

Stressprävention- Welche Methoden sind erfolgreich?

Themenchat am 16.12.2008 von 20:00 bis 21:30

Zwei Fünftel der Bundesbürger fühlen sich laut Umfragen von der Arbeit überfordert und gestresst. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ausgemacht. Seine medizinischen Folgen betreffen den Körper ebenso wie den Geist.



Als Expertin für diesen Chat konnten wir die Sportwissenschaftlerin Nadine Fiedler gewinnen. Als selbständige Beraterin für Stressmanagement, Entspannungs-, Kommunikationstrainerin und Mental Coach macht sie es sich zur Aufgabe, ihre Klienten im Bereich alltägliche und langfristige Stress-Bewältigung und –Prävention zu unterstützen - sowohl durch Stresskompetenz-Training als auch Kurse in Progressiver Muskelentspannung. [Hier](#) geht es zu ihrer Website.

Stress macht nicht nur depressiv und beeinträchtigt das Erinnerungsvermögen, er kann gleichfalls Arterienverkalkung sowie Asthma, Fettsucht und Diabetes begünstigen. Zwischen 50 und 60 Prozent aller Arbeitsausfälle seien auf stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen. In vielen europäischen Ländern sind diese Leiden inzwischen die Hauptursache für Fehlzeiten.

Stress ist also ungesund, das ist heutzutage Allgemeinwissen. Deswegen sollte er nach Möglichkeit in Grenzen gehalten werden. Auch das ist mittlerweile gesellschaftlicher Konsens. Wie man das bewerkstelligen kann, ist aber unklar.

Gerd Kaluza, ein anerkannter Experte auf dem Feld der Stressbewältigung, erklärt aktuelles Stressgeschehen an einem einfachen Rahmenkonzept, der sogenannten Stress-Ampel. Mit ihr verdeutlicht er, dass sich grundsätzlich **drei Aspekte bei dem Phänomen Stress** unterscheiden lassen:

1. Die äußeren belastenden Bedingungen und Situationen, die Stressoren genannt werden.
2. Die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf diese Belastungen, die als Stressreaktion bezeichnet werden.
3. Individuelle Motive, Einstellungen und Bewertungen, mit denen das Individuum an die potenziell belastenden Situationen herangeht und die häufig mitentscheidend sind dafür, ob und wie heftig Stressreaktionen in einer konkreten Situation auftreten.

Diese persönlichen Motive, Einstellungen und Bewertungen stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen dar. Man bezeichnet sie deswegen auch als die persönlichen Stressverstärker.

Zu häufiges oder zu massives Stresserleben kann auf allen **drei Ebenen der Stressampel** bekämpft werden.

1. Instrumentelles Stressmanagement
Der Ansatzpunkt dieses Weges sind die Stressoren mit dem Ziel, diese zu reduzieren oder ganz auszuschalten, z.B. durch Umorganisation des Arbeitsplatzes, durch Veränderung von Arbeitsabläufen, durch die Organisation von Hilfen etc. Instrumentelles Stressmanagement kann reaktiv auf konkrete, aktuelle Belastungssituationen hin erfolgen, und auch präventiv auf die Verringerung oder Ausschaltung zukünftiger Belastungen ausgerichtet sein. Konkrete Maßnahmen für instrumentelle Bewältigung sind: Informationen suchen, Arbeitsaufgaben delegieren, persönliche Zeitplanung verändern, Fortbildungsveranstaltungen besuchen, „Nein“ sagen, nach Unterstützung suchen, soziales Netzwerk aufbauen, Klärungsgespräche führen, Arbeitsaufgaben gezielt strukturieren, persönliche/berufliche Prioritäten setzen.
2. Kognitives Stressmanagement
Der Ansatzpunkt ist hier eine Änderung eigener Merkmale in Form von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen, also der persönlichen Stressverstärker. Auch hier können sich die Bewältigungsbemühungen auf aktuelle Bewertungen in konkreten

Belastungssituationen oder auf situationsübergreifende, gewohnheitsmäßige Bewertungsmuster beziehen. Beispiele für kognitive Stressbewältigung sind:

- perfektionistische Leistungsansprüche kritisch zu überprüfen und eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren lernen
 - Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
 - Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren
 - Weniger feste Vorstellungen und Erwartungen an andere haben, die Realität akzeptieren
3. Palliativ-regeneratives Stressmanagement Hierbei steht die Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen im Vordergrund. Zu unterscheiden ist zwischen Bewältigungsmethoden, die zur kurzfristigen Erleichterung und Entspannung auf die Dämpfung einer akuten Stressreaktion abzielen, sowie eher längerfristigen Bemühungen, die der regelmäßigen Erholung und Entspannung dienen.

Maßnahmen kurzfristiger Stressbewältigung:

- Abreagieren durch körperliche Aktivität
- Entlastende Gespräche führen
- Ablenkung

Maßnahmen langfristiger Stressbewältigung:

- Einem Hobby nachgehen
- Regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen
- Freundschaften, soziales Netzwerk pflegen

Der Schwerpunkt Ihrer individuellen Stressbewältigung sollte sich nach der konkreten Problemlage richten. Sehen Sie den Großteil ihres Stresserlebens in äußerlichen Stressoren bedingt, ist instrumentelles Stressmanagement Ihre Priorität. Entlarven Sie eigene Motive oder Einstellungen als die Hauptursache des Stresserlebens, dann ist kognitives Stressmanagement das Mittel der Wahl. Und wenn körperliche oder psychische Reaktionen auf Stress Ihre Symptomatik bestimmen, sollte palliativ-regeneratives Stressmanagement ihr Ansatzpunkt sein.

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/>