

Stressbewältigung

► In der hektischen Arbeitszeit von heute sind Stress und arbeitsbezogene Ermüdung die Hauptbedrohungen für das psychische Wohlbefinden der Angestellten.

Druck und Stress

Stress bedeutet Anspannung. Man hat das Gefühl, keine Kontrolle mehr über die Situation zu haben, was oft in Situationen vorkommt, in denen man unter Zeitdruck steht.

Stress aktiviert den Organismus. Energien werden freigesetzt, um Höchstleistungen zu vollbringen. Werden dem Körper keine Erholungsphasen gegönnt, sind die körperlichen und geistigen Reserven jedoch irgendwann erschöpft (Dauerstress).

Welche Stress-Persönlichkeit sind Sie?

Es gibt unterschiedliche Stress-Persönlichkeiten. **Typ-A-Persönlichkeiten** sind Menschen, die unter Stress ungeduldig, aufbrausend reagieren. Sie sind ständig „unter Strom“, wollen immer besser sein als andere und reißen alle Aufgaben an sich. Sie beeindruckten im Unternehmen durch überdurchschnittliche Leistung, verhalten sich aber häufig unkollegial bis feindselig. Typ-A-Persönlichkeiten erleiden häufig einen Herzinfarkt oder haben Herz-Kreislauf-Probleme. **Typ-B-Persönlichkeiten** dagegen schlucken Ärger und Stress hinunter und entwickeln bevorzugt Magengeschwüre.

Stressminderung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung:

- Suchen Sie zunächst nach dem eigentlichen Stressor (die stressauslösende Bedingung / der stressauslösende Faktor)
- Beseitigen Sie den Stressor oder ändern Sie Ihre Einstellung zum Stressor.

Stärken Sie Ihre Stresstoleranz: Lernen Sie Entspannungstechniken, treiben Sie Sport (löst die körperliche Anspannung), suchen Sie sich einen Stressausgleich (Hobby) und überdenken Sie Ihre Lebensweise.

Holen Sie sich Unterstützung durch Familie und Freunde. Reden Sie mit Kollegen und unterstützen Sie sich gegenseitig. Verringern Sie das Arbeitspensum.

Praktische Tipps:

- Nehmen Sie sich bewusst eine „Auszeit“ Vermerken Sie diese in Ihrem Terminkalender. Suchen Sie sich einen Stressausgleich und sorgen Sie für körperliche Bewegung.
- Notieren Sie alle wichtigen Aufgaben nach Prioritäten (Zeitmanagement)
- Bitten Sie um Unterstützung
- Stress und eventuell das Arbeitspensum kann sich verringern, wenn Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten klar geregelt sind

„Burn out“ ist eine arbeitsbezogene Ermüdung, die durch langfristigen Stress verursacht wird. Sie wirkt sich in Form einer extremen und dauerhaften Müdigkeit aus, die auch nach dem Wochenende nicht verschwindet. Die Personen sind „ausgebrannt“ und unfähig, die an sie gestellten Anforderungen zu erfüllen. Mehr Frauen als Männer sind von „Burn out“ betroffen, die Wahrscheinlichkeit des „Ausbrennens“ erhöht sich mit zunehmenden Alter.

Weitere Informationen

Die Krankenkassen, Volkshochschulen und Psychologen bieten Kurse und Workshops zum Thema Stressbewältigung an.