

Stress erkennen und wirksam gegensteuern



Stock photo © PeopleImages

Stress besser verstehen
– der Definition auf der Spur

2

Das stresst uns
– wichtige Arbeitsstressfaktoren im Überblick

6

Das persolog® Stress-Profil –
Stressauslöser neu interpretieren

9

Strategien der Stressbewältigung –
Stresskompetenz aufbauen

11

Die 5 wichtigsten Bücher zum
Thema „Stressmanagement“

17

Stress besser verstehen – der Definition auf der Spur



Stress – Phänomen mit vielen Gesichtern

Stress ist ein Phänomen mit vielen Gesichtern, das kein Alter, keine sozialen Schichten und keine hierarchischen Ebenen kennt.

Längst hat der Begriff „Stress“ Einzug in unsere Alltagssprache gehalten und wird universell genutzt. Sie selbst wissen am besten, wann Sie sich gestresst fühlen und wann nicht. Trotzdem fällt vielen Menschen die Definition des Wortes „Stress“ gar nicht so leicht. Was ist denn eigentlich genau gemeint, wenn von Stress die Rede ist?

Begriffsdefinition

Der Begriff „Stress“ (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) stammt ursprünglich aus der Mechanik und beschreibt die Einwirkung einer äußeren Kraft auf eine Struktur. Ab einer gewissen Druckintensität kommt es zur Verformung.

Im heutigen psychologisch-medizinischen Sinne wurde der Begriff vor allem von dem österreichisch-kanadischen Forscher Hans Selye geprägt, der heute als „Vater der Stressforschung“ bekannt ist.

Stress erkennen und wirksam gegensteuern

Selye bezeichnet Stress zum einen als durch „spezifische äußere Reize (Stressfaktoren) hervorgerufene psychische und physiologische Reaktionen bei Tieren und Menschen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen“, und zum anderen als „die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung“.

Im Laufe der Zeit hat sich das Verständnis von Stress und somit die Stressdefinition verändert. Die wissenschaftliche Forschung hat in den letzten hundert Jahren zahlreiche Definitionen hervorgebracht:



„Stress ist keine mechanische, sondern eine individuelle Reaktion des Organismus auf äußere Reize“.

Selye (1936)



„Stress ist der Zustand eines Individuums (oder allgemeiner: eines Lebewesens), das sich entweder physisch oder psychisch bedroht sieht“.

Richard S. Lazarus (1966)



„Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf irgendeine Anforderung, die an ihn gestellt wird“.

Lennart Levi (1972)



„Stress ist das System der Reaktionen des Organismus auf emotionale Reize (oder Stressoren) bedeutender Stärke, die gerichtet sind auf die Schaffung eines neuen Adaptationsniveaus oder die Formierung des Verhaltens des Organismus als Antwort auf sich verändernde Bedingungen.“

Fedor Petrovic Kosmolinskij (1976)



Stock photo © Anna Bryukhanova

Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen

Mit der Etablierung des Stress-Begriffs entwickelt sich die interdisziplinäre Stressforschung zu einem komplexen und schwer überschaubaren Bereich. In der aktuellen Diskussion der Stressforschung ist Stress ein Zustand, in dem Menschen sich befinden. Stress wird dann empfunden, wenn ein Ungleichgewicht zwischen gestellten Anforderungen und persönlichen Ressourcen entsteht. Ziel jedes Individuums ist es, wieder möglichst bald ein dynamisches Gleichgewicht, eine Balance zwischen diesen beiden Aspekten herzustellen. Unabhängig von der Stressdefinition durch die Wissenschaft, wird meistens zwischen den Auslösern von Stress, den „Stressfaktoren“, und den „Stressreaktionen“ als Folgen der Belastung unterschieden.

Stressfaktoren – Auslöser von Stress

Stressfaktoren sind Objekte, Reize, Ereignisse, innere und äußere Anforderungen, die als bedrohlich wahrgenommen werden und Schädigungen hervorrufen können. Sie führen abhängig von ihrer Stärke und den Bewältigungsfähigkeiten eines Menschen zu einer Stressreaktion. Wie „gestresst“ ein Individuum ist, hängt also nicht nur vom Stressfaktor ab, sondern auch von der Persönlichkeit eines Menschen und dessen momentaner Verfassung.

Stressreaktion als subjektiver Zustand

Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, eine sehr unangenehme, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermeiden zu können. Die betroffene Person erwartet, die Situation weder beeinflussen noch durch Einsatz von persönlichen oder äußeren Ressourcen bewältigen zu können. Eine Stressreaktion umfasst Reaktionen auf verschiedenen Ebenen. Eine Person reagiert mit dem ganzen Organismus, ihrem Denken, Fühlen und Erleben auf einen Stressor.

Der Leistungsdruck steigt

Durch Veränderungen in der Berufswelt ist aktuell eine konträre Tendenz zu den früheren Belastungen am Arbeitsplatz festzustellen. Bestand der Arbeitsdruck früher mehr im Bereich der physischen Leistung, steigt heute die psychische Belastung kontinuierlich an. Unternehmen fordern heute von ihren Mitarbeitenden zunehmend Veränderungsgeschwindigkeit bei Aufgaben, Prozessen, Arbeits- und Organisationsformen. Außerdem fordert die wachsende Komplexität von Produkten, Dienstleistungen und weltweit vernetzten Organisationen eine höhere Problemlösefähigkeit.

„Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber du kannst lernen zu surfen.“

Joseph Goldstein

Stress erkennen und wirksam gegensteuern

Egal, in welchem Bereich des Lebens, immer werden mehr und höhere Leistungen erwartet. Diese Situation führt wiederum zu mehr Unsicherheit, Intransparenz und Unvorhersehbarkeit. Diese Tatsache belastet Menschen psychisch und führt langfristig zur Zunahme von krankmachenden Faktoren und deren Symptomen.

Die richtige Dosis wirkt leistungssteigernd

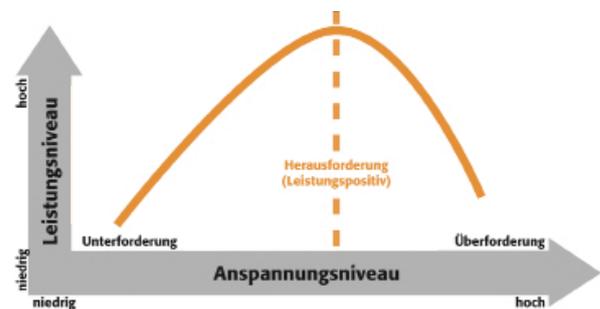
Menschen brauchen also Herausforderungen, um sich zu entwickeln. Stress an sich hat aber nicht nur negative Auswirkungen auf Menschen und ihre Leistungen. Jede Herausforderung, Aufgabenstellung oder Tätigkeit versetzt die Menschen in eine körperliche und psychische Spannung. Dieser Spannungszustand, der zunächst positiv ist, erzeugt Stressenergie. Diese Stressenergie wirkt sich positiv aus, wenn ein Gleichgewicht zwischen der Einwirkung von außen und den individuellen Möglichkeiten besteht. Ein angemessenes Maß an Stress kann menschliche Motivation und Leistungsfähigkeit steigern.

„Wer rastet, der rostet!“ – der gesunde Mittelweg

Aus der Forschung weiß man, dass nur ein Übermaß an Stress krank macht. Der Volksmund sagt ganz richtig: „Wer rastet, rostet“. Diese Beziehung in der Stressforschung ist unter der Yerkes-Dodson-Kurve (1908) bekannt. Sie zeigt die Beziehung zwischen Leistungs- und Anspannungsniveau, die einer Normalverteilungskurve entspricht.

Von dem durch Unterforderung erzeugten Leistungsmangel erhöht sich mit steigendem Stress das Leistungspotenzial und erreicht das Optimum bei einem mittleren Ausmaß von Stress. Das mittlere Ausmaß an Stress ist das Gleichgewicht zwischen

Spannung und Entspannung. Bei weiterer Zunahme der Anspannung erfolgt dann jedoch ein Leistungsabbau bis hin zur Überforderung (Erschöpfung, Leistungsunfähigkeit). Negativ wirkt die Belastung, wenn dieses Gleichgewicht nicht mehr gegeben ist, z. B. bei der Über- oder Unterforderung eines Menschen.



Auf die richtige Stressdosis kommt es an

Situation und Persönlichkeit bestimmen die Auswirkung der Stressoren

Wie die Stressfaktoren sich auf den Einzelnen auswirken und welche Folgen sie nach sich ziehen, hängt von den verschiedenen persönlichen und situativen Faktoren ab. Diese sind beispielsweise der allgemeine Gesundheitszustand, der Grad der physischen und psychischen Belastung, der Faktor Zeit, das Maß der subjektiven Bedeutsamkeit oder die früheren Erfahrungen.

Rechtzeitiges Erkennen von Überforderungsreaktionen schützt vor negativen Folgen durch Stress. Werden die negativen und gesundheitsschädlichen Auswirkungen des eigenen Stresserlebens erkannt, kann proaktiv daran gegangen werden, die Stressenergie verstärkt produktiv zu nutzen. Man kann lernen, Stressreaktionen bewusster entgegenzuwirken. Diesen Lernprozess in den Alltag und insbesondere in den Berufsalltag zu integrieren ist eine immens zukunftsweisende Herausforderung sowohl für Arbeitgeber als auch für Arbeitnehmer. ■

Das stresst uns – wichtige Arbeits- stressfaktoren im Überblick



Stress in der richtigen Dosis ist also grundsätzlich positiv. Doch wie können Sie erfolgreicher mit Stress umgehen?

Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihrem Stress nicht hilflos ausgeliefert sind – Stressbewältigung ist nämlich erlernbar. Der Umgang mit Stress ist individuell sehr unterschiedlich: Je höher die persönliche Überforderung, umso höher der Stresspegel. Daher gibt es auch keine Musterstrategie für die Stressbewältigung.

Um sich den eigenen belastenden beruflichen Faktoren zu stellen, ist es zunächst wichtig, die bedeutendsten Arbeitsstressfaktoren kennenzulernen.

Die wichtigsten Arbeitsstressfaktoren im Überblick

→ **Übermäßige Kontrolle**

Das Gefühl, Aufgaben und Ereignisse permanent kontrollieren, die Arbeit aktiv beeinflussen und etwas bewirken zu wollen. Es besteht ein Missverhältnis zwischen „Tun“ und „Tun wollen“. Zu viel Kontrolle kann dazu führen, dass alle Aufgaben als anstrengend und überfordernd wahrgenommen werden. Betroffene neigen dazu, sich überall einzumischen, nichts laufen zu lassen und ständig aktiv zu sein.

→ **Überforderung**

Eine hohe Leistungsdichte, bedingt durch rasches Arbeitstempo und umfangreiches Arbeitspensum, führt häufig zu einer quantitativen Überforderung der Beschäftigten, da von ihnen mehr verlangt wird, als sie unter den gegebenen Bedingungen zu leisten in der Lage sind. Zum Beispiel könnte die für eine Aufgabe angesetzte Bearbeitungsdauer zu knapp bemessen sein oder ein plötzlicher Wechsel der Stellenanforderungen, wie der zwingende Erwerb neuer Sprachkenntnisse, zur Überforderung führen.

→ **Mangelnde Unterstützung**

Eine individuell empfundene mangelnde gegenseitige Hilfsbereitschaft durch Vorgesetzte, Arbeitskollegen oder Untergebene und die unzureichende Material- und Informationszufuhr.

→ **Starker Verantwortungsdruck**

Das Gefühl, ständig unter hohem Verantwortungsdruck für die eigene Arbeit und/ oder für die Arbeit anderer zu stehen und dieser Anforderung nicht gerecht zu werden. Häufig widersprechen sich Ziele auch und führen dann zu Verantwortungsdruck, zum Beispiel hohe Qualität versus schnellstmögliche Lieferung.

→ **Unklare Aufgabenverteilung**

Mehrdeutigkeit und Unvereinbarkeit von Arbeitsaufträgen, unklare gegensätzliche Erwartungen und widersprüchliche Anforderungen.

Es kommt zum Beispiel vor, dass mehrere Mitarbeiter den gleichen Auftrag erhalten, was zur Doppelarbeit führt, oder dass ein Mitarbeiter sich darauf verlässt, dass die Arbeit von einem anderen erledigt wird, und diese bleibt dann letztlich liegen.

→ **Arbeitsplatzunsicherheit/Konkurrenzdruck**

Ständige Angst und Unsicherheit aufgrund des Drucks, immer gute und bessere Arbeit leisten zu müssen, um mithalten zu können. Kurze Laufzeiten der Arbeitsverträge, Umstrukturierungen, Stellenkürzungen oder auch Kurzarbeit können zu inneren Zwängen werden.

→ **Soziale Konflikte am Arbeitsplatz**

Fachliches und überfachliches Spannungsverhältnis zwischen den Kollegen einer Firma, das Gefühl einer unbefriedigenden Arbeitsleistung durch Reibereien und Unverständlichkeiten unter Kollegen und die subjektive Überzeugung, in die Prozesse „mit Absicht“ nicht genügend involviert zu sein.

→ **Mangelnde Anerkennung**

Diese zeigt sich durch eine fehlende soziale und emotionale Bestätigung von anderen und eine fehlende Rückmeldung für erbrachte Leistungen. Es kommt zum Beispiel nicht selten vor, dass für Führungskräfte das Fehlen von Kritik gleichbedeutend mit Lob und Anerkennung ist. Nicht vorhandene oder mangelnde Anerkennung kann objektiv gegeben oder aber subjektiv empfunden sein.

→ **Mangelnder Entscheidungsspielraum**

Geringer Grad der wahrgenommenen Möglichkeiten, wichtige Aspekte der eigenen Tätigkeiten und Arbeitsbedingungen zu beeinflussen. Mangelnde Mitwirkungsmöglichkeiten hemmen die Arbeitsmotivation und Produktivität und sind ein Auslöser von Stress. Menschen fühlen sich in der Lage eine hohe Arbeitsbelastung zu ertragen, wenn sie das Gefühl haben, dass man ihnen die Entscheidung zutraut, wie diese Arbeitsbelastung am besten bewältigt werden kann.

→ Hohe Eigenansprüche

Ein Missverhältnis zwischen den Anforderungen der Arbeit und den eigenen persönlichen Überzeugungen führt zum Stress. Auch zu hohe Leistungsansprüche an sich selbst rauben den Menschen viel Zeit, Energie und Kraft.

→ Mangelnder Handlungsspielraum

Unter Handlungsspielraum ist die Möglichkeit gemeint, die Situation nach eigenen Vorstellungen beeinflussen zu können. Sollte das nicht realisierbar sein, besteht die Gefahr, dass Menschen sich unter den eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten zunehmend unfähig und in ihren Kompetenzen eingeschränkt fühlen.

Es gibt also verschiedene Stressauslöser, die in zu hohem Maße non-produktiv für uns sind und physischen und psychischen Stress verursachen. Die Belastungen haben negative Folgen – sowohl für die Menschen als auch die Unternehmen. Nicht nur Stressoren allein, sondern auch das Zusammenwirken mehrerer Stressfaktoren, kann den Belastungsgrad am Arbeitsplatz verstärken. Deshalb ist es wichtig, die Stressorenkonstellation genauer zu betrachten. Um herauszufinden, welcher Stress-Typ Sie sind und welche Stressoren Sie besonders belasten, hat persolog das Stress-Profil entwickelt, welches eine Analyse Ihrer momentanen Stressbelastung möglich macht. Durch systematisches Einüben passender Methoden und Techniken können Sie dann ihr Repertoire an Bewältigungsstrategien erweitern. So finden Sie Ihren persönlichen Weg, um Ihren ungesunden Stress nachhaltig zu besiegen. ■



Das persolog® Stress-Profil – Stressauslöser neu interpretieren und bewältigen

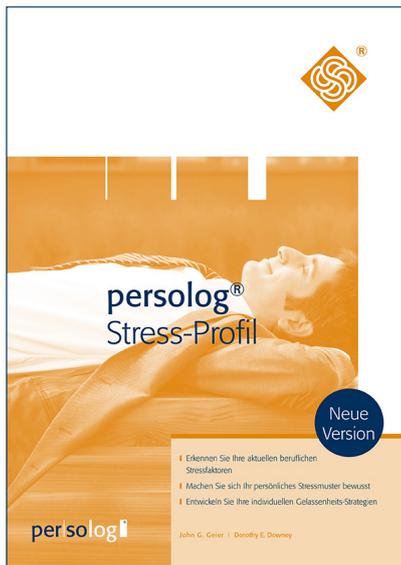
Menschen haben unterschiedliche Stärken und Schwächen, machen es sich aber nur selten bewusst, obwohl diese eine große Rolle bei der Stressprävention und -bewältigung spielen. Beim Erleben von Stress bewerten Sie eine Situation durch Ihre eigenen WahrnehmungsfILTER, die von verschiedenen Kernpersönlichkeitsaspekten beeinflusst sind. Dabei müssen insbesondere zwei Fragen gestellt werden:

- Wie gehe ich individuell und situationsbezogen mit meinen Stressauslösern um?
- Was sind meine persönlichen Stärken und Grenzen?

Lerninstrumente als Helfer zur Selbstreflexion

Lerninstrumente sind Tools, die helfen, den Ist-Zustand des Verhaltens und der Kompetenzen in den verschiedensten Bereichen zu bestimmen. Im Gegensatz zu diagnostischen Inventaren arbeiten Lerninstrumente dabei mit der Methode der Selbstreflexion. Das bedeutet, dass nicht ein Experte eine Diagnose stellt. Der Einzelne braucht mit niemandem über Persönliches zu sprechen, sondern nutzt Fragebogen, Auswertungen, Interpretationen und Handlungspläne eigenständig. Ein Trainer oder Coach unterstützt den Lernerfolg.





Schwerpunkt Verhalten – wie verhalten Sie sich bei Stress?

Neben den Stressfaktoren steht das situative Verhalten der Person im Mittelpunkt: Wie verhalten Sie sich unter Stress? Wie reagieren Sie, wenn Sie unter der belastenden Wirkung der Stressfaktoren stehen? Das Profil gibt Anstoß, die Stressfaktoren neu zu interpretieren und situationsgebunden zu bewältigen. Dabei reflektieren Sie die Stresswirkungen und lernen, zwischen kurz- und langfristigen Stressreaktionen zu unterscheiden. ■

→ [Hier geht's zum Stress-Profil!](#)

Nutzen von Lerninstrumenten

- Überblick über individuelle soziale und persönliche Kompetenzen.
- Selbstständiges aktives Erarbeiten der Ergebnisse
- Die Ergebnisse und Entwicklungspotenziale sind jederzeit nachvollziehbar.
- Transparenz über die eigenen Stärken und Schwächen
- Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung

Fragebogen zur Stressanalyse – Basis für den Aufbau von Stresskompetenz

Der Fragebogen des persolog® Stress-Profiles kann eigenständig ausgefüllt werden. Damit arbeiten Sie aktiv mit dem Instrument: Eigene Einschätzungen über Ihre persönlichen Stressfaktoren werden getroffen, Ergebnisse selbstständig berechnet und Diagramme eigenständig erstellt. Durch diese aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten wird ein greifbares und nachvollziehbares Resultat erzielt – die Basis für den methodischen Aufbau von Stresskompetenz.

Das sagen unsere Kunden über das Stress-Profil:

„Fang bei dir selbst an und triff weitere Entscheidungen im Anschluss.“ Heike Michl (2014)

„Professionell, erfahren, top strukturiert – umfangreiches Material – sehr zu empfehlen.“

B. Reinartz (2014)

„Sinnvoll, wenn das eigene Stresspotenzial erkannt werden will.“

Ellen Fabich (2014)

Strategien der Stressbewältigung – Stresskompetenz aufbauen



Was tun Sie in Stress- situationen?

Bevor wir uns unterschiedlichen Strategien der Stressbewältigung widmen, füllen Sie doch einmal die folgende kleine Checkliste auf der nächsten Seite aus, um herauszufinden, was Sie in Stresssituationen tun.

Das kann Ihnen dabei helfen, Ihre ungünstigen Strategien leichter herauszufinden (nach Bodenmann, 1997). Kreuzen Sie dabei jeweils das auf Sie zutreffende Feld an.

AUSWERTUNG:

Ungünstig sind die Fragen: 3, 4, 6, 7, 10, 12, 17, 18, 19. Punkten Sie bei diesen Fragen mit: nie = 5, selten = 4, manchmal = 3, häufig = 2, meistens = 1.

Günstig sind die Fragen: 1, 2, 5, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 20, 21. Bewerten Sie diese Fragen mit: nie = 1, selten = 2, manchmal = 3, häufig = 4, meistens = 5.

Eine mittlere Ausprägung ist günstig bei Frage 16. Eine zu starke Konzentration auf die Gefühle in Stresssituationen kann z. B. Angst verstärken. Ein zu starkes Achten auf gefühlsmäßige Reaktionen oder physiologische Veränderungen während Stress sind daher nicht angemessen.

Zählen Sie die Punkte zusammen. Je höher die Punktzahl, desto besser. Eine Punktzahl unter 80 bedeutet, dass Sie Ihre Art, mit Stress umzugehen, noch verbessern können.

Der maximale Wert beträgt 105.

Stress erkennen und wirksam gegensteuern

	nie	selten	manch- mal	häufig	meistens
1. Ich schalte ab und vergesse das, was gewesen ist.	<input type="checkbox"/>				
2. Ich rede mir gut zu, sage mir, dass ich es schaffe.	<input type="checkbox"/>				
3. Ich vergleiche mich mit anderen Personen.	<input type="checkbox"/>				
4. Ich rauche, trinke Alkohol, esse Süßigkeiten etc.	<input type="checkbox"/>				
5. Ich überlege mir sehr genau, was los ist und was zu tun ist.	<input type="checkbox"/>				
6. Ich sehe stundenlang fern oder lese exzessiv.	<input type="checkbox"/>				
7. Ich mache anderen im Stillen Vorwürfe.	<input type="checkbox"/>				
8. Ich beruhige mich, indem ich mir gut zurede.	<input type="checkbox"/>				
9. Ich mache mir klar, dass alles nur halb so schlimm ist.	<input type="checkbox"/>				
10. Ich mache mir im Stillen Vorwürfe.	<input type="checkbox"/>				
11. Ich treibe Sport, gehe spazieren, betätige mich körperlich.	<input type="checkbox"/>				
12. Meine Gedanken kreisen noch lange um das Ereignis.	<input type="checkbox"/>				
13. Ich bitte andere um Unterstützung.	<input type="checkbox"/>				
14. Ich mache Entspannungsübungen, meditiere, bete.	<input type="checkbox"/>				
15. Ich nehme aktiv auf die Situation Einfluss.	<input type="checkbox"/>				
16. Ich überlege mir, wie ich mich fühle.	<input type="checkbox"/>				
17. Ich mache dem Partner/der Partnerin Vorwürfe.	<input type="checkbox"/>				
18. Ich mache meinen Gefühlen Luft, ohne auf andere zu achten.	<input type="checkbox"/>				
19. Ich ziehe mich zurück, meide die Situation.	<input type="checkbox"/>				
20. Ich lache, nehme die Situation mit Humor.	<input type="checkbox"/>				
21. Ich denke, dass solche Situationen auch immer Chancen sind.	<input type="checkbox"/>				

Kurz- und langfristige Methoden der Stressbewältigung

Bei der Stressbewältigung unterscheiden wir kurz- und langfristige Methoden. Die kurzfristigen Bewältigungsstrategien dienen eher dem akuten Stressabbau, während die langfristigen Strategien die Basis für einen dauerhaften und effektiven Umgang mit Stress bieten und Stresskompetenz aufbauen.

Einfluss auf die Stresssituation – Beispiele für die kurzfristige Reduktion von Stress

Wahrnehmungsablenkung

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf gezielte Aktivitäten, um sich von der Stresssituation abzulenken, zum Beispiel auf einen beliebigen Gegenstand in der Nähe. Legen Sie eine kurze Pause ein, in dem Sie kurzfristig etwas anderes tun. Diese Methode bewährt sich besonders, um eine Eskalation der Situation zu vermeiden.

Spontanentspannung

In Belastungssituationen sind viele Muskeln des Körpers stark angespannt. Systematische Muskelentspannung (autogenes Training) oder Atemübungen können helfen. Atmen Sie zum Beispiel rhythmisch und langsam aus und schließen Sie die Augen. Sprechen Sie dabei ein langsames Wort, wie z. B. „Ruhe“.

Positive Selbstgespräche

Ermuntern Sie sich durch positive Selbstgespräche, sprechen Sie sich Mut zu und sagen Sie anstatt: „Ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll“ den Satz: „Ich beginne langsam ...“

Körperliche Abreaktion

Betätigen Sie sich zum Beispiel sportlich, stampfen Sie mit dem Fuß auf den Boden, stoßen Sie einen lauten Schrei aus oder „weinen“ Sie sich bei anderen aus.

KURZFRISTIGE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

wirken kurzfristig Stress reduzierend und bieten sich an, wenn die Situation unvermeidbar und unveränderbar ist - in der akuten Stresssituation, um weitere Aufschaukelung zu verhindern und den Anspannungspegel zu reduzieren.

EINFLUSS AUF DIE STRESSSITUATION

Ablenkung

Spontan-
entspannung

Positive
Selbstgespräche

Dampf
ablassen

Stresskompetenz aufbauen – langfristige Methoden der Stressbewältigung

Bei der langfristigen Bewältigung haben Sie verschiedene Möglichkeiten. Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Auswahl möglicher Strategien zur langfristigen Stressbewältigung vor: kognitive, soziale, problem- und körperbezogene Strategien. Weitere ergänzende Strategien zur langfristigen Stressbewältigung finden Sie im persolog® Stress-Profil. Für einen ganzheitlichen Umgang mit Stress ist die Kombination aus den einzelnen Strategien von großer Bedeutung!

1. Kognitive Strategien: Steuern Sie Ihre Gedanken bewusst!

- Bemühen Sie sich, eine realistische Einschätzung der eigenen Leistungen. Seien Sie offen für konstruktive Kritik oder auch Lob, denn so beschränken Sie sich nicht nur auf Ihre eigenen Bewertungen.
- Nehmen Sie sich täglich 15 Minuten Zeit zur Selbstreflexion. Haben Sie alle Ressourcen um gestellte Aufgaben zu erledigen und ist die Aufgabenstellung klar?
- Sorgen Sie für emotionales Gleichgewicht: Vermeiden Sie Emotionen wie Dauerschweigen, Aggressivität oder Feindseligkeit. Bemühen Sie sich, solchen „schlechten“ Gedanken entgegenzuwirken!
- Machen Sie sich bewusst: Ich bin für mein Handeln und die entsprechenden Folgen verantwortlich, nicht aber für das Handeln anderer Menschen, denn die Abgabe von Verantwortung befreit.
- Sehen Sie Stress als Herausforderung und bemitleiden Sie sich nicht in aller Stille. Machen Sie sich bewusst: Der größte Teil der negativ empfundenen Stresssituationen ist selbst verursacht.

2. Soziale Unterstützung: Nehmen Sie Hilfe an!

- Fordern Sie Rückmeldungen anderer ein.
- Investieren Sie in stabile soziale Beziehungen am Arbeitsplatz.
- Reden Sie über Ihren Ärger mit guten Freunden oder Kollegen.
- Betrachten Sie die Ereignisse nicht nur aus Ihrer eigenen Perspektive: Versuchen Sie, andere Menschen zu verstehen, entwickeln Sie die Bereitschaft, über Dinge hinwegzusehen und Mitgefühl zu empfinden.
- Erkennen Sie Ihre Abhängigkeit von den anderen: Sie brauchen andere, um Ihre eigenen Pläne zu realisieren. Machen Sie aus Kontrolle durch Manipulation eine Kontrolle durch gegenseitigen Respekt.



Diesen Lernprozess in den Alltag und insbesondere in den Berufsalltag zu integrieren, ist eine immens zukunftsweisende Herausforderung sowohl für **Arbeitgeber** als auch für **Arbeitnehmer**.

3. Problembezogene Strategien: Wirken Sie Problemen von vornherein entgegen!

- Reduzieren Sie Ihren Stress, indem Sie lernen, Fakten so zu akzeptieren, wie sie gegeben sind. Verschenden Sie Ihre wertvolle Zeit nicht, indem Sie unbequeme Tatsachen zurechtbiegen.
- Zögern Sie Entscheidungen nicht hinaus, wenn Sie befürchten, der Sache nicht gewachsen zu sein. Durch Aufschieben der Aufgaben erhöhen Sie nur Ihren Stress. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie vorgehen sollen, fragen Sie Menschen Ihres Vertrauens.
- Teilen Sie Ihre Zeit gut ein, sodass Zeitengpässe, die zu Stress führen können, vermieden werden. Die Zeitplanung sollte auch ausreichend Zeit für Erholungsphasen zum Ausgleich von Stress bieten.
- Nehmen Sie sich die Zeit, eine Prioritätenliste zu erstellen. Überlegen und entscheiden Sie zum Beispiel für die kommende Woche, welche Dinge Ihnen besonders wichtig und welche unwichtig sind.

4. Körperbezogene Strategien: Finden Sie einen körperlichen Ausgleich!

- Atmen Sie tief durch, wenn Ihnen das Arbeitspensum zu hoch wird. Treiben Sie mehr Sport. Dies ist physisch und psychisch eine gute Möglichkeit, Abstand zu den beruflichen Belastungen zu gewinnen.
- Integrieren Sie Entspannungsübungen in Ihren Tagesablauf, um Verspannungen zu lösen und Erregung abzubauen. Techniken wie autogenes Training (z.B. Fantasiereise oder Gedankenstopp-Technik), Meditation oder auch Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) können dabei hilfreich sein.

Machen Sie sich bewusst: Stressbewältigung ist ein Prozess und funktioniert nicht von heute auf morgen. Arbeiten Sie konsequent und ganz bewusst an für Sie geeigneten Strategien. Erarbeiten Sie sich zu Beginn Ihr persönliches Programm für den Umgang mit Stress.

LANGFRISTIGE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

wirken langfristig und zielen auf die Entwicklung von Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit Stress auslösenden Bedingungen hin – eine Belastung ist vorhersehbar, die Ursachen der Belastung können verändert, beseitigt oder reduziert werden.

AUFBAU DER STRESSKOMPETENZEN

Stressoren-
bezogene

Kognitive

Soziale
Unter-
stützung

Genuss-
bezogene

Problem-
bezogene

Körperliche

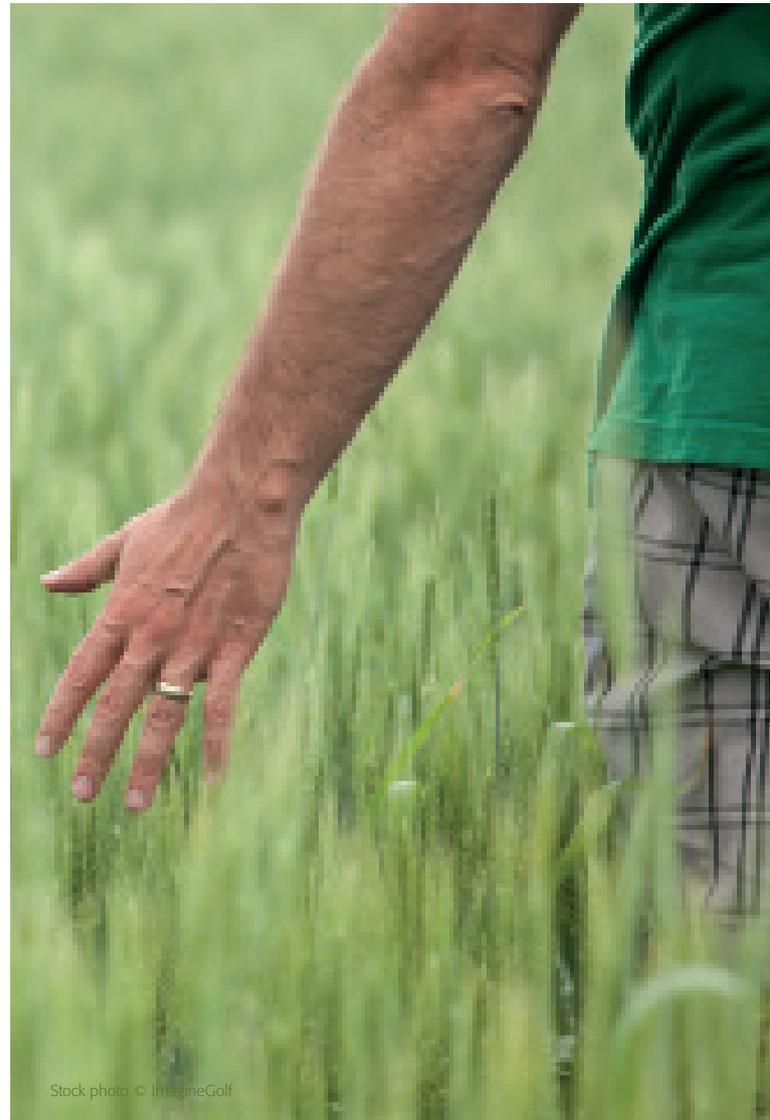
4 Regeln für die erfolgreiche Umsetzung

1. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor.
2. Setzen Sie sich überschaubare Ziele und einzelne konkrete Schritte.
3. Machen Sie sich bewusst, dass Rückschläge bei jedem Versuch der persönlichen Veränderung auftreten können.
4. Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld mit sich selbst.

Setzen Sie Ihr Vorhaben des effektiven Umgangs mit Stress auch um! Hilfestellung dafür bietet ein Aktionsplan. Führen Sie sich damit vor Augen, was Sie konkret in welcher Situation anwenden werden.

Wichtige Fragen für Ihren persönlichen Aktionsplan

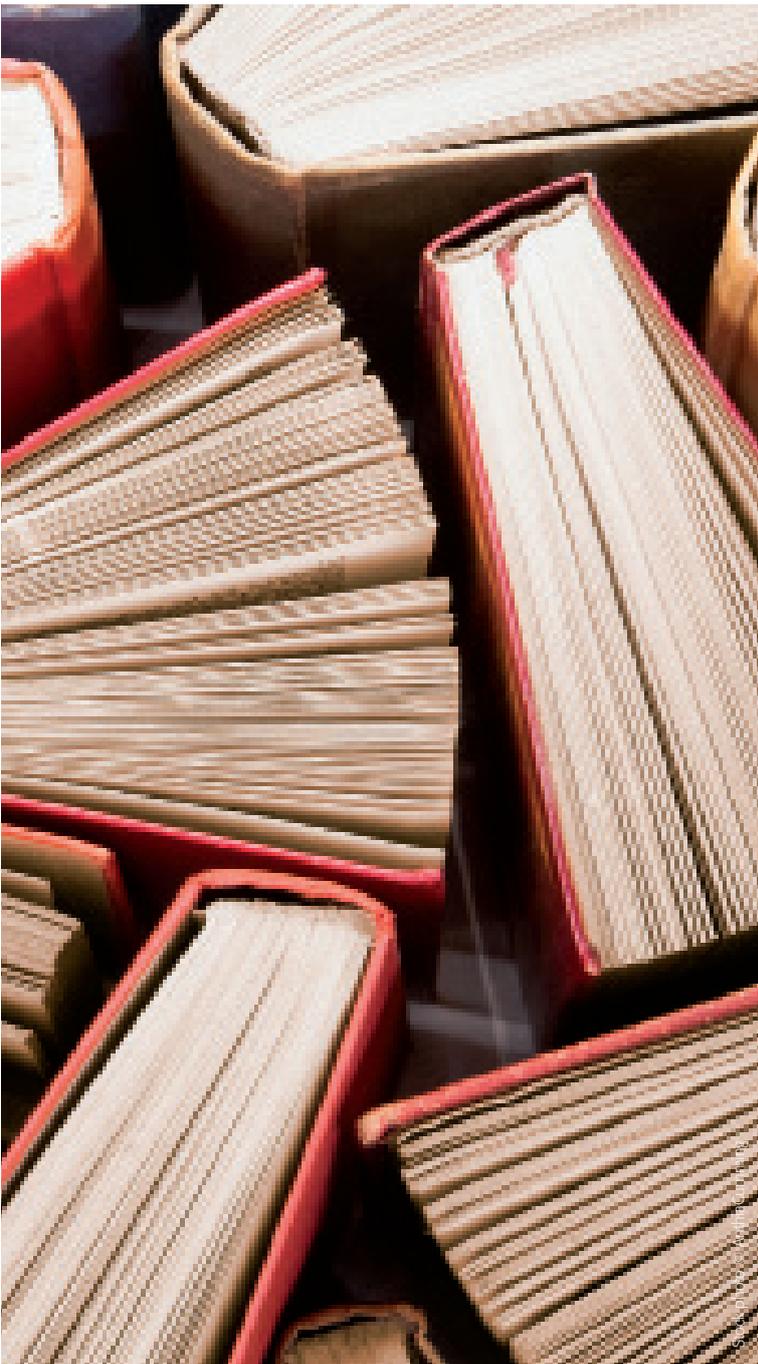
- Welche Stresssituation werde ich als Nächstes „bekämpfen“?
- Wie kann ich die Situation besser meistern?
- Was will ich dabei denken? Was fühlen? Was zu mir sagen? Wie will ich handeln?
- Was werde ich kurzfristig in der akuten Stresssituation tun, um die Belastung zu minimieren?
- Welche langfristigen Bewältigungsmethoden werde ich ausprobieren? Wann und wo?
- Welche Schritte sind notwendig, um das Ziel zu erreichen? Welche Unterstützung benötige ich und von wem?
- Wie werde ich meine (Zwischen-) Erfolge überprüfen?



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Möchten auch Sie gerne Ihren Stress produktiv nutzen, Barrieren überwinden und Ihr Stressniveau auf den richtigen Pegelstand bringen? Nutzen Sie unser frei verkäufliches Stress-Profil oder besuchen Sie ein Seminar unserer zertifizierten Trainer. ■

- [Hier weiterlesen – so werden Sie Trainer für das persolog® Stress-Modell](#)

Die 5 wichtigsten Bücher zum Thema „Stressmanagement“



Zum Schluss haben wir für Sie aus den scheinbar endlosen Möglichkeiten an Fachliteratur zum Thema „Stress“ noch eine kleine Auswahl fachlicher Publikationen zusammengestellt.



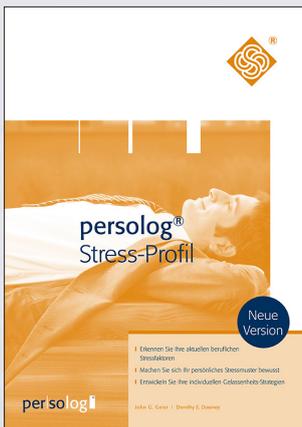
Dr. Lana Ott, Psychologin und Produktentwicklerin der persolog GmbH, empfiehlt:

1. Allenspach, A., Brechbühler, A.:
Stress am Arbeitsplatz. Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention. Bern: Huber 2005.
2. Antonovsky, A.:
Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT 1997.
3. Kaluza, G.:
Gelassen und sicher im Stress – Psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung. Berlin: Springer 2007.
4. Karasek, R., Theorell, T.:
Healthy work. Stress, productivity and reconstruction of working life. New-York: Basic Books 1990.
5. Rensing, L., Koch, M., Rippe, B., Rippe, V.:
Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle. München: Elsevier 2006.

Herausgeber

persolog GmbH | Verlag für Lerninstrumente | Königsbacher Straße 51 | D-75196 Remchingen

© 2015 persolog GmbH | Alle Rechte vorbehalten. Reproduktion in jeglicher Form, im Ganzen oder in Teilen, ist verboten.



→ **Hier geht's zum Stress-Profil!**

Analysieren Sie Ihr momentanes Stressverhalten

Das persolog® Stress-Profil

Ohne Stress kann der Mensch nicht leben. Stress ist ein Phänomen, das hilft, rettet, beflügelt, reguliert, ausgleicht, verzerrt, krank macht. Analysieren Sie Ihr momentanes Stressverhalten und machen Sie sich Ihre wichtigsten berufsbezogenen Stressfaktoren bewusst.

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln langfristige Strategien
- Sie ermitteln objektiv Ihre Reaktion auf Stress
- Sie aktivieren Ihre Stressbewältigungsressourcen

Lernen Sie, negativen Umgang mit Stress in die produktive Richtung zu ändern. So gewinnt für Sie Stress allmählich eine neue Bedeutung.



→ **Hier geht's zur Stress-Zertifizierung!**

Das Konzept für Ihr wirkungsvolles Stress-Seminar

Zertifizierung für das persolog® Stress-Modell

Die 2-tägige Zertifizierung stellt den Aspekt des individuellen Stressverhaltens in Kombination mit den Stressoren in den Vordergrund und sorgt für die Entwicklung einer individuellen Stressmanagement-Kompetenz.

Ihre Vorteile

- Ein wissenschaftlich abgesichertes Modell
- Theoretische Grundlagen und Erkenntnisse aus der Stressforschung
- Hintergrundwissen zur Entwicklung des persolog® Stress-Profils
- Professioneller Umgang mit dem Profil
- Ein modulares Trainingsprogramm für ihre Kunden mit Seminarunterlagen
- Praktische Übungen und Fallbeispiele
- Ihr persönliches Trainerzertifikat