

# Stress im beruflichen Alltag und wie man ihn verhindern kann

Themenchat am 21.10.2008 von 20:00 bis 21:30

**Gelassen bleiben im Alltagsstress - ist das überhaupt möglich? Unsere Expertin informiert Sie wie und mit welchen Methoden die innere Hektik überwunden werden kann.**



Als Expertin konnten wir Frau Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst gewinnen. Die approbierte Psychotherapeutin und Inhaberin des Beratungsunternehmens "Health Professional Plus" ist Vizepräsidentin des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen in der Sektion Gesundheitspsychologie.

Stress gehört für viele von uns zum beruflichen Alltag so selbstverständlich dazu wie die Fahrt zum Arbeitsplatz. Viel zu oft wird er als unabänderliche Begleiterscheinung der modernen Arbeitswelt hingenommen, als notwendiges Übel, dem man sich heutzutage einfach aussetzen muss. Dass das aber nicht die einzige Möglichkeiten ist, mit Stress umzugehen, sehen wir schon bei dem ein oder anderen Kollegen: während das Gros der Arbeitnehmer über Stress und ständige Belastung ächzt und stöhnt, gibt es hin und wieder einige gutgelaunte und lockere Ausnahmen, die immun zu sein scheinen und denen auch der vollste Terminkalender und die höchsten Aktenstapel nichts anhaben können. Obwohl sie mit ähnlichen Belastungen umgehen müssen, scheinen sie weniger beeinträchtigt. Sie sind stressresistent.

Eine Erklärung für dieses Phänomen liefern neuere Modelle der Stressverarbeitung (z.B. das Transaktionale Stressmodell von Lazarus, 1974). Sie gehen von zwei Komponenten aus, die beim Stresserleben eine Rolle spielen. Zum einen gibt es die objektiven Rahmenbedingungen, denen man ausgesetzt ist. Man bezeichnet sie auch als Stressoren. Im Arbeitsalltag sind das beispielsweise die Termindichte, der Umfang der Aufgaben und die Länge des Arbeitstages. Auch Faktoren wie der Lärmpegel am Arbeitsplatz, die Selbstbestimmtheit bei der Ausführung der Aufgaben, die Monotonie der Arbeitsinhalte, die Atmosphäre in der Firma gehören dazu. Auch Zigarettenrauch ist auf physiologischer Ebene ein Stressor für den Organismus, was von den Verfechtern der Zigarettenpause leider übersehen wird. Oftmals werden diese Stressoren im beruflichen Umfeld als schlecht oder nur im geringen Maße beeinflussbar erlebt, da sie großteils (vom Rauchen einmal abgesehen) durch den Arbeitsplatz bzw. den Arbeitgeber vorgegeben sind. Aber das ist nicht richtig, beziehungsweise muss nicht heißen, dass sie nicht veränderbar sind. Auch und gerade Arbeitgeber sollten ein großes Interesse an einer möglichst stressfreien Arbeitsumgebung ihrer Angestellten haben, da chronischer Stress viele negative Konsequenzen nach sich trägt: Er führt zu Leistungsschwankungen, Zunahme der Fehlerhäufigkeit und somit zu einer verminderten Qualität der Arbeitsergebnisse. Burnout und innere Kündigung können die Folgen sein und zu einem erhöhten Krankenstand führen, im Extremfall kann ein Arbeitsplatzwechsel oder sogar eine Frühverrentung die letztendliche Konsequenz sein. Außerdem kann sich das Betriebsklima verschlechtern, was sich wiederum negativ auf die Leistungsmotivation der Mitarbeiter und das Image des Unternehmens auswirkt. In Anbetracht dieser Folgen müssten die meisten Arbeitgeber gegenüber stressreduzierenden Maßnahmen ein offenes Ohr haben.

Die andere Komponente des Stresserlebens ist die individuelle Fähigkeit zum Umgang mit den Stressoren, die Stressbewältigungskompetenz. Sie wird im Fachjargon auch Coping (engl. to cope; bewältigen) genannt. Stress entsteht also nicht ausschließlich durch die Ereignisse selbst als vielmehr auch dadurch, wie diese bewertet werden. Menschen können für verschiedene Stressoren unterschiedlich anfällig sein, d.h. was für einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch nicht als Stress empfunden. Es stellt sich also die Frage, was kann ich tun, um meine individuellen Stressbewältigungsfähigkeiten zu erhöhen. Das erreicht man am besten, indem man seine mentale Grundanspannung reduziert. Wenn man schon ohne zusätzliche Stressoren bei der Arbeit ein hohes Anspannungsniveau hat, dann genügen bereits wenige zusätzliche Belastungen, um ein Stressempfinden zu verursachen.

Im Extremfall handelt es sich dabei wirklich nur noch um den sprichwörtlichen Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Aus einer ruhigen und ausgeglichenen Gemütslage heraus kann man dagegen

viel besser mit potentiellen Stressoren umgehen und sie meistern, ohne dass das mit Stresserleben einhergeht. Möglichkeiten, das individuelle Stresserleben am Arbeitsplatz gering zu halten, setzen im Idealfall sowohl bei den potentiellen Stressoren als auch bei den individuellen Copingmöglichkeiten an. Je mehr Bereiche man im Rahmen einer Stressvorsorge modifiziert, umso wirkungsvoller sind die Maßnahmen. Mögliche Ansatzpunkte können sein

- Schaffen Sie sich ein positives Arbeitsumfeld. Versuchen Sie, Ihren Arbeitsbereich und auch Ihre Arbeitsaufgaben so zu gestalten, dass Sie sich insgesamt wohl fühlen. Wie Sie sich wohl fühlen, wissen Sie selbst am besten. Achten Sie also bewusst auf ihre Emotionen und nehmen Sie sie als Indikator für Ihr psychisches Wohlbefinden wichtig
- Überlegen Sie, ob und wie Sie die Arbeitsorganisation verbessern können. Suchen Sie dazu auch immer wieder das Gespräch mit Kollegen und Vorgesetzten; so können Sie zum einen gemeinsame Verbesserungsideen entwickeln, zum anderen ist die damit einhergehende Kommunikation gut für das Betriebsklima.
- Organisieren Sie eine funktionierende Vertretungsregelung. Stress entsteht, wenn man meint, dass kein anderer die Aufgaben erledigen kann, dass alles an einem selbst hängt.
- Erlernen Sie eine regenerative Entspannungstechnik. Verbreitet sind Autogenes Training, Tai Chi, Meditation, Yoga und Progressive Muskelentspannung. Das kommt ihren Bewältigungsfähigkeiten zu gute.
- Planen Sie Ruhepausen in den Alltag ein. Sie müssen sein – auch wenn es noch so hektisch zugeht. Schon regelmäßig ein paar Minuten lang "Ausklinken" macht den Kopf frei, bringt frische Ideen und neuen Elan. Langfristig arbeiten Sie so sogar deutlich effizienter als ohne Pause.
- Schaffen Sie einen Ausgleich zur Arbeit. Es ist was dran: Das Leben besteht nicht nur aus Arbeit. Vernachlässigen Sie nicht andere Bereiche wie Familie, Freunde und Hobbys vor lauter Arbeit. Denn dann bereitet sie Ihnen irgendwann einmal keine Freude mehr.
- Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Fettes, kalorienreiches Essen und wenig Bewegung machen den Körper anfälliger für Stress.
- Treiben Sie Sport. Ein gesunder, leistungsfähiger Organismus kann besser mit Stressoren umgehen.
- Freuen Sie sich über Erfolge, gerade bei schwierigen Aufgaben. Seien Sie im Anschluss stolz auf sich und zufrieden mit sich. Ein positives Selbstwertgefühl macht stressresistenter.

(orientiert an: Acht wertvolle Tipps gegen Stress; Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege)

Und noch ein letzter Tipp, falls Sie sich von der Vielzahl der möglichen Ansatzpunkte überfordert sehen: Greifen Sie sich einen heraus, der Ihnen am leichtesten zu realisieren erscheint. Schon kleine Veränderungen können große Wirkung zeigen. Vielleicht kommen Sie ja auf den Geschmack.

Medien:

- [Stress am Arbeitsplatz: Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention](#)
- [Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Ursachen, Auswirkungen, Handlungsmöglichkeiten \(Taschenbuch\)](#)
- [Weg mit dem Stress: Entspannt und effektiv im Job. Die besten Tipps für jeden Tag](#)
- [Bevor der Job krank macht: Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt - und was man dagegen tun kann](#)
- [Ausgepowert? Hilfen bei Burnouts, Stress, innerer Kündigung](#)
- [Umgang mit Stress im Alltag \(Audio-CD\)](#)
- [Bevor der Job krank macht](#)
- [Stresskompetenz](#)
- [Stress am Arbeitsplatz \(Infobroschüre\)](#)

Artikel:

- [Alarmstufe Rot](#)
- [Stress macht krank.](#)
- [Stress ist eine Ursache für den "Mausarm"](#)

- [Anstieg psychischer Probleme in der Arbeitswelt](#)
- [Burn-out - und dann?](#)

Links:

- [Prävention online - das unabhängige Portal zum Arbeitsschutz](#)
- [Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland \(zum Download als pdf\)](#)
- [Fachgruppe Entspannungsverfahren der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes Deutscher Psychologen](#)
- <http://www.wenigerstress.de/>