



Weniger Stress im Job!

Stressentstehung am Arbeitsplatz und deren Folgen

Wann beginnt Stress?

Stress – gehört der nicht heutzutage einfach dazu? Gehört es nicht mittlerweile zum guten Ton, gestresst zu sein, zu klagen über zuviel Stress, zuviel Arbeit, zuviel Termine, zuviel Druck? Wer arbeitet nur noch 8-9 Stunden am Tag! 12-14 Stunden müssen schon sein um anerkannt zu werden, um dazu zu gehören!

Aber sind Sie zufrieden mit der Situation? Finden Sie es toll so erschöpft und fertig Tag für Tag nach Hause zu gehen? Hätten Sie nicht insgeheim bisschen mehr Zeit für sich, für Familie und Freunde, für Sport oder Kultur?

Hauptstressquelle in unserer heutigen Zeit ist die Arbeit. Immer weniger Menschen müssen immer mehr erwirtschaften. Der Arbeitsmarkt ist unsicher. Ob selbständig tätig oder als Angestellter einer Firma, es gibt immer weniger Beständigkeit und Sicherheit. Stattdessen immerfort Veränderungen, besorgniserregende Situationen, unsichere Auftragslagen, Umstrukturierungen, neue Geschäftsführer mit neuen Ideen, auf die Sie sich einstellen müssen. Manche Menschen empfinden diese Veränderungen als bedrohlich. Wie geht es weiter? Werde ich die offenen Rechnungen begleichen können bei dieser Auftragslage? Werden sie mich entlassen? Werde ich mit dem neuen Chef auch so gut können wie mit dem bisherigen? Es entwickelt sich ein Gefühl des Ausgeliefertseins, Sie empfinden Stress.

Wenn Stress über längere Zeit anhält, wird es unangenehm. Dies ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche halten Stress und Hektik über mehrere Jahre aus, sind noch jung, motiviert, haben viele Ideen, viel Energie, wollen noch was verändern und bewegen. Können damit auf gesunde Weise umgehen. Andere halten Stress nur kurze Zeit aus, dann werden sie unkonzentriert, schlecht gelaunt, lustlos, sind immer müde. Ihnen ist vielleicht das gleiche Maß an Stress zu viel, sie können nicht damit umgehen.

Auch werden die stress auslösenden Situationen, die sogenannten Stressoren, von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich wahrgenommen. Stärke und die Dauer der Stressoren beeinflussen das empfundene Stressgefühl. Die Erfahrungen, Veranlagungen und die Rahmenbedingungen jedes einzelnen Menschen sind entscheidend für die Entstehung des Stressgefühls.

Wichtig: Stress beginnt mit der individuellen Bewertung der Situation: wird die Situation als bedrohlich oder als zu bewältigend wahrgenommen? Fühlen Sie sich dem ausgeliefert oder können Sie was Tun?

Oft sind die Gefühle der Bedrohung und des ausgeliefert seins eher unbewusst und unterschwellig, verursachen einen Zustand des unterschweligen Daueralarms, der Angst.

Beispiel: Zuviel Arbeit türmt sich schon seit Wochen auf Ihrem Schreibtisch. Es wird einfach nicht weniger, sie wissen nicht, wie Sie es schaffen sollen. Nachts grübeln Sie über die einzelnen Probleme nach, statt zu schlafen. Ihr Organismus kommt nicht zur Ruhe, bleibt angespannt, Sie erholen sich nicht. Ein Gefühl der Bedrohung entsteht. Sie haben Angst. Was wenn Sie es nicht schaffen die ganzen Probleme zu lösen? Es beginnt der Stress.

Wichtig: Die Chancen, die Sie sehen, um die Probleme zu bewältigen, entscheiden darüber, inwieweit das Stressgefühl überhaupt entsteht.

Am o.g. Beispiel: Sie finden eine Lösung. Ein Teil der Aufgaben kann die Kollegin L. übernehmen, Sie delegieren. Es braucht zwar noch etwas Zeit, bis sie eingearbeitet ist, aber mittelfristig werden Sie entlastet sein. Das Gefühl der Bedrohung, der Nicht-Bewältigung wird kleiner, Ihr Stresslevel sinkt.

Stress an sich ist erstmal positiv, spornt an, erst ein Übermaß an Stress führt zur Ermüdung und irgendwann zum Zusammenbruch.

Beispiel:

Eine Frau klagt: „Viel Ärger, wenig Freude – ich habe von früh um sechs bis abends um acht gearbeitet und es hat immer noch nicht gereicht! Wenn ich mich beim Chef beschwert habe, wollte er es nicht hören, hat meine Probleme heruntergespielt. Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Rückenschmerzen, Schlafprobleme. Ich zog mich zurück, ging abends nicht mehr aus, verließ auch an den Wochenenden kaum noch die Wohnung. Dachte immer nur, ich muss mich erholen um am Montag wieder Fit für den Job zu sein.“

Hier wird die Situation als nicht zu bewältigend wahrgenommen, es ist keine Lösung in Sicht, der Stress macht krank! Dazu auf den folgenden Seiten mehr.

Wer empfindet was als Stress?

Die persönliche Bewertung entscheidet darüber, ob Sie eine Situation als Stress empfinden oder nicht.

Dazu ein Beispiel:

Frau L. und Frau G. sollen vor einer größeren Gruppe von Kunden einen Vortrag halten. Beide sind fachlich absolut kompetent. Frau L. ist eine eher verschlossene, sozial unsichere Frau, die zwar über einen guten Sprachstil verfügt, sich aber wenig zutraut. Ihr graut vor dem Vortrag. Frau G. hingegen steht gerne im Mittelpunkt und hat nur wenig Lampenfieber. Objektiv sind beide fähig, die Situation zu meistern. Subjektiv fühlt sich Frau L. weniger befähigt, diese Aufgabe zu bewältigen. Während Ihres Vortrages unterhalten sich zwei Zuhörer halblaut. Frau L. denkt: „Die sind sicher anderer Meinung und werden gleich meine Ausführungen kritisieren“. Sie wird unsicherer, nervöser und verspricht sich immer häufiger. Frau L.s Befürchtungen haben sich erfüllt, ihr Vortrag war tatsächlich nicht so toll. Frau G. nimmt die gleiche Situation so wahr: „Da unterhalten sich zwei wie Schulkinder. Na ja, solange sie die anderen nicht stören, spielt das keine Rolle.“ Sie spricht gelassen und sicher weiter.

Wichtig:

Dieses Beispiel zeigt deutlich, dass die Persönlichkeit, die Erfahrungen und Veranlagungen die Wahrnehmung von Stresssituationen beeinflussen. Ein und dieselbe Situation, zwei unterschiedliche Menschen, zwei unterschiedliche Wahrnehmungen von Stress. Wer glaubt, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein, wie Frau L. – gleich wird sie kritisiert -, zeigt eine stärkere Stressreaktion als jemand, der sicher ist, die Situation kontrollieren zu können, wie Frau G.

Wenn Sie eine belastende Situation vorhersagen können, reduziert das den Stress, selbst wenn Sie das Ereignis nicht kontrollieren können. Wenn Sie z.B. wissen, dass Sie gleich eine Spritze bekommen werden, können Sie sich gedanklich ablenken oder schon mal auf den Schmerz vorbereiten. Bei unvorhersehbaren Ereignissen ist dies nicht möglich, darum verursachen diese eher ein Stressgefühl.

Dann gibt es noch die Situationen, die zwar kontrollierbar und vorhersehbar sind, wirken aber deshalb belasten, weil sie uns bis an die Grenzen unserer Möglichkeiten treiben.

Typisches Beispiel sind mehrere Abschlussklausuren innerhalb weniger Tage. Hier kommen die Betroffenen an die Grenzen ihres Wissens und ihrer Fähigkeiten.

In unserem o.g. Beispiel mit Frau L. und Frau G. wurde die Möglichkeit der unterschiedlichen Wahrnehmung von Stress deutlich.

Wichtig: Die Persönlichkeit des Menschen spielt dabei eine entscheidende Rolle und hier vor allem das Selbstwertgefühl.

Die Grundlage für einen stabilen Selbstwert wird in der frühesten Kindheit gelegt. Bekommt das Kind vom ersten Tag an die Bestätigung, dass es gut und richtig mit all seinen Gefühlen ist - ob es sich nun um Angst oder Wut oder Sehnsucht handelt – dann fühlt es sich geliebt und wertvoll. Muss es aber früh erfahren, dass beispielsweise Wut oder Angst bei den Eltern nicht so gut ankommen, fängt es an diese zu unterdrücken, seine Persönlichkeit zu verbiegen, bekommt das Gefühl „falsch“ zu sein, nicht zu genügen. Es wird so unsicherer in seinem Selbst.

Diese Unsicherheit trägt der Mensch nun ein Leben lang mit sich rum. Um zu unserem Beispiel zurück zu kommen, Frau L. lässt sich viel schneller verunsichern, glaubt nicht an ihr Können, hat wieder Angst, dass das, was sie tut, nicht gut an kommt, diesmal nicht bei den Eltern sondern bei den schwatzenden Zuhörern. Dem gegenüber glaubt Frau G. an sich und an ihr Können, ist sicher in dem was sie tut und in ihrer Person.

Wichtig: Das Vertrauen in die eigene Leistung ist bei Menschen mit niedrigem Selbstwert eher gering. Aus diesen Gründen führt mangelndes Selbstwertgefühl häufig zu höherer Stressanfälligkeit. Situationen, die andere gelassen oder freudig angehen, lösen bei diesen Menschen Angst und damit die Stressreaktion aus.

Menschen mit einem geringeren Selbstwertgefühl leiden öfter unter psychischen und psychosomatischen Störungen. Sie sind schneller emotional überempfindlich, bereits leichte berufliche oder familiäre Belastungen bringen sie aus dem Gleichgewicht. Sie haben eine erhöhte Angst- und Stressbereitschaft: Schon alltägliche Frustrationen und Belastungen bringen Menschen mit geringem Selbstwert in Erregungen und lassen sie Befürchtungs- und Bedrohungsvorstellungen entwickeln. Solche Menschen sind auch in ihrer Lebensführung unsicherer. Sie verschleppen fällige Entscheidungen, weichen Verantwortung aus und haben eine niedrigere Bereitschaft, sich für bestimmte Themen zu engagieren.

Übung: Wie schätzen Sie Ihren Selbstwert ein? Finden Sie sich in der einen oder anderen Erklärung wieder? Überlegen Sie an o.g. Beispiel: Würden Sie eher wie Frau L. oder eher

wie Frau G. denken und handeln? Wie denken andere, Freunde und Familie, über Ihren Selbstwert? Wie wurde in Ihrer Kindheit mit Ihren Gefühlen umgegangen?

Es ist wichtig, dass Sie sich damit auseinandersetzen, denn nur mit dem Wissen um Ihre Schwachstellen können Sie diesen entgegenwirken.

Wie zeigt sich Stress?

Beispiel:

Stellen Sie sich den Steinzeitmenschen Leo vor. Mit Fellen umhüllt liegt er an seinem Feuer und erholt sich von der Jagd. Plötzlich knackt es, er sieht den Schatten eines Tieres und nimmt dessen Geruch wahr. Ohne nachzudenken springt er auf und packt blitzschnell sein Speer. Er rennt laut schreiend auf das Tier zu, greift es an und vertreibt es so. Nach dieser Aufregung zieht sich Leo in seine Höhle zurück, wo er sich erschöpft hinlegt. Er hatte Stress.

An diesem Beispiel lässt sich der Ablauf einer Stressreaktion gut erkennen. Durch den bedrohlichen Reiz (Tier) wird die Alarmreaktion ausgelöst. Gefahr und Bedrohung? Angriff oder Flucht? Ohne nachzudenken trifft Leo unwillkürlich die Entscheidung für Angriff. Nach dieser körperlichen Handlung ist eine Ruhepause nötig, in der sich der Organismus regeneriert.

Da Nachdenken in uralten Bedrohungssituationen zum Tode hätte führen können, war es Zeitverschwendung und der Mensch reagierte blitzschnell und automatisch. Der Organismus ist während der Stressreaktion zu körperlichen Höchstleistungen fähig, nicht zu geistigen. Der Ablauf einer Stressreaktion ist noch heute derselbe wie in der Steinzeit. Nur können Sie heute oft weder fliehen noch angreifen, müssen einen anderen Umgang mit dem Stress finden.

Statt brüllend und schreiend auf Ihren bedrohlich erscheinenden Chef oder nervenden Kunden loszugehen, ist es heute sinnvoller, das sachliche Gespräch zu suchen. Nur wird durch diese heutzutage vernünftige Reaktion die eigentlich bereitstehende Energie nicht abgerufen. Sie verbleibt im Körper.

Daher auch das wunderbar entspannende Gefühl, nach einem Tag voller Stress sich beim Sport so richtig auszutoben. Die angestaute Energie kann raus.

So verschieden die stress auslösenden Situationen auch sein können, die Stressreaktion des Menschen ist immer dieselbe. Die Stressoren setzen einen biologischen Mechanismus in Gang, den ich nachfolgend beschreiben möchte.

Stressebene 1: Kognitionen (geistige Vorgänge)

Ihre Wahrnehmung verengt sich auf diejenigen Reize, die in der Stresssituation wichtig erscheinen. Alles andere um Sie rum blenden Sie automatisch aus.

Am Beispiel Leo: Kopf ist ausgeschaltet!

Kognitiven Reaktionen können sein:

- Leere im Kopf
- Denkblockade
- Gedanken kreisen ununterbrochen
- Bewertungen wie „Pass auf“, „Das geht schief“ schießen durch den Kopf

Kognitive Auswirkungen bei länger anhaltendem Stressgefühl:

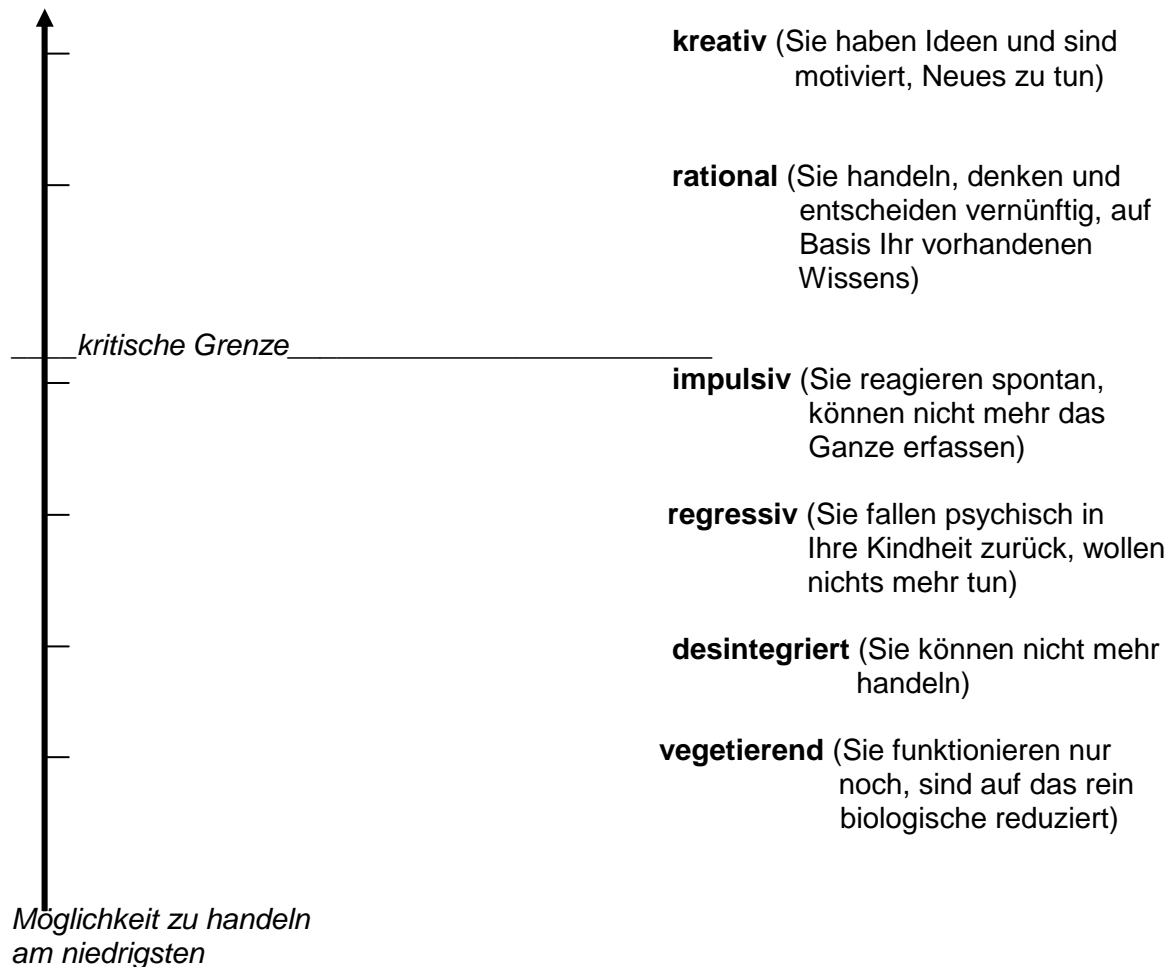
- Abnahme der Konzentration
- Fähigkeit zur objektiven Einschätzung der Situation (der Realität) nimmt ab
- Kritikfähigkeit vermindert sich
- Kreativität nimmt ab
- Gefahr der Ablenkung nimmt zu (verliert den roten Faden, findet die richtigen Worte nicht mehr)
- Kurz- und Langzeitgedächtnis werden schlechter
- Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab
- Fehlerhäufigkeit nimmt zu
- Leistungsabfall

Wichtig: Je ängstlicher, wütender oder deprimierter Sie nach einer Stresssituation sind, desto wahrscheinlicher sind das Denken, die Konzentration und die Aufmerksamkeit beeinträchtigt.

Eine kognitive Beeinträchtigung kann dazu führen, dass Sie an rigiden Verhaltensweisen festhalten, weil Sie nicht mehr in der Lage sind, kreativ zu sein, Handlungsalternativen zu entwickeln und in Erwägung zu ziehen.

Stress senkt Ihre Möglichkeiten zu handeln

Möglichkeit zu handeln
am höchsten



Stressebene 2 – Emotionen (Gefühle und Befindlichkeiten)

Wichtig: Das Grundmuster auf der emotionalen Ebene lautet:

Aggression -> Angriff oder
Angst -> Flucht!

Leos Reaktion war eindeutig Aggression und Angriff! Angst kam nicht in Frage, er konnte einschätzen, dass er das Tier besiegen wird und sein Leben nicht bedroht ist.

Bei anhaltendem Stress und anhaltenden Gefühlen der Aggression oder Angst entwickeln Sie folgende Symptome:

- Gefühlsausbrüche werden häufiger (Sie müssen beispielsweise schneller weinen).
- Das Selbstwertgefühl sinkt.
- Es stellen sich Gefühle von Unfähigkeit und Wertlosigkeit ein.

- Das Gefühl der Hilflosigkeit entwickelt sich.
- Die Stimmung ist gedrückt, das Gefühl der Ohnmacht wächst.
- Das Gefühl, Einfluss auf die Situation zu haben, wird schwächer.

Angst tritt auf, wenn eine Situation als bedrohlich erlebt wird. Im Beruf ist hier vor allem die Leistungsangst zu nennen. Leistungsangst heißt, es werden Leistungsanforderungen an Sie gestellt, die Sie als selbstwertbedrohlich einschätzen, als in irgendeiner Form als „zu viel, zu groß“ erscheinen.

Eine weitere berufsrelevante Angst ist die soziale Angst. Mit dem Vorgesetzten beispielsweise über das Gehalt zu verhandeln oder sich für einen Fehler zu entschuldigen kann diese Angst auslösen. Derartige soziale Situationen können zum Stressor werden, weil Ihr Selbstbild bedroht ist, Sie Ihr Ansehen riskieren, befürchten, sich lächerlich zu machen oder sich dumm anzustellen.

Neben Angst ist auch Ärger, der in Aggression umschlagen kann, eine typische Reaktion auf Stress. Da direkte Aggression gegen den Auslöser des Stresses oft nicht möglich und auch nicht vernünftig ist, wird die Aggression oft verschoben und richtet sich später gegen unschuldige Personen oder Objekte. Achten Sie mal darauf.

Stressebene 3 – vegetativ-hormonelles System (Nervensystem)

Durch Stress werden Stresshormone wie beispielsweise Kortisol oder Adrenalin freigesetzt. Durch diese wird die Atmung beschleunigt, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten und die Blutgefäße verengen sich. Kortisol senkt die Schmerzempfindung. Alle Organe werden auf höhere Leistungsbereitschaft geschaltet.

Diese Reaktionen und Veränderungen sind unserer willentlichen Kontrolle entzogen, unser Körper passt sich so automatisch den veränderten Außenbedingungen an.

Auch Leos Körper wurde so in höchste Leistungsbereitschaft versetzen, die Müdigkeit war verschwunden.

Symptome, an denen Sie die Reaktion des Nervensystems spüren können, sind:

- trockener Mund,
- Kloß im Hals,
- Räusperdrang,
- Herzklopfen,
- flaes Gefühl im Magen,
- Übelkeit,
- Schwitzen,
- Erröten usw.

Stressebene 4 – Muskuläres System (Reaktion der Muskulatur)

Die Muskulatur wird angespannt, der Körper ist jetzt auf Angriff oder Flucht vorbereitet.

Da Leo sich für Angriff entschieden hat, war seine Muskulatur, sein Körper jetzt in der Lage, auf das Tier zuzurennen und es anzugreifen.

Die muskulären Veränderungen können sich Ihnen zeigen in:

- starrer Mimik
- Fingertrommeln
- Zittern
- Zucken
- Zähneknirschen
- Stottern usw.

Bei länger anhaltenden Stresssituationen verbleibt der Körper in ständiger Anspannung, verbraucht so sehr viel Energie, Sie ermüden rasch. Chronische Verspannungen der Muskeln und Schmerzen sind die Langzeitfolgen.

Stressebene 5 – Verhalten

Die 4 vorgenannten Reaktionen laufen bei allen Menschen gleich ab. In den psychologischen Reaktionen, im Verhalten, unterscheiden wir uns jedoch deutlich.

Grundsätzlich ist folgendes Verhalten möglich:

- Kontrollieren (sich noch mehr anstrengen oder vor dem Stressor fliehen)
- Tolerieren (Stressor wird zugelassen, Frustrationstoleranz wird erhöht, Hoffnung auf Veränderung)
- Resignieren (keine Hoffnung auf Veränderung, ertragen oder ausblenden des Stressors)

Leo hat gelernt, sich anzustrengen, zu kämpfen, sein Leben zu verteidigen. Tolerieren hätte in seinem Fall bedeutet, dass er hofft, dass das Tier von allein weg geht oder ihm nichts tut. Resignieren hätte bedeutet, dass er sich mit seinem nahen Tod abfindet.

Bei zu viel Stress sind folgende Auswirkungen auf das Verhalten zu beobachten:

- Interessen und Begeisterungsfähigkeit verringern sich, Hobbys werden nicht mehr betrieben, Ziele werden aufgegeben
- Verspätungen und Abwesenheiten vom Arbeitsplatz häufen sich
- Konsum von Alkohol, Koffein, Nikotin oder Tabletten nimmt zu
- Energieniveau sinkt oder schwankt ohne ersichtlichen Grund

- Einschlafen oder Durchschlafen für mehr als vier Stunden wird schwierig
- Schuldzuweisungen an andere wächst
- Probleme werden nur oberflächlich gelöst, Versuche, Probleme tiefer zu ergründen oder zu verändern, werden aufgegeben.

Übung: Was glauben Sie, wie verhalten Sie sich in Stresssituationen? Wollen Sie den Stress kontrollieren, haben Sie gelernt ihn zu tolerieren oder resignieren Sie schnell bei zu viel Stress? Überschneidungen bei den 3 Varianten sind durchaus möglich. Wichtig ist, dass Sie Ihr Verhalten eine Zeit lang beobachten. Sie müssen sich kennenlernen, erst so ist ein Gegenwirken, eine anderes Verhalten möglich.

Wenn Stress zur Daueranspannung wird!

Kommen wir noch mal zu unserem Beispiel Leo zurück. Sein Leben hing davon ab, im Falle einer Gefahr blitzschnell zu reagieren, seine Energie für Kampf oder Flucht zu mobilisieren. Der Kampf mit den wilden Tieren erfordert sofortige Alarmbereitschaft des Körpers.

Diese Anlage tragen wir weiterhin in uns. Auch heute ist unsere Stressreaktion oft noch lebenswichtig. Als Autofahrer beispielsweise reißen Sie in einer bedrohlichen Situation automatisch und blitzschnell das Lenkrad rum, entgehen so dem sicheren Zusammenstoß. Ohne langes Überlegen sofort das Richtige zu tun, darauf kommt es an. Diese Stressreaktion blockiert zugleich unser Denken. Denken benötigt Zeit und die haben Sie in solchen Situationen oft nicht. Darum ist das grundsätzlich sinnvoll. Ist die Gefahr vorüber, kann der Körper wieder entspannen, die Muskulatur wird entspannt, Blutdruck und Puls sinken wieder auf das normale Niveau. Bis zur nächsten Stresssituation.

Derartiger punktueller Stress bleibt ohne Langzeitfolgen. Nach der notwendigen Anspannung erfolgt die Erholung und Entspannung. Körper und Psyche können den Stress verarbeiten.

Wichtig: Erst wenn die Stressreaktion des Körpers für längere Zeit andauert, wird aus der vorübergehenden Anspannung eine Daueranspannung, Dauerstress.

Beispiel:

Herr P. ist seit vielen Jahren selbständig. Seit einiger Zeit ist die Auftragslage aber sehr schlecht, die notwendigen Betriebsausgaben übersteigen schon seit einiger Zeit die Einnahmen. Sein Konto kommt aus den roten Zahlen mittlerweile nicht mehr raus. Er macht sich zunehmend sorgen. Wie soll es weiter gehen? Wie kann er seine Familie ernähren?

Was muss er tun, um aus den roten Zahlen zu kommen? Wie gewinnt er neue Kunden? Ständig denkt er darüber nach, zermartert sich den Kopf. Muss doch eine Lösung finden. Es ist kein punktueller Stress mehr, sein Körper steht unter Daueranspannung, Entspannung scheint bei so viel Sorgen nicht mehr möglich.

Bei Dauerstress sind Sie innerlich unruhig, nervös, können sich nicht mehr entspannen. Jeden Abend sind Sie müde, abgespant und erschöpft, fühlen sich urlaubsreif. Ihre geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab, am ehesten ist dies an der fehlenden Kreativität zu spüren. Je länger die Stressreaktion anhält, desto mehr leidet auch Ihre Konzentrationsfähigkeit, die Gedanken schweifen ständig ab, hin zu der stress auslösenden Situation. Ihre Merkfähigkeit wird schlechter. Wer ständig mit seinen Gedanken woanders ist, übersieht leicht, überhört leicht und vergisst leicht. Mit der Zeit leidet auch die Gesundheit, Sie werden anfälliger für Krankheiten, Erkältungen dauern länger, Ihr Immunsystem ist geschwächt.

Übung Selbstcheck:

Wie hoch ist Ihr derzeitiger Stresspegel? Prüfen Sie dies mit Hilfe folgender Selbsteinschätzung, Fragebogen 1. Je häufiger Sie ein „Ja“ ankreuzen müssen, desto angespannter sind Sie. Mit Fragebogen 2 können Sie prüfen, welche Situationen in Ihrem Leben die Stressauslöser sind. Auf diese sollten Sie achten!

Wie hoch ist Ihr derzeitiger Stresspegel?

	ja	nein
Ich fühle mich nach Feierabend oft erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann nicht mehr richtig abschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre oft so eine innere Unruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich nicht mehr so gut auf eine Sache konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An manchen Tagen scheint mein Denkvermögen eingeschränkt zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich einem Thema intensiv über längere Zeit zu widmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre, dass ich mir vieles nicht mehr so gut merken kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manchmal habe ich den Eindruck, dass das Wochenende zur Erholung nicht mehr ausreicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Welches sind die stress auslösenden
Situationen und Belastungen am Arbeitsplatz?**

Bereich Arbeit:	nie	manchmal	sehr oft
Zu viel Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu hohe Verantwortung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeit scheint sinnlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu wenig Mitwirkungsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu hoher Zeitdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu starke Schwankungen im	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu viele Überstunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu komplexe Arbeitsaufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu oft Unterbrechungen bei der Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufgabenabgrenzung nicht eindeutig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Widersprüchliche Anweisungen und Zielvorgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeit und Privatleben stehen im Konflikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu wenig Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu wenig Einfluss auf eigene Weiterentwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	–	–	–
Bereich Umwelt:	nie	manchmal	sehr oft
Arbeitszeit (Beginn, Ende, Dauer) ist ungünstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsort (Lage, Räume) ist ungünstig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsmittel fehlen oder sind veraltet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hohe physikalische Störungen (Lärm, Hitze, Kälte usw.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	–	–	–

Sozialer Bereich:	nie	manchmal	sehr oft
Zu wenig Kontakt zum Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu wenig Kontakt mit Kollegen auf gleicher Ebene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit dem Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit Kollegen auf gleiche Ebene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konflikte mit Mitarbeitern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere machen häufig Fehler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlechtes Klima, schlechte Stimmung im Team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	–	–	–
Sonstiges:	nie	manchmal	sehr oft
Wenig Motivation und Lob vom Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsplatz ist gefährdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehalt ist zu niedrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ständige Umorganisation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine Entwicklungsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Beförderung übergangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn durch fehlende Entspannung erste Stressschäden entstehen!

Auf Anspannung folgt normalerweise Entspannung. Je stärker und je länger anhaltend jedoch die Anspannung wird, desto mehr verkneifen Sie sich die Dinge, die entspannen würden, desto mehr glauben Sie, es sich nicht leisten zu können, mal früher das Büro zu verlassen, mal ein Wochenende nicht zu arbeiten, sich mal Zeit für sich zu nehmen. Eine fatale Spirale, da sich so die körperlichen Stressreaktionen nur noch verstärken.

Ihre Unfähigkeit, für Entspannung des Körpers und der Psyche zu sorgen, führt so zu ersten Schädigungen.

Stressschäden gibt es seit langem, sie sind keine Erfindung der letzten Jahre. Der Workaholic des 21. Jahrhunderts ist genauso Stress ausgesetzt, wie schon der Leibeigene

des 14. Jahrhunderts. Allerdings haben sich die stress auslösenden Situationen und die verfügbaren Bewältigungsstrategien erheblich verändert.

Auch gilt Stress mittlerweile als Statussymbol, Stress steigert das Image. Oder was würden Sie über einen Manager denken, der auf Anfrage spontan Zeit für ein kurzfristiges Meeting hat und in dessen Kalender nur hin und wieder ein Termin eingetragen ist?

Wichtig:

Das Risiko des Stresses liegt in seiner langfristig negativen Wirkung, dem Dauerstress. Erst die Dauerbelastung löst in Ihrem Körper Schädigungen und Störungen aus. Dabei ist es unerheblich, ob die stress auslösenden Reize physischer Natur sind, zum Beispiel Zahnschmerzen oder ob sie aus seelischen Problemen resultieren.

Stressschäden entstehen vor allem dann, wenn folgende Bedingungen vorliegen:

- Sie haben keine oder zu kurze Erholungsphasen.
- Sie können auf die Stressquelle nicht mit Flucht (z.B. Lärmquelle meiden) oder Angriff (Lärmquelle abstellen) reagieren.
- Sie können die mobilisierte Energie im Körper nicht auf andere Weise abbauen (z.B. durch sportliche Betätigung).
- Sie können die Stressquelle nicht umwandeln (z.B. lachen oder weinen über den Lärm).

Wichtig:

Vielen Krankheiten gehen Langzeitschäden voraus, die aus der Summe kleinster, aber ständiger, nicht abgebauter Stressoren resultieren.

Übung Selbstcheck:

Wie stark sind Ihre derzeitigen Stresssymptome? Schätze Sie mit Hilfe des Fragebogens Ihre momentane Situation ein. Je öfter Sie mit „Ja“ antworten, desto angespannter sind Sie und desto hilfreicher ist es, sofort Phasen der Entspannung in Ihren Tag einzubauen.

Selbstcheck Stresssymptome

	ja	nein
Ich habe Probleme mit dem Schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe häufig Schmerzen im Nacken und	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe häufig Kopfschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich trinke regelmäßig Alkohol zur Entspannung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich brauche zur Entspannung die Zigarette.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Schwierigkeiten, nicht zu zunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre manchmal mein Herz klopfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe erhöhten Blutdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alle Menschen unterliegen dem Atemrhythmus, dem Schlaf-Wach-Rhythmus, dem Herzrhythmus usw. Rhythmen kennzeichnen unser Leben. Ebenso natürlich ist der Wechsel von Hunger und Sättigkeit, von Durst und Nicht-Durst. Derartige Grundbedürfnisse treten in unser Bewusstsein und bestimmen unser Verhalten. Wenn sie befriedigt sind, verschwinden sie – um in ein paar Stunden wieder in Erscheinung zu treten. Ein solcher Rhythmus ist auch der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. So wird auch verständlich, weshalb anhaltender Stress und die damit verbundene Daueranspannung zu gesundheitlichen Schäden führt. Eine Verdrängung des Durstgefühls würde auch nach sehr kurzer Zeit unweigerlich zum Tod führen. Führen Sie sich das immer wieder vor Augen.

Dauerstress verursacht neben den direkten Schädigungen des Körpers auch indirekte Erkrankungen. Viele Menschen verhalten sich in Stresssituation gesundheitsschädigend. Sie essen über den Sättigungspunkt hinaus. Zum einen, weil sie vor lauter Anspannung kein Gefühl für Sättigung mehr haben, zum anderen, weil sie im Essen Entspannung suchen. Gewichtsprobleme sind die bekannte Folge. Auch die entspannende und schlaf bringende Wirkung des Alkohols ist weithin bekannt. Ein gefährlicher Weg, der in die Sucht führen kann. Raucher sprechen auch der Zigarette Entspannung zu. Wenn Sie in Stresssituationen zur Zigarette greifen, mögen Sie sich subjektiv beruhigt fühlen, von den organischen Konsequenzen her betrachtet, verstärkt die Zigarette die körperliche Stressreaktion. Kaffee und Tee wirken ähnlich. Bei Übermaß kommt es zur inneren Unruhe, Schwitzen und Zittern der Hände – Symptome, wie ich sie schon im Kapitel „Wie zeigt sich Stress“ beschrieben habe.

Dauerstress als Ursache für Krankheiten

Bei Dauerstress mit fehlender Entspannung ist der Körper in permanenter Anspannung, Sie fühlen sich müde und erschöpft. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, kommt es zu folgenden Erkrankungen.

- Durch die Schwächung des Immunsystems sinkt die Abwehr gegen Infektionen mit Viren und Bakterien. Sie sind beispielsweise öfters und schwerer erkältet.
- Über das vegetative Nervensystem kommt es zu Störungen im Verdauungssystem.
- Durch die chronischen Muskelverspannungen kommt es zu Rückenschmerzen und Schmerzen der Nackenmuskulatur.
- Sie bekommen Kopfschmerzen durch die dauerhafte Verspannung der Stirn-, Kopf-, Hals- oder Schultermuskulatur.
- Die sexuellen Funktionen werden gestört, Ihr Lustempfinden sinkt. Der Zyklus der Frau wird gestört.
- Sie bekommen Depressionen.
- Der Blutdruck fällt bei andauerndem Stress nicht mehr, Sie haben permanent Bluthochdruck. Damit steigt auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Ihr Herz-Kreislaufsystem erkrankt. Es beginnt mit Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, Engegefühl oder Stechen in der Brust. Und kann mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall enden.

Zusammenfassung

In wieweit Sie eine Situation als Stress wahrnehmen, hängt weniger von der Situation ab, vielmehr von Ihrer individuellen Bewertung. Empfinden Sie den Stressor als bedrohlich oder können Sie damit umgehen? Fühlen Sie sich ohnmächtig und ausgeliefert oder haben Sie schon Erfahrungen mit ähnlichen stress auslösenden Situationen und wissen, dass Sie was tun können? Wenn Sie eine Chance sehen, die Situation zu bewältigen, dann nehmen Sie den Stressor vermutlich gar nicht als Stressor wahr, Ihre Kollegin aber, da sie in ihrem Leben ganz andere Erfahrungen gemacht hat, fühlt sich in der selben Situation völlig ausgeliefert, für sie ist der Stressor bedrohlich. Ihre Persönlichkeit und Ihre Erfahrungen sind ausschlaggebend für die Bewertung einer Stresssituation. Vor allem Ihr Selbstwertgefühl, als wichtiger Teil Ihrer Persönlichkeit, entscheidet über Ihre Wahrnehmung. Haben Sie kein Vertrauen in Ihr Können, in Ihre Leistung, in Sie als ganze Person, ist Ihr Selbstwert eher gering und Sie sind anfälliger dafür, sich stressen zu lassen. Die Angst und die schlechte Erfahrung, zu versagen und dann gar nichts mehr Wert zu sein, lässt Sie zittern. Ihr Körper zeigt Stressreaktionen. Ihr Denken verändert sich, Ihre Gefühle und Empfindungen, Ihr Nervensystem, Ihre Muskulatur und Ihr Verhalten. Diese körperlichen Veränderungen laufen schon seit der Steinzeit im Menschen ab, waren damals zum Überleben absolut notwendig. Heute können Sie diese Reaktionen wahrnehmen und lernen, was sie bedeuten. Sind Sie in der Lage, nach der Stresssituation zu entspannen, sind Sie nicht bedroht, macht Stress Sie nicht krank. Wird Ihr Stress jedoch zum Dauerstress, ohne Phasen der Erholung, löst er in Ihrem Körper Schädigungen und Störungen aus. Sie werden krank.

Copyright

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Texte bleibt allein beim Autor. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Texte und Grafiken in anderen Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.