

# **Leseprobe**

## **Stressmanagement (IST)**

**Studienheft**

### **Weniger Stress im Beruf**

**Autorin**

**Elke Stuhlmann**

1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen

---

# Kapitel 1

## **1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen**

- 1.1 Wann beginnt Stress?
- 1.2 Wer empfindet was als Stress?
- 1.3 Die fünf Stressebenen
- 1.4 Wenn Stress zur Daueranspannung wird!
- 1.5 Wenn durch fehlende Entspannung erste Stressschäden entstehen!
- 1.6 Zusammenfassung

### Lernorientierung



Wenn der Arbeitsdruck zu groß wird

- ▶ Wer oder was entscheidet darüber, ob Sie persönlich gestresst sind?
- ▶ Welche biologischen Prozesse laufen in Ihrem Körper ab, wenn Sie gestresst sind?
- ▶ Welche körperlichen Konsequenzen hat Stress?

### 1.1 Wann beginnt Stress?

Stress – gehört der nicht heutzutage einfach dazu? Gehört es nicht mittlerweile zum guten Ton, gestresst zu sein, zu klagen über zu viel Stress, zu viel Arbeit, zu viel Termine, zu viel Druck? Wer arbeitet schon nur noch 8–9 Stunden am Tag? 10–12 Stunden müssen schon sein, um anerkannt zu werden, um dazuzugehören!

Kennen Sie das Gefühl, Tag für Tag erschöpft und fertig nach Hause zu gehen? Denken Sie manchmal insgeheim, Sie hätten gern ein 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 selbstständig 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. Die Stressresistenz 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 ertragen Stress nur kurze Zeit, 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.

## 1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen

---

Auch werden die Stress auslösenden Situationen, die sogenannten Stressoren, von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlich wahrgenommen. Die 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 bewältigen wahrgenommen? Fühlen Sie sich dem ausgeliefert oder können Sie etwas tun?

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

### Beispiel

Zu viel Arbeit türmt sich schon seit Wochen auf Ihrem Schreibtisch. Die Arbeit wird einfach nicht weniger, Sie wissen nicht, wie Sie sie schaffen sollen. Nachts grübeln Sie über die einzelnen Probleme, 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.

Zum obigen Beispiel: Sie finden eine Lösung. Einen Teil der Aufgaben kann die Kollegin L. übernehmen, Sie delegieren. Es braucht zwar noch etwas Zeit, bis die Kollegin eingearbeitet ist, aber mittelfristig werden Sie entlastet sein. Das Gefühl der Bedrohung, der Nichtbewältigung wird kleiner, Ihr Stresslevel sinkt.

### Wichtig

Je positiver Sie Ihre Chancen zur Lösung des Problems einschätzen, desto geringer ist das Stressgefühl.

Stress an sich ist zunächst einmal positiv und spornt an. Erst ein Übermaß an Stress führt zur Ermüdung und irgendwann zum Zusammenbruch, wenn keine Abhilfe geschaffen wird.

## 1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen

### 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, Konzentrationschwäche, 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 bewältigen wahrgenommen, es ist keine Lösung in Sicht, der Stress macht krank! Dazu in den folgenden Kapiteln mehr.

### Tipp

Versuchen Sie Stress, auslösende Situationen als Herausforderung zu betrachten und nicht als Problem.

## 1.2 Wer empfindet was als Stress?

Sie haben bereits im vorherigen Abschnitt erfahren: Ihre persönliche Bewertung entscheidet darüber, ob Sie eine Situation als Stress empfinden oder nicht.

### 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.

## 1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen

---

### Wichtig

Dieses Beispiel zeigt deutlich, dass die Persönlichkeit sowie die eigenen 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. – Angst, gleich werde 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, aber trotzdem belastend wirken, weil sie uns bis an die Grenzen unserer Möglichkeiten treiben. Ein typisches Beispiel sind mehrere Abschlussklausuren innerhalb weniger Tage. Hier kommen die Betroffenen an die Grenzen ihres Wissens und ihrer Fähigkeiten.

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

### Wichtig

Die Persönlichkeit des Menschen spielt für die Wahrnehmung von Stress eine entscheidende Rolle und hier vor allem das Selbstwertgefühl.

Die Grundlage für einen stabilen Selbstwert wird in der frühesten Kindheit gelegt. Bekommt ein 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; es 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 herum.

Um zu unserem Beispiel zurückzukommen: Frau L. lässt sich viel schneller verunsichern, glaubt nicht an ihr Können, hat wieder Angst, dass das, was sie tut, nicht gut ankommt – diesmal nicht bei den Eltern, sondern bei den schwatzenden Zuhörern. Demgegenüber glaubt Frau G. an sich und an ihr Können. Sie ist sicher in dem, was sie tut, und in ihrer Person.

## 1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen

### 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 Erregung und lassen sie Befürchtungen 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: 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 mit Ihrem Selbstwertgefühl auseinandersetzen, denn nur mit dem Wissen um Ihre Schwachstellen können Sie diesen entgegenwirken.

### 1.3 Die fünf Stressebenen

#### 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 seinen 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.

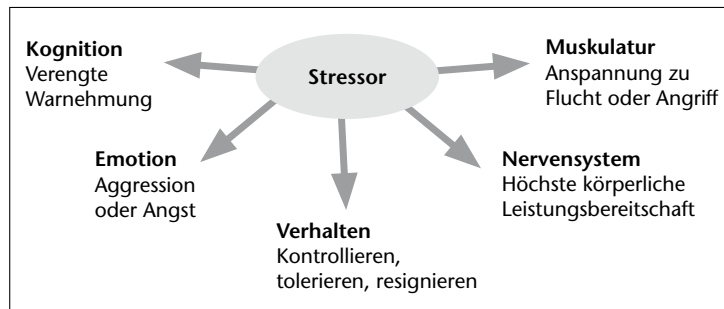
Da Nachdenken in urzeitlichen Bedrohungssituationen zum Tode hätte führen können, war es Zeitverschwendung und der Mensch reagierte blitzschnell und automatisch. Der Organismus ist während der Stressreaktion zu körperlichen Höchstleistungen fähig, nicht zu geistigen. Der Ablauf einer Stressreaktion ist 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, sich nach einem Tag voller Stress 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.

## 1. Stressentstehung am Arbeitsplatz und Stressfolgen



**Abbildung 1:** Biologische Mechanismen bei der Stressreaktion

### Stressebene 1: Kognition (geistige Vorgänge)

Die Wahrnehmung verengt sich auf diejenigen Reize, die in der Stresssituation wichtig erscheinen. Alles andere um sich herum blendet man automatisch aus.

Beispiel Leo: Das Denken ist ausgeschaltet!

Kognitive 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 (man verliert den roten Faden, findet die richtigen Worte nicht mehr)
- Kurz- und Langzeitgedächtnis werden schlechter
- Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ab
- Fehlerhäufigkeit nimmt zu
- Leistungsabfall