir tatsächlich? Wo reagiere ich heute enger, als ich es eigentlich möchte?

Nicht jede Situation braucht dieselbe Antwort. Entscheidend ist, das eigene Repertoire im Umgang mit Druck Schritt für Schritt weiterzuentwickeln und dadurch einen Spielraum zu erobern, in dem du dich mit immer mehr Gelassenheit und Souveränität bewegen kannst.

Genau dabei begleite ich Führungskräfte, Projektleitende und Organisationen: Klarheit zu gewinnen, Handlungsspielräume zu erweitern und Veränderung wirksam zu gestalten.

Wenn du Gedanken aus diesem Notfall-Kit vertiefen oder eigene Fragen sortieren möchtest, freue ich mich auf einen Austausch.

Herzliche Grüße



*Antoinette Beckert*

[mail@antoinette-beckert.de](mailto:mail@antoinette-beckert.de)

[www.antoinette-beckert.de](http://www.antoinette-beckert.de)

M: 0177-797 95 36



**ANTOINETTE  
BECKERT**

COACHING & CONSULTING