

Auszug Handout

„Stressmanagement“

Verena Wachsmuth - Training und Beratung
www.verenawachsmuth.de
0176 64066015

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Stress - die Krankheit der Gegenwart?.....	3
Stress - eine Definition	5
Stress - Die drei Ebenen.....	6
Die Stress-Ampel	7

Einleitung

*„Zur Geburt gehört der Tod
Zum Einatmen gehört das Ausatmen.
Zum Geben gehört das Nehmen
Zur Leistung gehört die Erholung
Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit
Zur Spannung gehört die ENTSPANNUNG.“*

Chinesische Weisheit

Zitate

„Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche.“ (Spanisches Sprichwort)
„Seit alle gestresst sind, macht Gestresstsein viel weniger Spaß.“ (Walter Ludin)
„Wer Stress hat, braucht keinen zu machen. Wer Stress macht, braucht keinen zu haben.“ (Erhard Blanck)
„Gehetzte Menschen sind auf der Flucht vor einer Begegnung mit sich selbst.“ (Daniel Mühlemann)
„Gäbe es die letzte Minute nicht, so würde niemals etwas fertig.“ (Mark Twain)
„Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: NEIN.“ (Ansgar Simon Freigericht)
„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“ (Francois de La Rochefoucauld)
„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“ (John Steinbeck)
„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ (Mahatma Gandhi)

Stress - die Krankheit der Gegenwart?

Aktuelle Zahlen (TK-Studie, Befragung von mehr als 1200 Personen)

- Über 60% der Arbeitnehmer fühlen sich durch ihre Arbeit gestresst
- Über 80% der 30-39-Jährigen fühlen sich gestresst (Zeit zwischen Kind und Karriere)
- Bei über 50% leiden dadurch die Qualität der Arbeit, sowie das körperliche und psychische Wohlbefinden

- Stressauslöser: Platz 1: der Job (v.a. bei Männern), Platz 2: eigene hohe Ansprüche (v.a. bei Frauen), Platz 3: zu viele Termine/Verpflichtungen
- Weitere Auslöser lange Fahrtwege, ständige Erreichbarkeit, Erkrankungen in der Familie, Konflikte in der Familie
- 3-6 Fehltage jährlich durch Stress bedingt
- Umgang mit Stress: 56% „Augen zu und durch“ (Durchhalten), 22% vermeiden Stress und warten ab, bis er vorbei geht, 16% laufen bei Stress zur Höchstform auf
- Beliebteste Entspannungsmethoden:
 - Platz 1: das Hobby (über 70%)
 - Platz 2: Nichtstun (68%)
 - Platz 3: Familie und Freunde
 - Weitere: spazieren gehen, Gartenarbeit, Musik, lesen, fernsehen, Sport, kochen/essen gehen, soziales Engagement, Glas Wein/Bier, Shopping, Internet/Computerspiele

In der heutigen Zeit ist es fast schon schick, gestresst zu sein. Nicht nur Manager sind gestresst, sondern auch Schüler, Mütter, Väter, Alleinerziehende, ja sogar Rentner. Aber woher kommt das Phänomen? Sind die Zeiten stressiger geworden oder sind wir weniger stressresistent als früher? Tatsächlich hat das Leben vieler Menschen an Fahrt zugenommen und statt Entschleunigung leben wir ins permanenter Beschleunigung. Dank Digitalisierung und ständiger Erreichbarkeit, sind wir jederzeit im Bereitschaftsmodus. Wir wollen möglichst perfekt sein und sowohl berufliche Höchstleistungen erzielen (auch aus Angst vor Arbeitsplatzverlust) als auch privat Haushalt, Kindererziehung, Partnerschaft, Pflege etc. unter einen Hut bringen. Viele Menschen leben permanent mit Mehrfachbelastungen, haben Zukunftsängste, müssen verschiedensten Anforderungen gerecht werden und nicht zuletzt den Eigenen. Dauerhafter Stress fordert jedoch seinen Tribut und kann ernsthaft krank machen und bis zum Burnout führen. Daher ist es ratsam, regelmäßig innezuhalten und in sich hineinzuhören, wie stark ich mich gestresst fühle. Stressbewältigung beginnt nicht erst in der akuten Stresssituation, sondern bereits bei der Vorbeugung.

Stress - eine Definition

Was ist Stress und was passiert in der Stresssituation?

Stress ist ein natürlicher Vorgang und lebenswichtig und dennoch kann anhaltender Stress krank machen. Es fehlt die oben beschriebene Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Englischen, speziell aus der Materialprüfung. Hier versteht man unter Stress die Spannung und Verzerrung von Metallen oder Glas. In der Medizin und Psychologie wurde „Stress“ 1950 von dem Vater der Stressforschung, Hans Selye, erstmals auf die Menschen übertragen. Stress bezeichnet die körperlichen und psychischen Antworten des Organismus auf Belastungen. Die auslösenden Ursachen nennt man Stressoren.

Eine Stressreaktion ist ein biologisches Programm, das aktiviert wird, wenn Gefahr droht und dazu dient, in der gefährlichen Situation zu kämpfen oder zu fliehen. Dabei übernimmt das autonome Nervensystem, der Sympathikus, die Führung. Es wird Adrenalin, Noradrenalin sowie Cortisol ausgeschüttet und der Körper reagiert sofort. Das Herz schlägt schneller, Blutdruck und Blutzucker steigen und die Bronchien werden erweitert.

Die Stressreaktion versetzt den Körper in den Zustand höchster Leistungsbereitschaft. Das bringt zugleich erhöhte Belastungen mit sich, z. B. für das Herz-Kreislaufsystem, die Schilddrüse oder das Immunsystem.

Heute sind wir allerdings eher selten gezwungen, vor etwas oder jemandem zu fliehen oder in den Kampf zu ziehen, sondern werden von ganz anderen Stressoren beeinträchtigt (beruflich, Doppelbelastungen, etc.). Da diese häufig langfristig auf uns einwirken, können sie bei fehlendem Ausgleich und Energieabbau zum Dauerstress werden, denn wir befinden uns quasi in ständiger Alarmbereitschaft. Die Cortisolausschüttung bleibt konstant auf einem zu hohen Niveau.

Dies schwächt kontinuierlich unseren Körper und kann zu verschiedenen Erkrankungen führen, wie z. B.:

- Schwächung des Immunsystems - höhere Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Bluthochdruck, Herz-Rhythmus-Störung
- Auslösen/Verstärkung von Allergien
- Störungen des psychischen Wohlbefindens, Unlust oder Depressionen

- Andauernde Rückenschmerzen, Verspannungen

Zudem führt Stress häufig zu einer ungesünderen Lebensweise, wie z.B. wenig Bewegung, Rauchen, ungesunde Ernährung oder zu wenig Entspannung.

Stress - Die drei Ebenen

Es gibt drei Stressebenen:

1. Stress als Anforderung von außen (Stressoren abbauen als Ziel)
 - a. Externe Anforderungen, die Stress verursachen: zu wenig Pausen, Unterbrechung der Arbeitsabläufe, viel Bürokratie, großer Arbeitsumfang, Personalmangel, konfliktreiches Teamklima, wenig Selbstbestimmung, etc.
2. Stress als Anforderung von innen (Einstellungen ändern, mentales Training), Stress als Reaktion (Ausgleich und Genuss schaffen, Übungen zum Entspannen)
 - a. Innere Haltung, die Stress auslösen kann: arbeiten bis an die Belastungsgrenze, mangelnde Abgrenzung gegenüber Kunden, schlechtes Gewissen, mangelnde Abgrenzung Job und Privatleben, mangelnde Rücksichtnahme auf eigene Ressourcen, zu hohe Ansprüche an sich und andere
3. Stress als Reaktion (wichtig: Ausgleich und Genuss schaffen, Übungen zum Entspannen)

Stressbewältigung klappt meist gut, wenn:

- Soziales Netzwerk vorhanden
- Sinnerleben des eigenen Handelns
- Hohe Selbstmotivation
- Identifikation mit den Kernaufgaben und Haupttätigkeiten
- Gestaltungsmöglichkeiten bei der Arbeitseinteilung
- Ausleben von eigenen Ressourcen

Stressbewältigung ist hingegen schwierig, wenn eine Vielzahl von herausfordernden Arbeitsbedingungen auf fehlende soziale Unterstützung treffen

Die Stress-Ampel



Sich mit den eigenen Stressbelastungen auseinanderzusetzen, ist oft schwer angesichts der vielen unterschiedlichen Auslöser, die zu Stress führen. Als hilfreich für die Analyse und Beschreibung eigener Stresssituationen hat sich folgende Unterteilung herausgestellt:

- Ich gerate in Stress, wenn (das sind die Stressoren)
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem (dann beschäftige ich mich mit stressverschärfenden Motiven und Einstellungen)
- Wenn ich im Stress bin, dann (daran erkenne ich meine Stressreaktion)

Diese Betrachtung ermöglicht einen schnellen Überblick über die Zusammenhänge und hilft, die persönlichen Reaktionen leichter zu analysieren und damit zu entscheiden, was sinnvollerweise vorrangig verändert werden soll.