

TRENDBAROMETER



Stress bekämpfen oder beruhigen?

Stress mag oft unangenehm sein, aber er ist die Grundlage, um in schwierigen Situationen Höchstleistungen zu erbringen. Weglaufen statt sich fressen zu lassen, lautet die biochemische Devise. Um mit dem Stress des Alltags besser umgehen zu können, gibt es eigentlich nur zwei grundsätzliche Strategien: 1. Kämpfe ihn nieder oder 2. begegne ihm mit Ruhe. Für beide Ansätze gibt es gute Gründe und interessante Beispiele aus aller Welt.

Zu den stressigsten Arbeitsplätzen überhaupt gehört mit Sicherheit der Finanzplatz der Wall Street. Genau deswegen treffen sich alljährlich ein paar Hundert Investmentbanker zu einem sportlichen Wettkampf für einen guten Zweck. Es geht um den Titel des «besten Athleten der Wall Street» und das Sammeln von jeder Menge Spenden, mit denen krebserkrankten Kindern geholfen wird. Der «Wall Street Decathlon» ist ein moderner Zehnkampf, auf den man sich im Fitnessstudio vorbereiten kann: statt Speeren werden Footballs geworfen, statt Kugelstossen Gewichte gestemmt. In diesem Jahr waren erstmalig auch Frauen zugelassen.

Eine ganz andere Art der Stressbekämpfung nutzen die Bierbrauer von Amstel für eine aufsehenerregende Werbemassnahme: In der Innenstadt von Sofia haben sie einen Automaten aufgestellt. Dort gibt es eine Dose gekühltes Bier – allerdings nicht gegen Geld sondern nur, wenn man es schafft, drei Minuten lang nichts zu tun. Nicht zu telefonieren, nicht zu reden, nicht den Standort zu wechseln. Youtube-Videos beweisen, wie schwer das dem durchschnittlichen Grossstädter fällt. Die Freude derjenigen, die es geschafft haben, ist um so grösser.

Herzlich,
Ihre Corinna Mühlhausen