

Stress-lass-nach ...

Eine Anleitung für
Ihren Betrieb

Dr. Eberhard Wenzel
Betriebsarzt

Arbeitsschutz

Sicherheit

Gesundheit

Personal

Wissen und Qualifizierung



Stress lass nach!

Ideen für eine effektive Stressbewältigung

- Ausgangsbedingungen –
psychosoziale Belastungen und ihre Folgen
- Stressentstehung und langfristige
Stressfolgen
- Empfehlungen für die
 - akute Stressbewältigung
 - langfristige Stressbewältigung



Trends: Individuum

- Acht von zehn Deutschen finden ihr Leben stressig und jeder Dritte leidet an Dauerstress. (Techniker Krankenkasse 2009)
- Etwa jede/r Vierte sagt, dass er/sie sich in den letzten vier Wochen gehetzt oder unter Zeitdruck fühlte. (SOEP 2009)
- Jeder zweite Deutsche leidet unter Schlafstörungen. Ursachen sind bei 40 Prozent der Befragten Stress und besondere Belastungen. (DAK Gesundheitreport 2010)
- Jede/r vierte Deutsche weist Symptome von Burnout auf. (BDP-Report 2008)



Stressoren

Arbeitsorganisatorische / Leistungsstressoren, z.B.

- unklare/widersprüchliche Ziele/Aufgaben
- mangelnde Mitwirkungsmöglichkeiten
- hoher Schwierigkeitsgrad
- Enge Zeit- und Terminvorgaben
- Unterbrechungen, Störungen

Soziale Stressoren, z.B.

- Konkurrenzverhalten
- mangelnde Anerkennung
- mangelnde betriebliche Kommunikation

Physikalische Stressoren, z.B.

- Lärm
- Kälte oder Hitze

Individuelle Stressoren, z.B.

- Versagensängste
- familiäre Probleme



Stress zeigt sich vielfältig

- **Körper**
- **Gefühle**
- **Denken**
- **Verhalten**

Stress aufbauen und abbauen

1. Orientierungsphase

Stressoren treten auf
Reduktion Stoffwechsel und Kreislauf
Sammlung aller Kräfte



2. Alarmphase

Aktivierung von Energie, Anstieg Blutdruck,
Ausschüttung Nebennierenhormon (Adrenalin)



3. Handlungsphase

Freisetzung/Verbrauch der Energie
Erhaltung Erregungsniveau

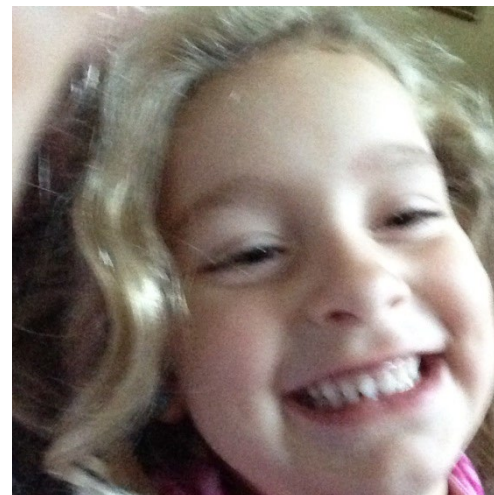


4. Erholungsphase

Situation ist bewältigt
Regulation und Nachschub



**.....einfach
mal Quatsch
machen**



Vom Stress zur Erschöpfung

1. Orientierungsphase
2. Alarmphase
3. Handlungsphase



4. ~~Erholungsphase~~



5. Überforderung



6. **Erschöpfung**

keine vollständige Regeneration möglich

Daueralarm:
ständig neu auftretende Stressoren
Erholung tritt nicht ein

Fehlleistungen
Erkrankungen

Chronischer Stress

Permanente Ausschüttung des Stress-Hormons **Cortisol**:

- unterdrückt das Immunsystem
- steigert die Erregbarkeit des Gehirns
- kann zu Unruhe und Schlafstörungen führen
- steigert Herzschlag und Blutdruck

Bluthochdruck

Wutanfälle

Magenbeschwerden

Infektionsanfällig

Depressionen

u.v.a.m.

Kopfschmerz

SOFORT entspannen ... bei akutem Stress

- Bewusst atmen
- „Dampf ablassen“
- Fäuste ballen und loslassen
- Gezielte Ablenkung
- Wahrnehmungslenkung (z.B. Hobby, letzter Urlaub)
- Schütteln
- ...



„Mañana-Kompetenz“ entwickeln

= Fähigkeit zum Stressabbau / zur Entspannung

Warum?

Organismus braucht Regeneration, auch wenn Arbeit Spaß macht!

Woran erkenne ich den Mañana-Zustand?

Behaglichkeit und Zufriedenheit – jetzt!

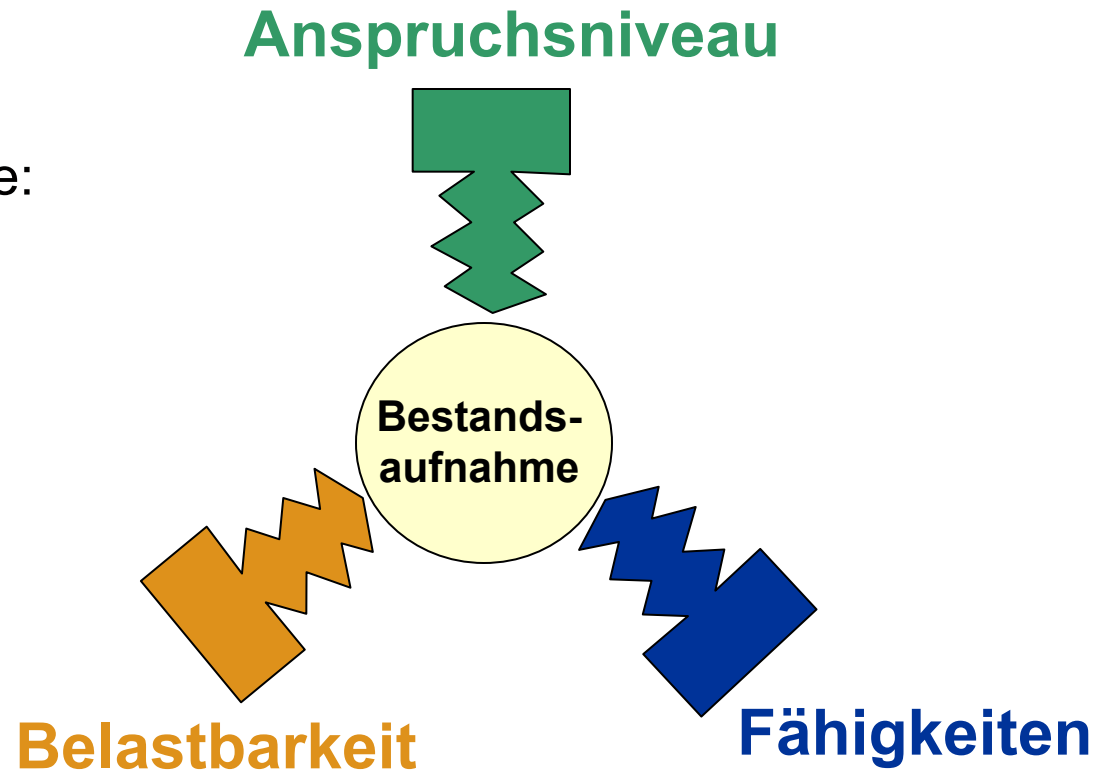
Wie kommt man dahin?

- Eigene Bedürfnisse und Ziele kennen und ernst nehmen
- Mindestens fünf Wege finden, wie man wieder in einen zufriedenen Zustand kommt (= Stress „abschaltet“, Herzfrequenz beruhigt sich ...)

Bestandsaufnahme Stress

Machen Sie von Zeit zu
Zeit eine Bestandsaufnahme:

Passen
Anspruchsniveau,
Fähigkeiten und
Belastbarkeit
noch zusammen?



Stellschrauben zur Stressbewältigung

Sie verfügen über **drei Stellschrauben** und können:



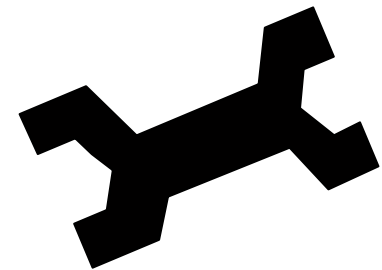
1. Ihr Anspruchsniveau verändern,



2. Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten ausbauen,



3. Ihre Belastbarkeit erhöhen.

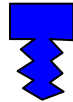


Mögliche Interventionen



Anspruchsniveau

- Bewertung, innere Einstellungen überprüfen
- Ziele, Wünsche und Bedürfnisseüberdenken
- Perfektionsansprüchekritisch betrachten
- Angemessene Leistungsanforderungen
- Konzentration auf eine Aufgabe zur Zeit



Fähigkeiten

- benötigte Qualifikationen erwerben (z.B. Seminar, Lernen am Modell)
- Arbeitsorganisation und Zeitmanagement optimieren
- Lernen durch Erfahrungen und Herausforderungen
- Lernen, Unterstützung zuzulassen



Belastbarkeit

- Entspannungstechniken erlernen und in den Alltag integrieren (z.B. autogenes Training, Yoga, progressive Muskelentspannung)
- Positiven Ausgleich schaffen: Kontakte, Hobbys, Freizeit, Sport
- Gestaltungsfreiräume schaffen für Inhalte, die Sie begeistern
- Einschränkende Überzeugungen und Glaubenssätze umformulieren

Ein Stress-Workshop und vor allem eine individuelle Beratung können Ihnen helfen, Ihren Stressoren auf die Spur zu kommen und schnelle Wege „aus dem Stress“ zu finden!



**Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!**