

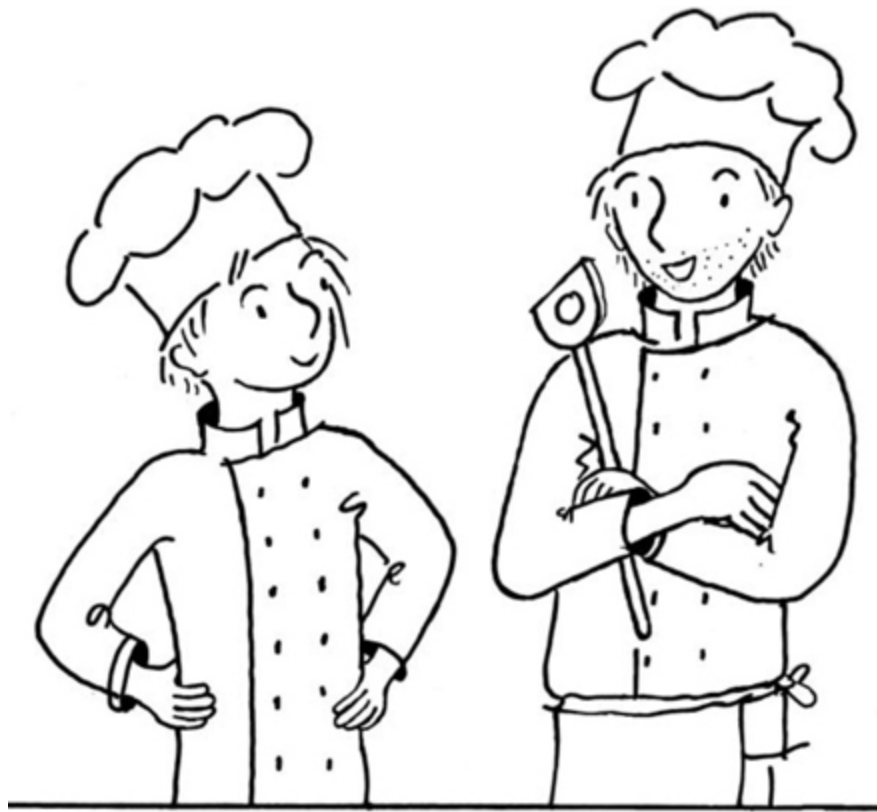
---

# Stress - Stressbewältigung und Kommunikation



Ein kleiner Leitfaden nicht nur für  
Azubis der Gastronomie

---



## **Inhalt:**

Die Würde des Menschen ist unantastbar

Woher kommt eigentlich Stress? Und was ist Stress?

Kann ich die Stressdosis selbst bestimmen?

Aufräumen die Erste, Reizüberflutung

Kurze Verschnaufpause

Die Zeit

Zuviel Arbeit für zu wenige Minuten in der Stunde

Serviceangst / Leistungsangst

Autogenes Training

Tyrannie / Wertschätzung

Genussmittel / Drogen

Aufräumen die Zweite, Seelenhygiene

Künstliches Lächeln

Soziales

Krank und Arbeiten

Gesundheit

Menschen mit Handicap

Mobbing

Black vs. White

Sport

Miteinander reden und zuhören

# Vorwort

Als ich nach meiner Schulzeit eine Ausbildung zur Hotelfachfrau begann, kamen ganz neue, vorher nicht gekannte Anforderungen auf mich zu. Viele neue Aufgaben, die Angst Fehler zu machen, anspruchsvolle Gäste, strenge Vorgesetzte, Zeitdruck, manchmal ungeduldige Kollegen ... Eine völlig neue Welt, in die ich mich einfinden musste. Das war nicht immer leicht.

So wie mir damals geht es sicher vielen jungen Menschen, die eine Ausbildung -nicht nur- zum Koch beginnen. Das alles ist erstmal Stress, positiver wie auch negativer Stress. Unter positiven Stress fallen alle neuen Herausforderungen, die anstrengend und spannend sind, die vielen neuen Dinge die man lernt zum Beispiel. Negativer Stress sind die eher unangenehmen Dinge, die spürbar mehr belasten, wie Kritik von Gästen oder Konflikte mit Kollegen.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Arten, mit Stress und Belastungen umzugehen, zum Beispiel darüber reden, nach Lösungen suchen, Sport machen usw. Manchen Menschen fällt es aber schwer, einen guten Weg zum Umgang mit Stress zu finden. Da staut sich dann eher etwas an, die belastenden Situationen und Konflikte werden nicht geklärt, man „schleppt etwas mit sich herum“.

Später in meiner beruflichen Entwicklung, während meines Studiums zur Sozialpädagogin, setzte ich mich mit den Folgen von nicht bewältigtem Stress auseinander. Ich lernte, dass Dauer-Stress krank machen kann. Körperliche Beschwerden, Burnout, Depressionen oder Alkoholsucht

können, mit vielem anderen, die Folgen sein. Was ich auch lernte ist, dass nur jeder Einzelne selbst dafür sorgen kann, dass er gut mit Stress umgeht. Jeder Mensch kann für sich selbst gute Wege finden, mit alltäglichen - positiven wie negativen- Belastungen umzugehen.

In Berufen der Gastronomie lässt sich mancher Stress nicht vermeiden, zum Beispiel die Phasen, in denen alle Gäste auf einmal kommen, unerwartete Situationen auftauchen, es schnell gehen muss ... Das sind berufliche Herausforderungen, die dazu gehören. Es gibt aber auch stressige Situationen, die sich vermeiden lassen, wie unnötige Konflikte und Missverständnisse unter Kollegen, Chaos am Arbeitsplatz und ähnliches. Es ist wichtig, Wege zu finden, solche unnötigen Belastungen zu vermeiden bzw. sie zu lösen, damit das Arbeiten auf Dauer Spaß macht und man gesund bleibt.

Der Autor Klaus Stumpf hat im Laufe seiner Tätigkeit als Koch und Ausbilder viele Jahre Erfahrungen im Umgang mit Auszubildenden, Kollegen, Vorgesetzten und Gästen gesammelt, und reichlich Kontakt mit dem „Küchen-Stress“ gehabt. Er schafft es in diesem Leitfaden zur Stressbewältigung und Kommunikation -nicht nur für Azubis der Gastronomie- die wichtigsten Punkte zum Umgang mit Stress zu benennen. Sein Schwerpunkt liegt dabei immer auf der Frage, wie jeder Einzelne an sich selbst arbeiten kann, um für sich persönlich gute, neue Umgangsformen mit Stress zu finden. Klaus Stumpf zeigt die typischen „Stress-Fallen“ auf und benennt die möglichen Folgen. Sein Blick ist dabei immer auf der Suche nach einer guten Lösung, mit einem Augenzwinkern und viel Humor regt er den Leser an, mal selbst zu überlegen was hilfreich sein könnte.

Hätte ich zu meiner Ausbildungszeit diesen hilfreichen, wunderbar treffend illustrierten Leitfaden zur Hand gehabt,

wäre ich sicherlich in so manche „Stress-Falle“ nicht getappt und mancher Ärger wäre mir erspart geblieben. Ich hoffe den Lesern -nicht nur den Azubis der Gastronomie- geht es bei diesem Leitfaden ähnlich wie mir: Ihnen geht ein Licht auf!

April 2017 Sari Bayertz  
Dipl. Sozialpädagogin und Hotelfachfrau