

Erfolgreiches Stressmanagement

Was ist Stress?

Laut dem Job-Stress-Index bezeichnet Stress ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen, mit denen eine Person konfrontiert wird, und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten. Diese Unausgewogenheit empfinden Betroffene als unangenehm. Negativer Stress blockiert die natürlichen Ressourcen des Menschen und vermindert die Leistungsfähigkeit. Eine solche, über längere Zeit anhaltende Belastung, kann zu Krankheiten mit psychischen und physischen Auswirkungen führen.

Wie entsteht Stress?

Auslöser für ein Stresserlebnis ist immer ein bestimmter Stressfaktor / Stressor. Die subjektive und persönliche Bewertung dessen entscheidet über die darauffolgende Stressreaktion:

Stressor → persönliche Bewertung → Stressreaktion

Es ist demnach nicht zwingend, dass ein Stressor bei jeder Person Stress auslöst. Vielmehr ist die Stressreaktion abhängig von der persönlichen Bewertung des Stressfaktors – diese kann durch-

aus auch positiv sein. Man unterscheidet zwischen folgenden Arten von Stressoren:

Äussere Stressoren: Umgebungsbelastung (Lärm, Hitze, etc.), Arbeitsvolumen, unklare Verantwortungsbereiche/Aufträge/Erwartungen, zu wenig Pausen, private oder berufliche Konflikte, Mehrfachbelastungen, finanzielle Sorgen etc.

- **Innere Stressoren:** Ehrgeiz, Erfolgs-/Konkurrenzdruck, Perfektionismus, Helfer-Syndrom, es allen recht machen wollen etc.

Die darauffolgende persönliche Bewertung hängt von unterschiedlichen Faktoren ab:

- Vorhandene Denkmuster, z.B. Glaubenssätze, negatives Denken, Optimismus
- Einstellungen, z.B. Sympathie, Vorurteile, Selbstwert
- Persönliche Erfahrungen
- Typische Stressreaktionen auf das als bedrohlich und unbeeinflussbar erlebte Ungleichgewicht sind:
- **Körper:** hoher Blutdruck, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Übelkeit, Gewichtsveränderung etc.

- **Gefühle:** Reizbarkeit, Angst, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Verleugnung von Problemen, etc.
- **Kopf:** Gedanken drehen sich im Kreis, „ich schaffe es nicht, mir wird das alles zu viel, ich darf die anderen nicht enttäuschen, ich werde versagen“ etc.
- **Verhalten:** Dinge werden nicht erledigt oder es wird versucht, alles gleichzeitig zu bewältigen, es passieren zunehmend Fehler, sozialer Rückzug, evtl. vermehrter Alkoholkonsum etc.

Wie kann man Stress entgegenwirken?

Einen positiven Umgang mit Stress kann man lernen. Genauso individuell wie die Stressbewertung und das -erlebnis ist aber auch die Wirkung der Massnahmen gegen Stress. Es ist deshalb wichtig, dass jede Person die für sie persönlich richtige Kombination von Aktivitäten findet, die ihr hilft, das Ungleichgewicht zwischen Belastung und eigenen Ressourcen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Welche Massnahmen können gegen Stress helfen?

- Soziale Beziehungen: Familien, Freunde, Vereine
- Denkmuster und Einstellungen verändern, z.B. durch Coaching, Achtsamkeit
- Probleme und Konflikte ansprechen und lösen
- Umgang mit Zeit analysieren, z.B. Arbeitsorganisation anpassen
- Organisatorische Veränderungen angehen, z.B. Unterstützung im Haushalt, Kinderbetreuung
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen, z.B. Feedback im Team einholen, Selbstreflexion, Weiterbildungen

- Entspannungsübungen: Atemübungen, Muskelentspannung, autogenes Training
- Körperliche Fitness: Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren, Schwimmen, Walking
- Ernährung: Auf Ausgewogenheit achten

Am Arbeitsplatz und in der Organisation

- Arbeit organisieren: vermeiden von Arbeitsunterbrechungen, regelmässiges Überprüfen von Arbeitsprozessen, -mitteln und -techniken
- Arbeitsaufgaben und Handlungsspielraum: klares Stellenprofil, Aufgaben an Fähigkeiten

- der Beschäftigten anpassen
- Arbeitsklima: Werte pflegen, Zusammenarbeit gezielt fördern, Konflikte ansprechen und konstruktiv lösen, sich Zeit nehmen für informellen Austausch und Beziehungspflege, gegenseitige Wertschätzung
- Führung: Übertragung von Kompetenzen und Verantwortung, Wertschätzung ausdrücken, regelmässige Mitarbeitendengespräche, Belastungen ernst nehmen, unterstützendes Vorgesetztenverhalten
- Arbeitsumgebung: Ergonomie und Sicherheit am Arbeitsplatz, Bereitstellung von Ruheräumen

Möchten Sie sich persönlich beraten lassen?

Dann vereinbaren Sie jetzt einen Termin bei unseren Laufbahn- und Karriereberatern oder Psychologin.

→ kfmv.ch/laufbahnkarriere

Beratung in Basel
Tel. 061 271 54 70
ruth.mory@kvbasel.ch
andreas.roth@kvbasel.ch

Beratung in Bern
Tel. 031 390 60 30
laufbahnkarriere@kfmv-bern.ch

Beratung in Luzern
Tel. 041 210 20 44
info@kfmv-luzern.ch

Beratung in Zürich
Tel. 044 211 33 22
laufbahnkarriere@kfmv-zuerich.ch

→ kfmv.ch/psychologische-beratung

Brigitte Hiestand
Tel. 044 283 45 51
brigitte.hiestand@kfmv.ch