



**Ressourcen stärken.
Stress bewältigen**

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

Inhalt

- 01** **Vorwort**
Sind Sie im Stress?

- 03** **Selbsttest zur Stressbelastung**
Wie gestresst sind Sie?

- 06** **Basiswissen**
Stress? Was ist das?

- 13** **Stressbewältigung**
Stress lass nach

- 25** **Zeitmanagement**
Keine Zeit?

- 33** **Tipps für Dauergestresste**
Immer im Stress

- 36** **Mobbing**
Stressfaktor Mobbing

- 38** **Fakten zum Thema Stress**
Hätten Sie es gewusst?

- 40** **Glossar**

HINWEISE

Die Ratschläge in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft worden. Eine Haftung kann aber nicht übernommen werden. Diese Broschüre ersetzt nicht den Arztbesuch und/oder eine ärztliche Therapie.

Die in der Broschüre verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche Person mit ein. Auf die durchgängige Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.

Sind Sie im Stress?

Jeder zweite Arbeitnehmer leidet – eigenen Angaben zufolge – unter starkem Termin- und Leistungsdruck. Das hat der Stress-Report der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ergeben.

43 Prozent der Befragten gaben an, dass ihr Arbeitsstress in den vergangenen zwei Jahren zugenommen hat. In manchen Kreisen gilt Stress beinahe als schick, weil er die eigene Wichtigkeit zu unterstreichen scheint. Für viele bedeutet er aber eine Gefährdung ihrer Gesundheit. Das gilt vor allem für diejenigen, die an ihren Arbeitsbedingungen nur wenig ändern können. Betriebliche Maßnahmen für gesunde Arbeitsplätze stellen eine wesentliche Ergänzung der eigenen Stressbewältigung dar. Dennoch ist die Stressbewältigung in erster Linie ein aktiver Prozess des Arbeitnehmers.

Diese Informationsbroschüre zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie Stress erfolgreich erkennen und bewältigen können. Damit Sie sich in Zukunft noch besser für den Umgang mit Stress gewappnet fühlen.

Passen Sie gut auf sich auf – und bleiben Sie gesund!

A woman with a braid is sitting at a table, writing in a notebook. She is wearing a red top and a necklace. The background is a bright, blurred indoor setting, possibly a cafe or office. The text is overlaid on the image in white on a red background.

**Ausgepowert
und antriebslos?
Machen Sie den Selbsttest**

Wie gestresst sind Sie?

Sie fühlen sich ausgepowert und antriebslos? Oder stehen Sie unter Dauerstrom? Gehen Sie dem Stress auf den Grund. Unser Selbsttest zur Stressbelastung hilft Ihnen dabei. Machen Sie mit!

Dieser Test erfasst in 20 Fragen Ihr subjektives Erleben von Stressbelastungen. Dieses Erleben kann sich zum Beispiel in Form von Anspannung, Anforderungen oder Sorgen äußern. Aber auch Freude kann eine Folge von Stress sein. In diesem Fall ist sie eine wertvolle Ressource, die Ihr Stressempfinden reduziert. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Reihe von Feststellungen.

Bitte lesen Sie diese einzeln durch und wählen aus den vier Antwortmöglichkeiten jeweils diejenige aus, die angibt, wie häufig die Feststellung auf Ihr Leben innerhalb der letzten 4 Wochen zutrifft.

Kreuzen Sie bitte bei jeder Feststellung das Feld unter der von Ihnen gewählten Antwort an.

RICHTIG ODER FALSCH?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Überlegen Sie bitte nicht lange und lassen Sie keine Frage aus.

Fragebogen zum subjektiven Erleben von Stressbelastung	fast nie	manchmal	häufig	meistens
01. Sie fühlen sich ausgeruht.	4	3	2	1
02. Sie haben das Gefühl, dass zu viele Forderungen an Sie gestellt werden.	1	2	3	4
03. Sie haben zu viel zu tun.	1	2	3	4
04. Sie haben das Gefühl, Dinge zu tun, die Sie wirklich mögen.	4	3	2	1
05. Sie fürchten, Ihre Ziele nicht erreichen zu können.	1	2	3	4
06. Sie fühlen sich ruhig.	4	3	2	1
07. Sie fühlen sich frustriert.	1	2	3	4
08. Sie sind voller Energie.	4	3	2	1
09. Sie fühlen sich angespannt.	1	2	3	4
10. Ihre Probleme scheinen sich aufzutürmen.	1	2	3	4
11. Sie fühlen sich gehetzt.	1	2	3	4
12. Sie fühlen sich sicher und geschützt.	4	3	2	1
13. Sie haben viele Sorgen.	1	2	3	4
14. Sie haben Spaß.	4	3	2	1
15. Sie haben Angst vor der Zukunft.	1	2	3	4
16. Sie sind leichten Herzens.	4	3	2	1
17. Sie fühlen sich mental erschöpft.	1	2	3	4
18. Sie haben Probleme, sich zu entspannen.	1	2	3	4
19. Sie haben genug Zeit für sich.	4	3	2	1
20. Sie fühlen sich unter Termindruck.	1	2	3	4

Quelle: Perceived Stress Questionnaire PSQ; Fliege, Rose, Arck, Levenstein & Klapp,

Das Ergebnis ist, wie häufig bei psychologischen Tests, nicht einfach zu ermitteln. Ein Taschenrechner kann daher hilfreich sein. Bitte addieren Sie zuerst alle angekreuzten Zahlen zu einer Summe aller Werte.

Ergebnis: _____

Teilen Sie nun das Ergebnis durch 20 : 20

Ergebnis: _____

Ziehen Sie nun von diesem Wert die Zahl 1 ab - 1

Ergebnis: _____

und teilen Sie anschließend durch 3 : 3

Ergebnis: _____

(x 100)

Endergebnis: _____

Nun haben Sie den Wert für Ihr subjektives Stresserleben ermittelt. In der nachfolgenden Auswertung erfahren Sie, was dieser Wert über Ihre aktuelle Stressbelastung aussagt.

Auswertung

0 bis 37

Prima! Ihren Angaben zufolge schätzen Sie Ihr Belastungsempfinden eher gering ein. Das kann daran liegen, dass Sie viel Freude empfinden oder Ihre Sorgen, Ihre Anforderungen und Ihre Anspannung nicht so stark sind. Achten Sie dennoch auch in Zukunft gut auf sich, indem Sie Ihre Ressourcen weiterhin stärken und Belastungen reduzieren. Mit den Präventionsmaßnahmen aus dieser Broschüre leisten Sie einen Beitrag zu Ihrem Gesundheitsschutz.

38 bis 55

Sie bewegen sich in Bezug auf Ihr subjektives Belastungsempfinden im Mittelfeld. Nehmen Sie die Überlastungssignale, die Sie wahrnehmen, ernst. Sie können für Sie ein Anlass sein, noch besser auf sich zu achten. Versuchen Sie, Stressoren zu reduzieren und Ressourcen zu stärken, indem Sie die Tipps aus dieser Broschüre im Alltag anwenden.

56 bis 100

Verglichen mit anderen Menschen weisen Sie Ihren Angaben zufolge ein relativ hohes Belastungsempfinden auf. Sie selbst wissen das wahrscheinlich am besten. Vielleicht empfinden Sie selten Freude oder leiden häufig unter Sorgen, hohen Anforderungen und Anspannung. Nutzen Sie die Tipps aus dieser Broschüre, um Ihre Gesundheit zu schützen. Zögern Sie nicht, gegebenenfalls auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wenn Sie merken, dass Sie allein nicht weiterkommen.

Stress? Was ist das?

„Stress“– dieses Wort nehmen wir oft in den Mund. Worum es sich bei Stress genau handelt, ist uns oft nicht klar. Wir betrachten Stress als etwas Unangenehmes und wollen ihn am liebsten vermeiden. Dabei kann Stress auch positiv auf uns wirken.

Das folgende Beispiel zeigt, dass sich Stress auch positiv auf uns auswirken kann: Angenommen, ein Vorgesetzter erscheint unerwartet mit einem neuen Auftrag (in der Zeichnung als Blitz dargestellt). Dann fragen wir uns innerlich: „Ist dieses Ereignis für mich herausfordernd oder bedrohlich?“

Wenn wir zu dem Schluss kommen „ja, es ist bedrohlich“, fragen wir uns im nächsten Schritt: „Ist dieser Auftrag zu bewältigen? Habe ich die nötige Kraft, um mit dem Auftrag

fertigzuwerden? Kann mich jemand dabei unterstützen? Oder habe ich einen ähnlichen Auftrag in der Vergangenheit schon einmal gemeistert?“ Falls wir denken „nein, das ist nicht zu schaffen“, passiert etwas in unserem Körper: Unser Herz schlägt schneller, wir beginnen zu schwitzen, unsere Muskeln spannen sich an, wir sind aufgeregt. Kurz: Wir sind gestresst.

Stress ist also im Grunde nichts anderes als ein Alarm- oder Erregungszustand, der unsere Kräfte so

aktiviert, dass wir voll leistungsfähig sind. Dieser Zustand ist eine Reaktion auf eine Situation, die wir als wichtig und bedrohlich einstufen. Und Stress ist zunächst einmal positiv: Er macht uns fit wie einen Fußballer vor dem Endspiel. Doch dauerhaft können wir nicht in diesem Erregungszustand bleiben. Denn irgendwann sind unsere Energiereserven aufgebraucht.

Für Dauerstress sind wir einfach nicht gemacht.



Stressmodell



Vereinfachte Darstellung des Stress-Modells von Lazarus & Folkman

Stress ist übrigens immer auch das Ergebnis eines Bewertungsprozesses. Was für den einen Stress bedeutet, lässt den anderen ganz cool.

Zum Beispiel Unordnung am Arbeitsplatz: Der eine spricht vom „motivierenden kreativen Chaos“, der andere vom „Chaos, das die Arbeitsmoral ruiniert“.

Auch die Situation mit dem neuen Auftrag kann völlig unterschiedlich aufgenommen werden:

Der eine blüht angesichts der neuen Herausforderung regelrecht auf, der andere verzagt schon im Voraus und erlebt denselben Auftrag als Bedrohung, weil er sich die Bearbeitung nicht zutraut.

Solche Bewertungen sind immer subjektiv. Man kann daher nie von vornherein sagen, ob eine Situation für einen Menschen Stress bedeutet. Und erst recht lässt sich nicht sagen, ob dieser Stress für ihn gesundheitsschädlich sein wird. Wie Sie gleich sehen werden: Die Dosis macht das Gift.

Von positivem und negativem Stress

Stress macht nicht grundsätzlich krank. Der zuvor beschriebene Erregungszustand ist Teil unseres Alltags und aktiviert uns für Höchstleistungen. Dennoch kann Stress zu einem gesundheitlichen Risikofaktor werden.

Ob Stress für uns letztendlich gut oder schädlich ist, hängt von seiner Intensität und seiner Dauer ab.

Beide Faktoren entscheiden darüber, ob unsere Gesundheit Schaden nimmt oder ob wir aus der Bewältigung von Stresssituationen sogar gestärkt hervorgehen. Wenn wir es schaffen, immer wieder schwierige Situationen zu meistern, sprechen manche Forscher von „Stress-Immunsierungstraining“ – wir gönnen uns quasi eine Stress-Impfung.

Man spricht auch von positivem Stress: Wir fühlen uns herausgefordert und blühen auf, wenn wir uns beweisen können. Unser Körper stellt für die Bewältigung einer

vorübergehenden Belastung Energie zur Verfügung, sodass wir stark und kraftvoll handeln können.

Solange auf diese Phase der Erregung und Anspannung eine Phase der Ruhe und Erholung folgt, ist alles im Lot. Genau für dieses Wechselspiel ist unser Körper gemacht. Aber wenn Stress zum Dauerzustand oder zu intensiv wird, dann wird es kritisch. Hierfür sind unser Körper und unsere Seele nicht gerüstet: Ein negativer Stress tritt auf.

In diesem Fall kann Stress krank machen: Sofern auf eine Anspannungsphase keine Phase der Erholung und Entspannung folgt, steigt der Blutdruck langfristig, das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht sich, das Immunsystem wird geschwächt. Die Anfälligkeit für Infekte steigt, die Stimmung sinkt, und es kann sich sogar eine Depression entwickeln.

KÖRPERLICHE AKUT-REAKTION

- Cortisol-Ausschüttung
- Katecholamin-Ausschüttung
- Adrenalin-Ausschüttung

MÖGLICHE LANGZEIT-REAKTION

- Immunschwächung,
Erkältungsanfälligkeit,
Depressionsrisiko
- erhöhtes Diabetes-Risiko
- Schäden des Herz-Kreislauf-Systems

Die Stresshormone, die ausgeschüttet werden, sind in diesem Moment zwar hilfreich für die Bewältigung der Situation. Aber auf Dauer kann es zu negativen gesundheitlichen Folgen kommen.

Wie bei jeder Medizin gilt also auch beim Stress: Entscheidend sind Dosis und Häufigkeit.

Zu viel Stress kann krank machen. Ebenso zu lange anhaltender Stress – denn Dauerstress ist gefährlich.

Um sich erfolgreich vor diesen Folgen von Stress schützen zu können, müssen Sie zunächst wissen, woran Sie Stress überhaupt erkennen.



Stress-Reaktionsebenen



Stresssignale wahrnehmen und erkennen

Je besser Sie Ihre Stressreaktionen kennen, desto eher können Sie gegensteuern. Nehmen Sie sich also die Zeit, diese Signale zu beobachten. Stress führt zu Veränderungen auf mehreren Ebenen: Ihr Körper verändert sich, Ihre Psyche reagiert, und auch Ihr Verhalten im Umgang mit anderen ist anders als sonst.

Diese drei Ebenen sind eng miteinander verbunden. Das obenstehende Beispiel verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen den drei Stress-Reaktionsebenen. Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Der E-Mail-Eingangsortner quillt über, der Lärmpegel im Büro übersteigt ein gesundes Maß, der Zeitdruck erhöht sich durch immer kürzere Fristen, die Software stürzt ständig ab, man ärgert sich täglich über inkompetente Kollegen und der Chef lässt einen im Unklaren über die Qualität der eigenen Arbeit.

Wenn obendrein der letzte Urlaub lange zurückliegt und der nächste noch in weiter Ferne ist, ist die **Psyche** anfällig für Störungen. Dann reicht ein winziger Stressor, um das Fass zum Überlaufen zu bringen. Ein schiefer Blick vom Kollegen und man könnte in

Tränen ausbrechen, davonlaufen oder aggressiv werden. Kennen Sie das von sich?

Sobald es der Seele nicht gutgeht, sendet der **Körper** Warnsignale aus: Der Tinnitus (Ohrgeräusch) wird lauter, der Magen krampft, das Herz schlägt unrythmisch. Kopf- und Rückenschmerzen werden häufiger. Die Schlafqualität leidet: Anstatt sich zu erholen knirscht man plötzlich nachts mit den Zähnen. Man ist anfälliger für Erkältungskrankheiten und fühlt sich insgesamt angeschlagen. Das **Verhalten** ändert sich: Man hat keine Lust mehr auf zwischen-

menschliche Kontakte. Den Sport und das Treffen mit Freunden sagt man ab, weil man sich zu schlapp fühlt. Man zieht sich zurück und verzichtet auf das, was einem eigentlich guttäte. Das senkt die Stimmung erst recht. Sie wissen nun, dass es drei Ebenen der Stressreaktionen gibt und dass diese miteinander verbunden sind.

Die untenstehende Übersicht zeigt einige typische Stressreaktionen auf. Erkennen Sie sich in dieser Auflistung wieder? Welche der genannten Stressreaktionen sind typisch für Sie? Vielleicht gibt es noch weitere Reaktionen, die Sie von sich kennen. Das wäre prima, denn was man kennt, kann man leichter in den Griff bekommen.

LASSEN SIE SICH HELFEN

Zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung zu suchen, wenn Sie merken, dass die Stresssignale Sie belasten.

Körper

Stressreaktion



Roter Kopf oder Blässe, Schwitzen, Zittern, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Anspannung, Herzklopfen, Harndrang, flache Atmung etc.

Psyche

Stressreaktion



Tunnelblick, Konzentrationsstörungen, Angst, Schuldgefühle, Grübeln, Selbstvorwürfe, Wut, Ärger, Aggression, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Flüchtigkeitsfehler, Gereiztheit, Weinen etc.

Verhalten

Stressreaktion



Rückzug, laut werden, Kontakt vermeiden, Sport ausfallen lassen, mehr rauchen, ungesunde Ernährung (süß/fettig/schnell), Hektik, Gereiztheit, Türen knallen etc.



Einfach durchatmen.

Stress gezielt bewältigen

Stress lass nach

Stress – wenn er uns im Griff hat, sind wir nicht mehr wir selbst. Der Tunnelblick verstellt uns die Sicht auf das, was uns wirklich wichtig ist. Wir reagieren nur noch, anstatt bewusst zu agieren.

Maßnahmen für den Arbeitsalltag

Wir befinden uns – bildlich gesprochen – im Hamsterrad: Wir laufen und laufen, ohne nach rechts und links zu schauen. Unser Kopf ist besetzt von Gedanken wie „Das noch und dann dies und dann das“. Wir fühlen uns dem Stress hilflos ausgeliefert. Was können wir in einer derartigen Situation tun?

Auf Abstand gehen

Steigen Sie aus dem Hamsterrad aus! Wie das geht? Der Basis-Tipp schlechthin zur Stressbewältigung

kommt Ihnen bestimmt absurd vor, denn Sie haben ja weiß Gott schon genug um die Ohren: Schreiben Sie Ihren Stress auf. Alle zwei Stunden, für einen Zeitraum von zwei Wochen. Protokollieren Sie außerdem Ihre Stressreaktionen auf den 3 Ebenen Körper, Psyche und Verhalten. Notieren Sie alles auf einem A4-Blatt. Allein durch das Aufschreiben wird sich das Gefühl einstellen, weniger Stress zu haben als vorher. Denn durch das Notieren distanzieren Sie sich vom Stress. Sie verlassen quasi das Hamsterrad

und bekommen wieder einen klaren Kopf. Letztlich ist die Fähigkeit zur Stressbewältigung nämlich nichts anderes als Fähigkeit zur Distanzierung: Die Fähigkeit, zum Stress auf Distanz zu gehen, räumlich und/oder geistig. Genau das schaffen Sie durch das Notieren. Das Aufschreiben nützt Ihnen übrigens auch über die aktuelle Situation hinaus: Sie lernen nämlich Ihre Stressreaktionen noch besser kennen.

Sobald Sie in Zukunft merken, dass der Stress wieder im Anmarsch ist, gehen Sie auf Distanz – räumlich

sowie gedanklich. Bewegen Sie sich kurz weg, notfalls in die Sozialräume oder auf das WC. Wichtig ist nur, dass Sie sich dort gedanklich erholen können. Atmen Sie dann dreimal lange langsam ein und aus und konzentrieren sich auf Ihren Bauch. Das ist schon alles. Es wird Sie beruhigen.

Diese Fähigkeit, zum Stress auf Distanz zu gehen, ist auch das Grundprinzip der folgenden fünf Handlungsstrategien:

- Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse
- Holen Sie sich soziale Unterstützung
- Lernen Sie das Neinsagen
- Entspannen Sie mental
- Lernen Sie das Abschalten

Überhaupt: Trinken Sie genug. Wasser ist unsere Betriebsflüssigkeit – und nicht der Kaffee, den viele dafür halten. Jede Zelle Ihres Körpers braucht Wasser. Trinken wir zu wenig, leidet die Konzentration und wir bekommen Kopfschmerzen.



ACHTEN SIE AUF IHRE GRUNDBEDÜRFNISSE – AUCH IM STRESS

Wer im Stress ist, denkt nicht an sich selbst. Dabei ist genau das sinnvoll, um kurz auf Abstand zu gehen und sich optimal für die Stressbewältigung auszurüsten:

- für Frischluft sorgen
- einen Apfel essen
- sich kurz strecken
- den Blick in die Ferne schweifen lassen
- eine Tasse Tee oder Kaffee trinken

Stellen Sie am besten täglich eine große Flasche Wasser auf Ihren Schreibtisch, die Sie während Ihrer Arbeitszeit leeren.

Wasser wirkt auch als Stress-Stopp-Maßnahme im akuten Stress: Trinken Sie in Zeitlupe ein großes Glas Wasser: Das mindert die Spannung und lenkt Sie kurz ab. Oder Sie lassen eine Minute lang kaltes Wasser über Ihre Handgelenke fließen. Sie können sich auch das Gesicht mit kaltem Wasser waschen: Das macht einen „kühlen“ Kopf.

Gehen Sie ein paar Minuten vor die Tür und sehen Sie bewusst ins Licht (aber nicht direkt in die Sonne!). Ihr Gehirn wird dadurch angeregt und der räumliche Abstand tut Ihnen gut.

Achten Sie auch auf eine gesunde Ernährung, damit Kopf und Körper gut arbeiten können. Kurzum: Sorgen Sie gut für sich, denn Sie haben es verdient!

HOLEN SIE SICH SOZIALE UNTERSTÜTZUNG – AUCH AM ARBEITSPLATZ

Sie sind nicht allein, weder beruflich noch privat. Andere Menschen bereichern unser Leben und unterstützen uns. Das ist ein wunderbarer Belastungspuffer: Selbst wenn sich an der Stresssituation objektiv nichts ändert – sie wird subjektiv ganz anders bewertet. Das Leben wird leichter.

Wie die Unterstützung durch andere uns guttun kann

- Ablenkung durch Humor
- Aufgehobensein im Team
- Unterstützung durch Zustimmung und Anerkennung
- praktische Unterstützung („helfen“)
- gemeinsame Ziele schweißen zusammen
- Erinnern an Erfolge in der Vergangenheit

Unterstützung anzunehmen fällt nicht jedem Menschen leicht.

Manche wollen sich nicht von ande-

ren abhängig machen und verzichten daher ganz auf nett gemeinte Hilfsangebote. Dabei vergessen sie, dass menschliches Miteinander schon von Geburt an auf einem Wechsel von Geben und Nehmen beruht. Es macht Menschen Freude, anderen Unterstützung zu geben – und es sollte selbstverständlich sein, sie anzunehmen, auch wenn zunächst keine Gegenleistung möglich scheint. Spätestens im höheren Alter müssen die meisten Menschen lernen, sich helfen zu lassen.





GEBEN SIE RÜCKMELDUNG – LERNEN SIE DAS NEINSAGEN

Haben Sie zu viel Arbeit? Oder ist die Arbeit zu schwierig? Ist das Arbeitstempo zu hoch? Dann sollten Sie Ihre Chefin oder Ihren Chef hierüber informieren.

Wenn Sie nicht „Stopp!“ rufen – woher soll Ihre Führungskraft dann wissen, dass Sie bereits am Limit sind? Warten Sie nicht, bis Ihr Vorgesetzter sagt: „Jetzt hören Sie mal langsam auf, Sie überfordern sich!“

Es kann sein, dass Sie auf dieses Signal ewig warten müssen, ohne dass dies böse gemeint wäre.

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit dürfen Sie nicht delegieren, denn sie liegt zunächst einmal bei Ihnen. Sie sollten es sich wert sein, bei Überforderung eine Rückmeldung zu geben – schließlich wollen Sie gesund in Rente gehen und auch diese Zeit Ihres Lebens noch genießen.

Sicher wollen Sie eine gute Arbeit leisten, die den Anforderungen Ihrer Vorgesetzten gerecht wird. Bei einer Überforderung leidet jedoch die Qualität Ihrer Arbeit – dies kann also nicht im Sinne Ihres Betriebs

sein. Ein Austausch mit Kollegen über dieses Thema kann Ihnen den Rücken stärken, um mutig das Gespräch zu suchen.

Setzen Sie Grenzen und bitten Sie Ihre Führungskraft zum Beispiel um Priorisierung: „Ich übernehme den neuen Auftrag gern, wenn Sie mir sagen, welchen anderen Auftrag ich dafür erst einmal liegen lassen kann.“ Je stärker Sie innerlich selbst überzeugt sind, desto überzeugender werden Sie auch Ihre Rückmeldung vortragen.

BEKOMMEN SIE DEN STRESS MENTAL IN DEN GRIFF

Stress lässt sich immer auf zwei Weisen bewältigen: Indem man die Probleme beseitigt (zum Beispiel durch das Neinsagen) oder indem man sich mental entspannt und der Situation ihren Bedrohlichkeitscharakter nimmt. Seien Sie sich bewusst: Stress ist auch Kopfsache.

Viel Stress machen wir uns selbst, zum Beispiel durch zu hohe Ansprüche. Einstellungen wie „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss allen gefallen“, „Ich darf keinen enttäuschen“ oder „Ich muss schnell sein“ erhöhen den Druck, dem wir ausgesetzt sind, zusätzlich.

Verabschieden Sie sich vom Perfektionismus. Sie dürfen Fehler machen! Auch das kann helfen, mental zu entspannen: Probieren Sie einmal, sich selbst in Zeitlupe zu sehen und Ihre Bewegungen tatsächlich ganz verlangsamt durch-

zuführen. Achten Sie dabei auf jede Empfindung in den Körperteilen, die Sie gerade bewegen, wenn Sie zum Beispiel in extremer Zeitlupe ein Blatt nehmen. Wenn Sie weiterhin gleichmäßig ruhig atmen, werden auch Ihre Gedanken wohltuend „langsamer“, die Hektik lässt nach.

Wenn Sie viel am Bildschirm arbeiten, üben Sie das sogenannte Palmieren: Reiben Sie ca. 10 Sekunden lang die Hände, bis sie warm sind und legen Sie sie dann locker über die geschlossenen Augen. Beobachten Sie, wie es vor Ihren Augen immer dunkler wird und stellen Sie sich etwas Schönes vor,

LERNEN SIE DAS ABSCHALTEN

Abschalten ist Übungssache. Testen Sie drei Wochen lang dieses kleine Trainingsprogramm:

Schluss mit Multitasking!

Versuchen Sie, sich jeweils nur auf die Sache zu konzentrieren, die Sie jetzt gerade tun.

Beginnen Sie mit dem Abschalten noch am Arbeitsplatz. Gehen Sie in Gedanken den vergangenen Tag durch:

Was war heute los? Haken Sie ab, was Sie geschafft haben; das gibt ein befriedigendes Gefühl. Sie können aber nicht jede Arbeit vor Feierabend zu Ende bringen.



Erstellen Sie noch am selben Tag eine Liste für den nächsten! Räumen Sie auf, lassen Sie Ihren Arbeitsplatz geordnet zurück und atmen Sie einmal tief durch. Mit diesem Tagesabschluss-Ritual signalisieren Sie Ihrer Psyche: Feierabend!

Gönnen Sie sich daheim eine kurze Zeit von Reizarmut. Für ein paar Minuten kein TV, kein Radio, kein Gespräch, nur das Tomatenbrot und Sie. Oder Sie gehen eine Runde Joggen. Das hilft wunderbar, die Gedanken zu ordnen und schafft Klarheit im Kopf.

Wenn Ihnen später am Tag oder vor dem Einschlafen noch etwas zur Arbeit einfällt: Raus damit, indem Sie es aufschreiben! Bloß nicht im Kopf mit sich herumschleppen! Dann legen Sie den Zettel beiseite und machen noch eine Stunde lang etwas Schönes, bevor Sie schlafen gehen.

zum Beispiel eine Szene aus Ihrem letzten Urlaub. Nach 30 Sekunden öffnen Sie die Augen und fühlen sich frisch und entspannt.

Ressourcen stärken

Während der eine Mensch in einer stressigen Arbeitssituation krank wird, bleibt ein anderer in derselben Situation fit wie ein Turnschuh oder blüht sogar regelrecht auf. Woran liegt das? Vereinfacht gesagt stellen die Stressoren nur eine Seite der Stresssituation dar. Die andere Seite bilden die sogenannten Ressourcen, Ihre persönlichen Kraftquellen.

Zu den Ressourcen zählen zum Beispiel positive Erfahrungen in der

Vergangenheit, ein starkes Selbstwertgefühl, ein guter Gesundheitszustand, genügend Geld auf dem Konto, Unterstützungsmöglichkeiten durch Freunde und Kollegen oder auch die Überzeugung, etwas Sinnvolles zu tun.

Angenommen, Sie haben einen kleinen Akku in sich: Während die Stressoren Energie verbrauchen, dienen die Ressourcen der Wiederaufladung des Energie-Akkus. Solange Sie nach jedem Energieverbrauch „ans Netz gehen“ und auftanken, ist alles im Lot, und der Stress kann Ihnen nicht schaden. Sie trainieren quasi den Umgang mit Stress und werden auf diese Weise ein bisschen „immun“.

Energie-Modell



Sie haben einen kleinen Akku in sich – Energie verbrauchen (und wieder aufladen) ist Ihr Job!

Das Verhältnis von **Stressoren** und Ressourcen muss stimmen.

Zwei Wege zur Förderung der Gesundheit

Abbau von Stressoren

Lärm, Streit,
Zeitdruck,
Mobbing etc.



Gesundheit

Wohlbefinden, Leistungs-
fähigkeit,
intaktes Privatleben,
seelische Stabilität etc.



Aufbau von Ressourcen

Erfolgs-
erlebnisse,
Kommunikation,
soziale Unterstützung etc.

Übrigens gibt es Stressoren nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch daheim (streitende Kinder, lange Schlangen im Supermarkt, lästige Nachbarn). Genauso gibt es auch Ressourcen nicht nur zuhause, sondern auch im Betrieb (Erfolge bei der Arbeit, das Schwätzchen mit den Kollegen, ein guter Zusammenhalt im Team). Stress wirkt sich in der Regel nur dann negativ auf die Gesundheit aus, wenn auf eine Stressphase keine ausreichende Erholungsphase folgt.

Für Sie heißt das: Achten Sie auf den Wechsel von Anspannung und Entspannung! Solange Ihnen das gelingt, sind Sie geschützt. Gerade in heißen Phasen von Projektge-

schäften oder wann immer die Arbeit im Büro kein Ende zu nehmen scheint, vernachlässigen die meisten Menschen ihre Ressourcen: Sie gehen seltener zum Sport oder in die Sauna, treffen sich kaum noch mit Freunden, sagen Verabredungen ab und gönnen sich wenig Gutes. Das sollte Ihnen nicht passieren.

Machen Sie sich gerade in Stressphasen bewusst: Nicht nur durch einen Abbau von Stressoren tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern auch durch die Stärkung Ihrer Ressourcen. In stressigen Phasen hilft es, mit jemandem über die Situation zu sprechen. Ein Gespräch mit einem Familienangehörigen, Freund oder auch Außenstehen-

den schafft eine gute Distanz zum Stress. Knüpfen Sie daher gerade in Stressphasen Kontakte und pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen.

Normalerweise starren wir nur ängstlich auf die Stressoren-Seite – und fühlen uns hilflos, wenn wir hier keine Handlungsmöglichkeiten sehen. Dabei können wir in den meisten Situationen sehr wohl etwas für unsere Gesundheit tun, selbst wenn uns bei den Stressoren die Hände gebunden sind: Wir können auf das achten, was uns stärkt. Wir sollten die Ressourcen mehr in den Fokus rücken, um Stresssituationen besser gewachsen zu sein.

Konkret heißt das zum Beispiel: Achten Sie auf einen Ausgleich und trainieren Sie Ihre Erholungsfähigkeit. Je älter wir werden, desto mehr schwindet diese Fähigkeit. Einige Menschen sind irgendwann – selbst im Urlaub – nicht mehr in der Lage, ihren Akku wieder aufzuladen: Dann spricht man von „Burnout“. Man sollte also möglichst frühzeitig beginnen, die Erholungsfähigkeit zu trainieren.

In einem ersten Schritt gehört dazu, dass arbeitsfreie Intervalle auch tatsächlich arbeitsfrei bleiben; etwa indem das Handy ausgeschaltet bleibt und man nicht ständig ins E-Mail-Postfach schaut. Man muss in der Erholungszeit etwas anderes tun, etwas anderes denken und woanders sein, damit diese Zeit tatsächlich erholsam ist. Erholung ist ein Kontrasterlebnis, das möglichst mit Genuss verbunden sein sollte. Diese Grundprinzipien guter Erholung gelten für die Pause genauso wie für den Feierabend, das Wochenende und den Urlaub.

TIPPS ZUR RICHTIGEN PAUSE

Damit eine Pause wirklich erholsam ist, muss sie die oben vorgestellten Grundprinzipien guter Erholung erfüllen:

In Ihrer Pause sollten Sie idealerweise

- woanders sein
- etwas anderes tun
- etwas anderes sehen
- etwas anderes denken
- über etwas anderes reden.

Falls das schlechte Gewissen Sie plagen sollte, sagen Sie sich, dass Erholung kein Selbstzweck ist. Wer gut arbeiten will, muss sich gut erholen. Es ist also ganz im Sinne Ihres Arbeitgebers, wenn Sie Pausen einlegen. Pausen sind daher kein Luxus oder Ausdruck von Faulheit, sondern dienen der Wiederherstellung Ihrer Leistungsfähigkeit. Sportlern ist das längst klar: Die Energie wächst in der Pause. Im Beruf ist dies genauso. Sie tanken Kraft für die weitere Arbeit. Erst so schaffen Sie sich ein echtes Kontrasterlebnis. Vielleicht machen Sie ein paar Schritte vor die Werkshalle

und lassen den Blick in die Ferne schweifen. Das natürliche Licht ist obendrein gut für Ihre Stimmung. Wenigstens sollten Sie sich in Ruhe ein Glas Wasser gönnen, ein paar Mal mit den Schultern kreisen, ein paar tiefe Atemzüge nehmen und vielleicht mit Kollegen lachen. Lachen sorgt für wohltuende Distanz. Wenn Sie sich zur Pause verabreden, fällt das Innehalten leichter.

Nach der Arbeit

Wie Sie bereits aus dem Kapitel über das Abschalten wissen, sollte Ihr Feierabend ebenfalls ein Kontrasterlebnis zu Ihrem Arbeitsalltag darstellen – also eine Zeit ohne Leistungsdruck, Wettbewerbsgedanken, Ehrgeiz und Terminzwang. Es reicht, wenn diese Dinge Ihr Berufsleben bestimmen; in Ihrem Privatleben dürfen und sollen die Uhren anders ticken. In der Freizeit sollten Spaß, Genusserlebnisse und Freude im Vordergrund stehen. Und auch Nichtstun ist erlaubt. Damit diese Zeit ihren Ressourcen-Charakter voll entfalten kann, sollten Sie sich



bei Ihren Freizeitaktivitäten immer wieder sagen: „Das habe ich mir verdient“ oder „Das gönne ich mir“. Umso leichter wird es Ihnen fallen, sich auf allen Sinneskanälen auf die Wahrnehmung von Wohlbefinden zu konzentrieren. Besonders leicht gelingt das Aufladen des Ressourcen-Akkus erfahrungsgemäß durch Entspannungstraining. Schließlich fällt Erholung bei Erwachsenen nicht einfach vom Himmel. Wir müssen sie trainieren. Und das geht: Wenn man täglich drei Monate lang ein Entspannungstraining

geübt hat, ist man in der Lage, sich quasi auf Knopfdruck zu erholen.

Egal ob Sie sich für Autogenes Training, Yoga oder die Progressive Muskelentspannung entscheiden: Das Ergebnis ist bei allen Trainings identisch. Sie ruhen in sich, Ihre Muskulatur ist entspannt, Ihre Atmung ruhiger, der Blutdruck niedriger, und Ihre Aufmerksamkeit ist auf die achtsame Wahrnehmung Ihres Körpers gerichtet. Jetzt kann Ihr Energie-Akku wieder aufladen!

Sich gut ernähren

Im Stress leidet häufig unser Ernährungsverhalten: Einige haben keinen Appetit und essen gar nichts. Ihre Konzentration lässt nach, und damit auch die Leistungsfähigkeit. Andere Menschen wiederum essen besonders viel: vor allem Süßes und Fettiges, das sich schnell schlucken lässt. Manchmal verzichtet man sogar darauf, gut zu kauen, sodass der erste Schritt des Verdauungsprozesses im Mund nahezu ausfällt. Die Folge: Das Essen liegt uns schwer im Magen. Das wiederum

kann nicht nur zu Magenproblemen führen, sondern auch die Konzentration nach dem Essen erschweren.

Um Heißhungerattacken zu vermeiden, sollte man auf regelmäßige Essenspausen achten und hochkalorische Snacks (zum Beispiel Schokoriegel mit Nüssen) meiden. Die treiben den Blutzuckerspiegel zwar vorübergehend in die Höhe, lassen ihn aber danach umso stärker absinken, sodass die Stimmung sinkt und man aggressiv wird. Vielmehr sollte man sich daher ausgewogen und gesund ernähren. Achten Sie auch auf Ihre Flüssigkeitszufuhr: Flüssigkeitsmangel kann zu Kopfschmerzen führen. Die Kreativität lässt nach, und die Konzentrationsfähigkeit sinkt ebenso. Am besten stellen Sie sich daher direkt am Morgen eine große Flasche Wasser oder eine Kanne Tee auf den Tisch. So denken Sie am Tag daran, genügend zu trinken. Die entwässernde Wirkung von Kaffee ist zwar inzwischen widerlegt, aber dennoch sollten Sie zu jeder Tasse Kaffee ein Glas Wasser trinken.

Wieder richtig schlafen

Wenn Sie bereits ein Entspannungstraining beherrschen, wissen Sie bestimmt, dass man es ideal als Einschlafhilfe benutzen kann. Denn beim Entspannungstraining konzentrieren wir uns auf angenehme Empfindungen und steigern unsere Erholungsfähigkeit. Im Schlaf erholen wir uns optimal. Schlafen erfrischt unsere Zellen, entspannt Körper und Seele und hält uns leistungsfähig. Einschlaf- oder Durchschlafstörungen sind ein wichtiges

SCHLAFHYGIENE

Achten Sie auf Ihre sogenannte Schlafhygiene. Das hat nichts mit Reinlichkeit zu tun, sondern meint, dass Sie keine Vermischung von Schlaf- und Wachzustand erlauben:

Wenn Sie liegen, schlafen Sie.
Und wenn Sie schlafen, liegen Sie.

Damit ist schon viel gewonnen, weil Ihre Psyche auf diese Weise das Liegen mit dem Schlafen verknüpft. Das erleichtert das Einschlafen.



Warnsignal für Dauerstress. Und das ist oft erst der Beginn eines Teufelskreises: Denn wer nicht gut schläft, ist morgens nicht erholt; wer nicht erholt ist, macht mehr Fehler und braucht länger für die Arbeit; wer viel arbeitet, braucht aber viel Schlaf und Erholung – und wenn er die nicht bekommt, kann er nicht gut arbeiten. Damit es in Ihrem Leben nicht zu einer solchen Abwärtsspirale kommt, sollten Sie frühzeitig gegensteuern. Schlaf mag Regelmäßigkeit. Achten Sie daher darauf, Ihren Schlaf durch eine Art Ritual vorzubereiten, etwa indem Sie vor dem Schlafengehen in immer derselben Reihenfolge mit dem Hund gehen, die Haustür abschließen, nach den Kindern sehen, eine Tasse Tee trinken, sich umziehen, sich waschen, zu Bett gehen. So eine Verhaltenskette erleichtert Ihnen das Umschalten auf das Einschlafen. Die Psyche bekommt quasi das Signal: „Gleich gehe ich schlafen.“ Vor allem die letzte Stunde vor dem Zubettgehen sollten Sie nach Ihren Interessen gestalten. Nehmen Sie keinen Ärger mit ins Bett! Schreiben Sie sich stattdes-

sen alles von der Seele. Am Schluss legen Sie den Zettel beiseite und gönnen Sie sich ein Einschlafritual wie die heiße Milch oder ein Fußbad. Und nun: Gute Nacht.

Stressabbau durch Bewegung und Sport

Wer sich viel bewegt, kann in der Regel auch gut schlafen. Schließlich ist die Urform der Entspannung diejenige, die sich an vorangegangene Bewegung anschließt. Anspannung – Entspannung ist der Rhythmus, der unsere Gesundheit erhält. Bewegung ist der Stresskiller schlechthin, weil sie uns die Verhaltensweisen ermöglicht, die die Natur im Stress ursprünglich für uns vorgesehen hat: kämpfen oder fliehen. Am Arbeitsplatz können wir weder das Eine noch das Andere; aber körperliche Aktivität ist auch hier möglich, wenngleich nur in Grenzen, aber immerhin. Sie schützt unseren Körper vor den negativen Folgen von Dauerstress, zum Beispiel vor Herzerkrankungen, wie eine Studie zeigt, die im *European Heart Journal* 2010 veröffentlicht wurde: Entscheidend für die Reduzierung

des Taillenumfangs und des Risikos für Herzerkrankungen war in dieser Untersuchung nicht die Dauer des Sitzens, sondern die Häufigkeit der Sitz-Pausen: Je öfter die Leute aufstanden, desto geringer war ihr Erkrankungsrisiko. Sie sollten also öfter mal vom Stuhl aufstehen und herumgehen. Vielleicht gibt es bei Ihnen sogar Stehpulte? Aber auch sonst lassen sich Telefonate oder kurze Konferenzen auch im Stehen erledigen.

EIN PAAR TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM BÜROALLTAG

- Der Klassiker: Nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- Halten Sie Telefon- oder vielleicht sogar Videokonferenzen im Stehen ab.
- Holen Sie Ihre Druckaufträge einzeln aus dem Drucker.
- Suchen Sie Kollegen an ihrem Standort zu Fuß auf, anstatt eine E-Mail zu schicken.
- Gehen Sie in der Mittagspause eine Runde spazieren.
- Trinken Sie 1,5 Liter über den Tag verteilt – dann MÜSSEN Sie aufstehen.



Oder man sucht Kollegen persönlich auf, anstatt zum Hörer zu greifen. Achten Sie darauf, dass es Ihnen gerade in schwierigen Zeiten gut geht. Fast alles, was unserem Körper guttut, tut auch unserer Psyche gut. Und umgekehrt gilt auch: Fast alles, was unserer Psyche guttut, ist auch gut für den Körper. Mit kleinen Bewegungsübungen am Arbeitsplatz signalisieren Sie Ihrer Psyche, dass Sie gut für sich selbst sorgen. Natürlich sollten Sie nicht nur während der Arbeitszeit für genügend Bewegung sorgen, sondern auch in der Freizeit darauf achten, dass Sie sich durch den Wechsel

von Anspannung und Entspannung körperlich und seelisch fit halten. Damit sorgen Sie quasi für eine systematische Aufladung Ihres Ressourcen-Akkus.

Was Bewegung Ihnen bringt

Sobald Sie die Laufschuhe schnürten und sich für eine halbe Stunde walkend oder joggend auf den Weg machen, geschehen automatisch mehrere Dinge, die gut für Sie sind:

- Sie fassen einen Plan und setzen ihn in die Tat um
- Ihr Gehirn wird gut versorgt und damit kreativer

- die einfache Tätigkeit (laufen, walken) gibt Ihnen das Gefühl der Machbarkeit (man kann keine Fehler machen, man schafft sein Ziel in jedem Fall)
- Ihr Körper baut Stresshormone ab
- und nach dem Laufen können Sie sich stolz auf die Schulter klopfen.

Sie brauchen dabei keine sportlichen Höchstleistungen zu erbringen. Wenn Sie Rekorde laufen, kann das Ihrer Psyche guttun, aber nötig ist es nicht. In einer lockeren Form ist Bewegung zugleich Therapie: Sie zeigen sich, dass Sie etwas schaffen können. Laufen Sie los!

Keine Zeit?

Der Tag hat für uns alle 24 Stunden. Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für die Lebensbereiche, die Ihnen wichtig sind. Denn es geht um nichts Geringeres als um Ihr erfülltes Leben!

Nutzen Sie Ihre Zeit optimal

Beim Thema Zeitmanagement geht es nicht in erster Linie darum, mehr Zeit freizuschaukeln, um noch effektiver zu arbeiten oder sich so zu organisieren, dass mehr Zeit zur freien Verfügung steht. Vielmehr steht dabei die bewusste Entscheidung im Mittelpunkt, uns Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu nehmen. Dazu ist es erforderlich, sich die Prioritäten bewusst zu machen. Der Handlungsspielraum, in dem man auf sein Zeitmanagement Einfluss nehmen kann, variiert je nach Beruf und Arbeitssituation. Im Pflegealltag oder bei der Fließbandarbeit wird beispielsweise der Takt

von außen vorgegeben (durch die Anzahl der Patienten oder die Geschwindigkeit des Fließbands). Hier können Beschäftigte nur sehr bedingt auf ihre Arbeitsgestaltung Einfluss nehmen, denn ihr Handlungsspielraum ist gering. Dabei wäre er eine wichtige Ressource, die das Stressempfinden reduzieren könnte. Sollte Ihr Handlungsspielraum stark eingeschränkt sein, probieren Sie dennoch, einzelne Aspekte Ihrer Arbeit so zu gestalten, dass sie Ihren Bedürfnissen entsprechen. Zum Beispiel bei der Frage, wann Sie Pause machen und wie Sie einzelne Arbeitsschritte erledigen.



Zeitmanagement.

Tipps zur guten Zeitnutzung

- Nutzen Sie Ihre Arbeitszeit optimal – schalten Sie, nach Möglichkeit, Störungen aus. Vielleicht können Sie sich mit Ihren Kollegen dabei abwechseln, wer von Ihnen wann ungestört arbeiten darf.
- Planen Sie auch Pufferzeiten ein. Das Leben läuft immer anders, als wir denken. Idealerweise verplanen Sie maximal 60 Prozent Ihrer Arbeitszeit. Der Rest wird vermutlich ohnehin durch Störungen bestimmt.
- Erstellen Sie eine Liste: Schreiben Sie auf, was Sie zu tun haben – so können Sie erledigte Punkte abhaken und sich über Ihre Erfolgserlebnisse freuen.
- Kennzeichnen Sie in Ihrem Zeitplan: Was ist wirklich wichtig? Was ist „nur“ dringend? Erledigen Sie wichtige Dinge zu Beginn Ihrer Arbeitszeit, dann können Sie sich am besten konzentrieren.
- Nehmen Sie jeden Vorgang höchstens zweimal in die Hand. Schreiben Sie zum Beispiel einen Kringel auf jeden Zettel, den Sie schon gelesen, aber noch nicht verarbeitet haben, bzw. markieren Sie so Ihre E-Mails.
- Denken Sie auch an sich selbst! Blocken Sie private Termine oder Zeitgeschenke für sich oder Ihre Liebsten. Tragen Sie diese Termine in Ihrem Kalender oder Smartphone ein – vielleicht mit einem Smiley-Zeichen.
- Vermeiden Sie jede Art von Stress in Ihrer Freizeit. Sie sind im Arbeitsleben schon genügend von außen „getaktet“. In Ihrer freien Zeit sollten Sie selbst (oder höchstens Ihre Kinder) den Takt vorgeben.

Sonderzeiten einplanen:

Ich-Zeit und Offline-Zeit

Mal unter uns: Wie viel Zeit haben Sie eigentlich zur freien Verfügung? Gemeint ist hier die sogenannte Ich-Zeit, in der Sie weder Ihre Grundbedürfnisse befriedigen (essen, trinken, schlafen) noch für andere (Ihre Kinder, pflegebedürftige Angehörige, Arbeit) da sind.

Gibt es davon genug? Wie viel ist für Sie genug? Und was tun Sie mit diesem Zeitgeschenk? Dient es Ihrer Erholung? Pflegen Sie Ihre Hobbys? Tun Sie etwas, das Ihnen guttut? Vielleicht lassen Sie mal wieder aufleben, was Ihnen früher Freude gemacht hat und worin Sie völlig aufgehen.

Tun Sie in dieser Zeit alles nach Ihrem eigenen Geschmack und ohne Rücksicht auf das, was „in“ ist. Machen Sie vielleicht sogar das Handy aus, schalten Sie den Fernseher ab. Verzichten Sie auf das Internet: Gönnen Sie sich Offline-Zeit – und freuen Sie sich über den Erholungseffekt.



Unsere Psyche tut sich schwer, die Dauerberieselung durch akustische Reize und visuelle Informationen zu verarbeiten. Das Gehirn steht unter Dauerfeuer. Das strengt an und macht uns dünnhäutiger, auch im Stress. Schenken Sie daher Ihrer Seele ab und zu eine Informationsauszeit.

Lassen Sie Ihren Gedanken mal wieder freien Lauf

Das geht zum Beispiel, indem Sie auf der Heimfahrt das Autoradio ausschalten. Oder nach dem Heimkommen ein paar Minuten Kommunikationslosigkeit genießen. Beides können Sie direkt heute Abend einmal testen!



Familie und Beruf unter einen Hut bekommen

Was ist der Sinn Ihres Lebens? Leben Sie, um zu arbeiten? Oder arbeiten Sie, um zu leben? Und sind das überhaupt Gegensätze? Überall ist von „Work-Life-Balance“ die Rede. Dabei ist die Arbeit doch stets ein Teil unseres Lebens. Sie gehört dazu und ohne sie würde uns enorm viel fehlen.

Es geht streng genommen gar nicht um die Balance zwischen Arbeit und Privatleben, sondern um ein

Leben in Balance – also darum, alle Lebensbereiche im Gleichgewicht zu halten. Man spricht daher heute auch eher von „Lebensbalance“ anstatt von Work-Life-Balance: Die Lebensaufgabe für jeden von uns lautet, alle Bereiche unseres Lebens so miteinander in Einklang zu bringen, dass für uns eine gesunde Mischung dabei herauskommt.

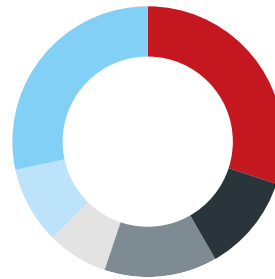
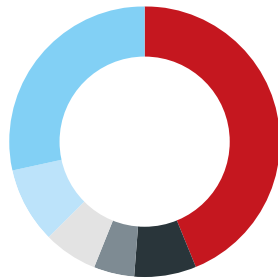
Dem Einen ist die Karriere wichtig, der Andere legt seinen Schwerpunkt auf das Familienleben, der Dritte findet in seinem Hobby die größte

Erfüllung. Je nachdem, was einem im Leben wichtig ist, wird die Balance ganz unterschiedlich aussehen. „Den“ richtigen Weg zur Lebensbalance gibt es nicht. Um herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist, kann man sich fragen: „Was möchte ich am Ende meines Lebens rückblickend über meine Lebenszeit sagen können? Wie will ich mein Leben verbracht haben?“

Angenommen, Ihr Leben wäre eine Torte, bestehend aus verschiedenen großen Stücken. Die Tortenstücke

Welches Leben hätten Sie lieber – das linke oder das rechte?

Lebensbereiche



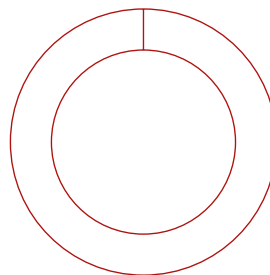
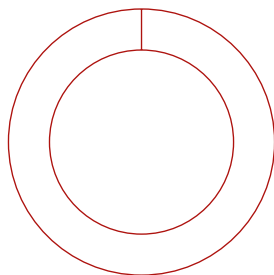
- Arbeit
- Schlafen
- Essen
- Familie
- Hobby und Freunde
- Sport

sind Ihre Lebensbereiche: Für die meisten ist die Antwort klar: Das Leben soll mehr sein als nur Arbeit und ein kleines bisschen Freizeit. Wir wollen das Leben genießen, uns

entfalten und weiterentwickeln, gesteckte Ziele erreichen, Anerkennung erfahren, unser Familienleben und unsere Freundschaften pflegen, im Betrieb vorankommen,

uns im Verein engagieren, Hobbys nachgehen – und so weiter. Zeichnen Sie vor dem Weiterlesen ein, wie Ihr Leben aktuell aufgeteilt ist – und wie Sie es gern hätten.

Meine Lebensbereiche



- Arbeit
- Schlafen
- Essen
- Familie
- Hobby und Freunde
- Sport

DIESE VIER LEBENSBEREICHE MÜSSEN WIR ZEITLICH UNTER EINEN HUT BEKOMMEN:

Gesundheit: Ohne einen gesunden Körper und eine gesunde Seele können wir auch die anderen Lebensbereiche nicht so ausfüllen, wie wir es uns eigentlich wünschen.

Sozialleben: Familie, Freunde und Bekannte sind für unser Glücksempfinden und auch für unsere Stressbewältigung von fundamentaler Bedeutung.

Arbeit: Dieser Lebensbereich versorgt uns im Idealfall mit Anerkennung und Ansehen, finanzieller Sicherheit, Erfolgen und der Stärkung unseres Selbstwertgefühls.

Sinn: Wir alle wollen, dass unser Leben sinnvoll ist. Hobbys, die zu unserer Selbstentfaltung beitragen, aber auch Ruhestunden und Glauben gehören hierzu.

Von einem gelingenden Leben sprechen wir, wenn der Mensch das Gefühl hat, in allen Bereichen mit sich selbst im Reinen zu sein. Dabei ist dieses Ausbalancieren der Lebensbereiche ein lebenslanger Prozess, der ständig aufs Neue Reflexion und Veränderung erfordert. Wenn man

zum Beispiel kleine Kinder hat oder Angehörige pflegt, hat die Arbeit einen geringeren Stellenwert als bei jungen Menschen, die noch am Anfang des Berufslebens stehen. Diese Verschiebung von Prioritäten ist normal – quasi eine Lebensaufgabe – und hält uns lebendig.



Wie steht es um Ihre Balance? – Warnsignale erkennen

Ist Ihr Leben derzeit „im Takt“?

Sind Sie mit sich selbst im Reinen, weil alle Lebensbereiche zu ihrem Recht kommen? Wunderbar! Falls Sie sich nicht so ganz sicher sind, werfen Sie doch einen Blick auf die Warnsignale für fehlende Balance:

- Probleme beim Abschalten sowie Schlafstörungen – oft in Kombination mit Konzentrationsschwierigkeiten und geringerer Leistungsfähigkeit.
- Abnehmende Lust auf Sozialkontakte: Man sagt Verabredungen oder Treffen mit Freunden ab, obwohl genau die helfen würden, den Akku wieder zu laden.
- Keine Lust mehr auf Sport und Bewegung: Man fühlt sich unausgeglichen, aber ohne dass sich die innere Unruhe ihren Weg bahnen könnte.
- Selbstzweifel und Gereiztheit: Wenn die Balance fehlt, rumort es

in der Psyche. Unzufriedenheit und depressive Verstimmungen können sich einstellen, ebenso psychosomatische Beschwerden.

Wenn Sie das eine oder andere Signal bei sich wahrnehmen, sollten Sie dies zum Anlass nehmen, die beiden Kreise auf Seite 29 einmal ganz in Ruhe für sich auszufüllen – und dann zu überlegen (vielleicht gemeinsam mit Freunden oder Ihrer Familie), wie Sie Ihr Leben wieder ins Lot bringen können. Worauf möchten Sie verzichten? Was wollen Sie stattdessen stärker in den Vordergrund rücken?

„Etwas anderes bitte!“ – Kontrastprogramme für Ihre Balance

Bestimmt ahnen Sie es schon: Zur gelingenden Balance gehört, dass Ihre Tätigkeiten in der Freizeit Kontrasterlebnisse zu Ihrer Arbeit darstellen – dass Sie also nicht dasselbe in Grün tun. Konkret kann das zum Beispiel heißen:

Falls Ihre Arbeit mit viel sitzender Tätigkeit verbunden ist, brauchen Sie in der arbeitsfreien Zeit umso

mehr Bewegung; vielleicht gewöhnen Sie sich an, nach der Arbeit eine Runde spazieren zu gehen. Wenn Sie aber bei der Arbeit körperlich stark aktiv sind, dürfen Sie sich ausruhen.

Falls Sie im Berufsleben viel unter Menschen sind, brauchen Sie in Ihren anderen Lebensbereichen auch mal Zeit für sich allein – ohne die anderen; falls Sie aber eher einen einsamen Arbeitsplatz haben, benötigen Sie in der arbeitsfreien Zeit Leute um sich herum.

Falls Sie bei der Arbeit viel reden oder zuhören müssen, benötigen Sie in der Freizeit auch Lebensbereiche, in denen Sie mit niemandem zu kommunizieren brauchen. Für Sie sind vielleicht Malen oder Lesen ein guter Ausgleich, um sich insgesamt in Balance zu fühlen.

Falls Sie Ihre Arbeit zum Großteil am Bildschirm verrichten, sollten Sie in Ihren anderen Lebensbereichen bildschirmfreie Zeiten haben – denn ansonsten tut Ihr Körper quasi zweimal dasselbe, auch wenn Ihre Psyche zwischen Arbeit und Privatem unterscheiden kann.

A man with dark, wavy hair and a beard, wearing black-rimmed glasses and a light blue button-down shirt, is shown in a close-up shot. He has his hands pressed against his face, covering his eyes, with a look of intense stress or frustration. The background is slightly blurred, showing a green plant and a computer monitor.

Dauergestresst.

Das Maß ist voll

Immer im Stress

Stressempfinden ist subjektiv. Eine dauerhafte Belastung macht unzufrieden und kann gesundheitliche Probleme verursachen.

Was man als Stress oder als Resource empfindet, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Zusätzlich unterscheiden sich die Stressoren von Branche zu Branche und von Berufsgruppe zu Berufsgruppe. Eine Politesse beispielsweise hat mit anderen Herausforderungen zu kämpfen als ein Handwerker. Wir haben daher für einige Gruppen von Beschäftigten besondere Tipps zusammengestellt.

Schichtarbeiter

Schichtarbeit erschwert die Teilhabe am „normalen“ Sozialleben: Die

Mitgliedschaft im Chor, das Fußballtraining oder die Mitarbeit in anderen Vereinen erfordert sorgfältige Planung, wenn die Schichtarbeit an wechselnden Wochentagen erfolgt. Dasselbe gilt für Treffen mit Freunden. Abstimmungen sind erforderlich, damit das Familienleben nicht leidet. Manche Beschäftigte machen sich aufgrund der ständig wechselnden Schlafzeiten Sorgen um ihre Gesundheit. Um Schlafstörungen, Magenbeschwerden und Blutdruckanstieg zu vermeiden, sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

Schützen Sie Ihren Schlaf!

Lärm können Sie abschirmen, indem Sie Ohrstöpsel tragen. Achten Sie darauf, dass es in Ihrem Schlafzimmer kühl und dunkel ist (vielleicht hilft notfalls eine Schlafbrille).

Erlernen Sie ein Entspannungstraining!

Ein Entspannungstraining, zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung, erleichtert es Ihnen, quasi auf Knopfdruck „runterzuschalten“. Sie können es außerdem als Einschlafhilfe nutzen.

Eine Regelmäßigkeit in Ihrem Tagesablauf hilft Ihnen, die Anforderungen der Schichtarbeit aufzufangen. Gute Dienste können hier Einschlafrituale leisten, wie etwa eine Tasse warme Milch vor dem Zubettgehen.

Außendienstler

Menschen, die beruflich bedingt viel auf Reisen sind, haben oft kein eigenes Büro und seltener Kontakt zu Kollegen und zu ihrer Führungskraft. Ihre Familie sehen sie unter Umständen nur am Wochenende. Die Teilhabe am Vereinsleben erfordert eine sorgfältige Planung, die Kommunikation mit den anderen Mitgliedern erfolgt oft nur telefonisch oder schriftlich. Bestimmt tut es Ihnen gut, so oft wie möglich in der Zentrale oder unter Kollegen zu sein. Der Erfahrungsaustausch mit den Kollegen ist ein gutes Ventil, um intern Dampf abzulassen und Tipps zum besseren Umgang mit erlebten Problemen zu erhalten.

Außendienstler stehen außerdem häufig unter Zeitdruck: Die Ware muss pünktlich geliefert werden, die Kunden warten auf die Repara-

tur. Wenn man dann auch noch im Stau steht oder ein Auftrag länger dauert als gedacht, heißt es, Ruhe und Nerven zu bewahren. So können Sie Ihre Stressbelastung im Außendienst reduzieren:

Gute Planung ist wichtig!

Erstellen Sie sich einen Arbeits- und Zeitplan und planen Sie Zeitpuffer für Störfälle und Pausen mit ein.

Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Auch wenn Sie unterwegs essen müssen: Geben Sie Ihrer Psyche das Signal, dass Sie gut für sich sorgen, indem Sie auf Fastfood verzichten und genug Wasser trinken.

Abstand gewinnen!

Treiben Sie Sport, unternehmen Sie etwas Schönes mit Ihrer Familie. Sehen Sie auch die Vorteile, die die Mobilität und der hohe Grad an Freiheit bei der Arbeitsgestaltung mit sich bringen.

Auszubildende

Mit dem Beginn Ihrer Ausbildung fängt ein wichtiger neuer Lebensab-

schnitt für Sie an. Mehr Verantwortung und neue Herausforderungen kommen auf Sie zu. Fortan müssen Sie Ihre Tage und auch Ihre Freizeit anders gestalten. Ihr Leben besteht nicht nur aus Ihrer Ausbildung. Wichtig ist, dass Sie einen Ausgleich haben – durch Erlebnisse, die Ihnen Freude machen und Sie auf andere Gedanken bringen. Treffen Sie sich mit Ihren Freunden – am besten live, nicht nur online.

So vermeiden Sie eine hohe Stressbelastung während der Ausbildung:

Sorgen Sie für genügend Schlaf!

Erwachsene brauchen 7 bis 8 Stunden ungestörten Schlaf pro Nacht – und jüngere manchmal noch mehr. Legen Sie vor dem Einschlafen das Handy außer Reichweite.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!

Verzichten Sie auf Fastfood und achten Sie darauf, genug Ballaststoffe in Form von Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

Reduzieren Sie den Nikotin- und Alkoholkonsum!

Denken Sie daran, dass Sie am Morgen nach einer Feier noch Restalkohol im Blut haben, der ein konzentriertes Arbeiten erschwert.

Zeitarbeitskräfte

„Lieber Zeitarbeit als arbeitslos“ – es spricht für Sie, wenn Sie diese Einstellung vertreten! Sie zeigen damit, dass Sie arbeiten wollen, und dieser Einsatz führt bisweilen tatsächlich zu einer Festanstellung. Bis dahin heißt es durchhalten – auch wenn Ihre Jobs häufig mit Stress verbunden sind.

Ärgern Sie sich nicht über Ihre Arbeitsbedingungen!

Der ständige Vergleich mit Festangestellten tut Ihnen nicht gut, denn er führt zu nichts. Vielleicht hilft Ihnen die Einstellung „Im Moment ist das Leben eben so“.

Zweifeln Sie nicht an sich selbst!

Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Selbstwertgefühl unter der Zeitarbeit leidet. Sie leisten vollwertige Arbeit, aber der Arbeitsmarkt verändert sich nun einmal gerade stark.

Lassen Sie sich nicht unterkriegen!

Halten Sie fest an Ihrer Überzeugung, dass Ihre aktuelle Tätigkeit Sie zu einer Festanstellung führen kann. Die Zeitarbeit hat für Sie viele positive Effekte. Sie sind nicht nur Teil der arbeitenden Gesellschaft, sondern sammeln wertvolle Berufserfahrung. Darüber hinaus beweisen Sie, dass Sie auch unter schwierigen Arbeitsbedingungen erfolgreich sind. Halten Sie sich diese positiven Aspekte regelmäßig vor Augen. Suchen Sie den Kontakt zu den Kollegen, denn so werden Sie Teil des Teams.



AUF KNOPFDROCK ABSCHALTEN

Für einen gelasseneren Umgang mit Stress, insbesondere in Prüfungssituationen, kann es Sinn machen, ein Entspannungstraining zu erlernen – zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung. Dadurch sind Sie in der Prüfung weniger aufgeregt und können sich an das Gelernte besser erinnern.

Stressfaktor Mobbing

Das Wort Mobbing wird heutzutage fast inflationär verwendet – manchmal sogar für Verhaltensweisen, die zum normalen Betriebsablauf dazugehören, aber nicht unbedingt Freude machen.

Wer die Schichteinteilung oder den Urlaubsplan als ungerecht empfindet, spricht von Mobbing. Und es ist auch schnell von Mobbing die Rede, wenn jemand Tätigkeiten übernehmen soll, für die er sich überqualifiziert fühlt. Auch Kritik durch den Vorgesetzten, ausbleibendes Grüßen von Kollegen oder fehlende Informationsweitergabe sind noch lange kein Mobbing.

Der Ausdruck „Mobbing“ meint die über längere Zeit fortgesetzte, systematisch betriebene Diskriminierung eines einzelnen (!) Beschäftigten mit dem Ziel, dass dieser Mensch aus dem Arbeitsverhältnis scheidet. Eine einzelne Handlung

kann kränken oder diskriminieren und auch rechtswidrig sein, wird jedoch nicht als Mobbing bezeichnet. Erst wenn sich die ausgrenzenden Handlungen über sechs Monate wiederholen und systematisch auf einen bestimmten Menschen bezogen sind, spricht man von Mobbing.

Extrem-Stress für Körper und Seele

Mobbing stellt einen extremen Dauerstress dar und kann der Gesundheit schaden. Selbstzweifel, Ohnmachtsgefühle, Denkblockaden, Kopfschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen können die Folge sein. Besonders häufig treten auch Depressionen auf.

Gefühle im Berufsleben sind wichtig – aber sie dürfen uns nicht überrollen. Insbesondere das Gefühl, gekränkt worden zu sein, kann eine negative Eigendynamik entwickeln.

Ent-Emotionalisieren

Wer analysiert, hat Distanz. Und die ist ganz zentral, um das seelische Gleichgewicht wiederzuerlangen und später aktiv und bewusst zu handeln. Es ist wichtig, sich mit dem eigenen Kränkungspotenzial auseinanderzusetzen, denn so kann man sich selbst stärken und die eigene Angreifbarkeit verringern. Nicht selten zeichnen sich Opfer von Mobbing durch bestimmte Charakterzüge (zum Beispiel durch



Perfektionismus) oder durch außergewöhnliche Einstellungen aus. Dadurch werden sie anfällig für die Opferrolle.

Frühzeitig eingreifen

In einem Klima von Offenheit, Wertschätzung, Respekt und Transparenz hat Mobbing nur wenig Chancen. Wichtig dafür ist, die Besonderheiten bzw. die Einzigartigkeit jedes einzelnen Teammitglieds als Bereicherung und nicht als Bedro-

hung anzusehen. Suchen Sie sich Verbündete in Ihrem Bemühen um mehr Wertschätzung im Team! Und tragen Sie Ihrerseits mit dazu bei, dass niemand aus Ihrem Team ausgegrenzt wird. Sprechen Sie Konflikte offen an – so tragen Sie mit zur Lösung bei, solange der Konflikt noch warm ist und die Fronten noch nicht verhärtet sind.

**Sagen Sie STOP zum Stress:
Zeigen Sie ihm die rote Karte!**

TIPPS ZUM UMGANG MIT PROBLEMEN AM ARBEITSPLATZ

Die beste Präventionsmaßnahme lautet: Vernetzen Sie sich mit möglichst vielen Kollegen aus möglichst unterschiedlichen Subgruppen Ihres Teams und auch mit Leuten aus anderen Abteilungen.

Bleiben Sie aktiv: Sorgen Sie für ein Leben neben der Arbeit. Achten Sie darauf, dass es noch mehr Genusserlebnisse in Ihrem Leben gibt als bisher. Stärken Sie sich durch Erfolgserlebnisse, die nichts mit Ihrer Arbeit zu tun haben. Sammeln Sie Mut für ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft oder den Kollegen. Machen Sie sich stark!

Hätten Sie es gewusst?

Fakten rund um das Thema Stress.

✓ Stress

Stress macht nicht grundsätzlich krank. Solange Sie nach einer Stresssituation den Akku wieder richtig aufladen, sorgen Sie sogar für eine sog. „Stress-Impfung“ oder „Stress-Immunsierung“.

✓ Akuter Stress

Akuter Stress schadet uns nicht. Im Gegenteil: Die Natur hat uns körperlich und seelisch so ausgestattet, dass wir mit gelegentlichen Stresssituationen prima fertigwerden – und dadurch stärker werden.

✓ Ressourcen

Wichtig ist, dem Stress Ressourcen, also Kraftquellen, entgegenzusetzen. So laden Sie den Energie-Akku wieder auf. Solange Sie das tun, kann Ihnen der Stress nicht viel anhaben.

✓ Dauerstress

Um Dauerstress zu vermeiden, sollten Sie auf genügend Zeit zur Erholung achten. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgt dafür, dass die verbrauchte Energie in Ihrem Akku wieder aufgeladen wird.

✓ Arbeitspausen

Arbeitspausen sind kein Selbstzweck oder gar Ausdruck von Faulheit, sondern ganz im Interesse Ihres Arbeitgebers: In der Pause tanken Sie Kraft für die nächste Arbeitseinheit.

✓ Arbeitsfreie Zeit

Damit arbeitsfreie Zeit tatsächlich erholsam ist, muss sie ein Kontrasterlebnis darstellen: Sie sollten in dieser Zeit etwas anderes tun, woanders hingehen, etwas anderes sehen und über etwas anderes reden.



✓ Soziale Unterstützung

Soziale Unterstützung ist eine wichtige Ressource: Wenn wir wissen, dass andere Menschen für uns da sind und uns zur Seite stehen, wirkt das wie ein Belastungspuffer und wir fühlen uns dem Stress stärker gewachsen.

✓ Genusserlebnisse

Genusserlebnisse laden Ihren Energie-Akku ebenfalls auf: Konzentrieren Sie sich in Ruhe auf angenehme Empfindungen, zum Beispiel beim Kaffeetrinken („das gönne ich mir“) und üben Sie diese Form von Achtsamkeit.

✓ Bewegung

Bewegung ist der von der Natur vorgesehene Stress-Killer: kämpfen oder fliehen – in jedem Fall Bewegung. Körperliche Aktivität (es muss kein Leistungssport sein) stärkt nebenbei auch Ihre Seele und macht den Kopf frei.

✓ Zeitmanagement

Beim Zeitmanagement geht es nicht darum, noch mehr Aktivitäten in der vorhandenen Zeit unterzubringen. Vielmehr ist es das Ziel, den Alltag so zu organisieren, dass Sie selbst darin nicht zu kurz kommen.

✓ Lebensbalance

Lebensbalance (Work-Life-Balance) geht noch einen Schritt weiter und zielt darauf ab, alle Bereiche Ihres Lebens so zu kombinieren, dass Sie Ihr Dasein als sinnvoll und erfüllend erleben.

✓ Stressbewältigung

Ob Alltagsstress oder Mobbing – die wichtigste Strategie zur Stressbewältigung lautet Distanzierung: Ziehen Sie sich kurz (wenigstens gedanklich) zurück. So bekommen Sie einen klaren Kopf und können Belastungen ab- und Ressourcen aufbauen.

Glossar

Wichtige Begriffe dieser Broschüre.

Negativer Stress

(früher auch: „Dis-Stress“) ist eine Situation, die einem Menschen wichtig ist und die er gleichzeitig als überfordernd oder bedrohlich bewertet, weil die Bewältigung der Situation seine Ressourcen überfordert. Wenn negativer Stress zu intensiv ist oder zu lange ohne Unterbrechung andauert, kann er schädliche gesundheitliche Auswirkungen haben.

Positiver Stress

(auch: „Eu-Stress“) ist „guter“ Stress, das Gegenstück von negativem Stress: Der Mensch fühlt sich durch die Situation herausgefordert („hier kann ich zeigen, was ich kann“). Wenn von „Stress“ die Rede ist, meint dies – umgangssprachlich und in dieser Broschüre – negativen Stress.

Psychische Belastung

meint zunächst einmal neutral die Einflüsse, die von außen auf einen Menschen einwirken. Die Reaktion hierauf bezeichnet man als Beanspruchung, deren Übermaß als Fehlbeanspruchung. Umgangssprachlich werden Fehlbeanspruchung und psychische Belastung mit Stress gleichgesetzt, was arbeitswissenschaftlich nicht ganz korrekt ist. Seit 2013 ist der Arbeitgeber zu einer Gefährdungsanalyse verpflichtet, die auch die Erfassung psychischer Belastungen beinhaltet.

Psychische Erkrankungen

wie zum Beispiel Ängste oder Depressionen nehmen in allen Branchen zu. Sie gehen einher mit großem persönlichem Leid, langen Ausfallzeiten am Arbeitsplatz und hohen betriebswirtschaftlichen Kosten. Stress kann die Entwicklung seelischer Erkrankungen begünstigen.

Resilienz

(oft mit „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt) meint die Fähigkeit, wie ein Stehaufmännchen nach Krisen wieder zur alten Stärke zurückzufinden. Diese Gabe des In-sich-Ruhens ist teils genetisch bedingt, teils durch die Kindheit geprägt. Sie kann aber auch noch im Erwachsenenalter trainiert werden.

Ressourcen

sind die Gegenspieler der Stressoren und puffern deren potenziell schädigende Wirkung. Man unterscheidet interne (Selbstwertgefühl, Erfolgserlebnisse u. ä.) und externe Ressourcen (Geld, Unterstützung, Anerkennung, Handlungsspielraum).

Stressoren

sind einzelne Stresssituationen, die auf einen Menschen einwirken und Stressreaktionen auslösen. Entscheidend für die gesundheitlichen Auswirkungen sind neben den Ressourcen die Anzahl, die Intensität und die Dauer der Stressoren, denen ein Mensch ausgesetzt ist.

Stressreaktionen

zeigen sich durch Veränderungen auf drei Ebenen: Körper, Psyche und Verhalten.

Quellenverzeichnis

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2013): Stress-Report Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden.

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2004): Arbeit im Außendienst – erfolgreich und entspannt. Tipps für Leistungsfähigkeit und gegen Stress.

Healy, G. N. et al. (2011): Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003 – 06. In: *European Heart Journal*, (32) 590-597.

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2001): Validierung des „Perceived Stress Questionnaire“ (PSQ) an einer deutschen Stichprobe. In: *Diagnostica*, 47, 142-152.

Kaluza, G. (2014): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Heidelberg: Springer.

Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Matyssek, A. K. (2012): *Stark im Job. Wie Sie Ihre psychische Gesundheit schützen*. Paderborn: Junfermann.

PsyGA: Kein Stress mit dem Stress! Materialien-Sammlung rund um Stress in der Arbeitswelt; erreichbar unter <http://www.psyga.info>

Unger, H.-P. & Kleinschmidt, C. (2014): *Das hält keiner bis zur Rente durch. Damit Arbeit nicht krank macht: Erkenntnisse aus der Stress-Medizin*, Kösel.

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de

Bildnachweise:

© martin-dm/gettyimages
© Marija Jovovic/gettyimages
© Cecilie_Arcurs/gettyimages
© Rawpixel/gettyimages
© webphotographeer/gettyimages
© Nikada/gettyimages
© franckreporter/gettyimages
© shapecharge/gettyimages
© BartekSzewczyk/gettyimages
© mediaphotos/gettyimages
© Geber86/istockphoto
© PeopleImages/gettyimages
© Westend61/gettyimages
© alvarez/gettyimages
© LuminelImages/gettyimages

Nachdruck, auch auszugsweise, ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

Stand: August 2022