



# Stressbewältigung

## Stress gehört zur Arbeitswelt

In der modernen Arbeitswelt sind wir alle gelegentlich belastet und beansprucht bis an unsere Grenzen. Gemäss einer Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) von 2015 klagt jeder vierte Arbeitnehmer über häufigen oder dauernden Stress. Zum Phänomen Stress sagt der Psychologe Niklas Bär in einem Artikel der NZZ am Sonntag: „Arbeit kann zwar belasten, in vielen Fällen ist der Beruf aber auch die beste Therapie.“

Wenn Stress zur Arbeitswelt gehört, müssen wir lernen, auf eine gute Art und Weise damit umzugehen. Von negativem Stress sprechen wir, wenn wir uns den Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Wir erleben dies als unangenehmen Spannungszustand.

## Was löst Stress am Arbeitsplatz aus?

Solange Stressoren nur gelegentlich und moderat auftreten, geht der damit verbundene Stress meist schnell vorbei und hat keine längerfristigen Auswirkungen

Normale Stressoren sind aber mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen verbunden, wenn sie über längere Zeit auftreten

**Aufgabenbezogene Stressoren:** Zeitdruck, komplexe Aufgaben, zu grosse Arbeitsmenge, häufige Unterbrechungen, Monotonie

**Soziale Stressoren:** Führungsmängel bei Vorgesetzten (fehlende Wertschätzung, Feedback etc.), Konflikte mit Mitarbeitenden oder Kunden, Aggression am Arbeitsplatz, Mobbing

**Laufbahnbezogene Stressoren:** Arbeitsplatzunsicherheit, geringe Aufstiegsmöglichkeiten

**Rollenstressoren:** zu viele, widersprüchliche oder unklare Erwartungen

**Arbeitszeitbezogene Stressoren:** Schichtarbeit, Überstunden

**Veränderungen in der Organisation:** Unternehmenszusammenschluss, Einführung neuer Technologien

**Physische Stressoren:** Lärm, Schmutz, toxische Substanzen

## Was sind Ressourcen, um Stress zu bewältigen?

Sowohl das Stressempfinden wie die Stressbewältigung sind stark von den verfügbaren Ressourcen abhängig.

Zu den **personenbezogenen Ressourcen** gehören der Gesundheitszustand und Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus, hohes Selbstvertrauen und emotionale Stabilität.

Bei den **externen Ressourcen** handelt es sich um Merkmale der Arbeitssituation, wie z.B.

**Handlungsspielraum:** Kontrolle darüber, wie und wann man die Arbeit erledigt.

**Soziale Merkmale:** Unterstützung durch Vorgesetzte oder Kollegen, Wertschätzung.

**Lernförderliche Merkmale der Arbeit:** Anforderungsvielfalt, Bedeutsamkeit.

## Wie erkennt man Stress im Arbeitsalltag?

Hohe Belastungen (Stressoren) und mangelnde Ressourcen erzeugen Stress.

## Reaktionen auf Stress

- physiologisch: erhöhte Herzfrequenz, hoher Blutdruck
- psychisch: Hilflosigkeit, Unsicherheit, Angst
- mental: Fixierung auf das als bedrohlich erlebte Problem
- Verhalten: Flucht, Erstarren oder Kampf

Wenn keine vollständige Erholung mehr stattfinden kann, treten allenfalls längerfristige Stressfolgen auf. Entsprechende **Stress-Signale** sind:

**physisch:** Kopfschmerzen, Schwitzen, Erschöpfung, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Zunahme von Gesundheitsproblemen generell

**psychisch/mental:** Unzufriedenheit, Gereiztheit, Wut, Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Hilflosigkeit/Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten, keine längerfristige Planung, Mühe mit Neuem, evtl. Burnout

**verhaltensbezogen:** Streit, Misstrauen, sozialer Rückzug, Missgeschicke, Unfälle, Leistungsabfall, Workaholismus, ungesunde Ernährung, Suchtverhalten, innere Kündigung, erhöhte Krankheits- und Abwesenheitsrate, Fluktuation.

### **Stress generell vorbeugen**

Vorgehensweisen und Strategien:

- Achtsamkeit trainieren: auf positive wie negative Signale aus dem Organismus achten.
- Stressursachen festhalten, auf die ich persönlich Einfluss nehmen kann.
- Körperliche Entspannung und Fitness. Besonders Ausdauersport ist geeignet.

Menschen, die gut mit Stress umgehen, werten Rückschläge nicht als Zeichen eigener Inkompetenz. Sie sind optimistisch und sie holen sich soziale Unterstützung.

### **Stress bewältigen?**

Stressanzeichen an sich wahrzunehmen ist der erste Schritt, etwas daran zu verändern.

Vereinfacht ausgedrückt haben wir zwei Möglichkeiten für die Bewältigung von Stress – man spricht auch von Coping-Strategien:

#### **Problembezogene Bewältigung**

Ich versuche aktiv Einfluss zu nehmen und das Problem zu lösen, statt Problemen aus dem Weg zu gehen.

Vorgehen: Stressauslöser in der Arbeitswelt (Stressoren) und /oder in der eigenen Person identifizieren. Lösungsmöglichkeiten finden, Umsetzung planen und realisieren.

#### **Emotionsbezogene Bewältigung**

Ich versuche meine negativen Gefühle in den Griff zu bekommen. Ziel ist, aus den mit Stresserleben verbundenen negativen Affekten herauszufinden.

### **Weitere Informationen**

[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)

Lernen Sie selbst gesteuert mehr über den Umgang mit dem eigenen Stressverhalten. Tipps und Arbeitsblätter. Trägerschaft: SECO, SUVA, FSP, Uni Bern u.a.

[www.swiss-burnout.ch](http://www.swiss-burnout.ch)

Definition und Abgrenzung zu anderen Konzepten, mit Selbst-Testung und Auswertung.

### **Literatur**

Kaluza, Gert (2018): Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch. 7. Auflage. Berlin: Springer Verlag.

Lehrhaupt Linda, Meibert Petra (2010): Stress bewältigen mit Achtsamkeit. 8. Auflage. München: Kösel-Verlag.

### **WERKZEUGKASTEN FÜR DEN UMGANG MIT STRESS**

#### **Problembezogene Bewältigung**

- Prioritäten setzen: Wichtige Verbesserungen anstreben. Unwichtige Störungen akzeptieren – nicht gegen Windmühlen kämpfen.
- Handlungsspielraum nutzen. Auch Grenzen zur Kenntnis nehmen – Unmögliches oder Hindernisse – und sich darauf einstellen.
- System nutzen: Herausfinden, wo im Team Verbündete oder Widersacher bzw. Verhinderer sind. Unterstützung suchen bei Verbündeten.
- Ressourcen: in der Organisation identifizieren – z.B. Hilfsmittel und günstige Bedingungen aller Art.
- Kommunikation: Probleme ansprechen im Team oder mit Vorgesetzten.
- Arbeitsorganisation: bessere Planung, z.B. Aufgaben delegieren u.a.
- Selbstmanagement: Prioritäten anders setzen – tue ich die richtigen Dinge? Zeitmanagement optimieren.
- Innere Haltung: nein sagen lernen, Perfektionismus abbauen, Einzelkämpfer-Mentalität ablegen, Hilflosigkeit überwinden u.a.

#### **Emotionsbezogene Bewältigung**

- Selbstmanagement: Achtsamkeit auf negative (bzw. positive) physische und psychische Signale.
- Ablenkung: Freizeitaktivitäten, Hausarbeiten wie Rasen mähen, Medienkonsum etc.
- Austausch mit vertrauten Personen.
- Ausdauersport wie Jogging.
- Entspannung, körperlich und mental.