



März 2012

Stressmanagement für Arbeitnehmer

Biberach/Gerlingen. Jeder kennt ihn, jeder hat ihn, jeder klagt darüber: Stress gehört zum Alltag. Beschäftigte in allen Positionen und Branchen sind betroffen. Auch im öffentlichen Dienst sind Arbeitnehmer vor Überbelastungen nicht gefeit. Arbeitsverdichtung und demografischer Wandel können auch hier die Stressintensität erhöhen. Experten raten Betroffenen ihr eigenes Stressverhalten zu analysieren und entsprechend gegenzusteuern.

Zeitnot, Hektik, Erfolgsdruck, finanzielle Sorgen, Scheidung oder die Angst vor dem Arbeitsplatzverlust - all diese Situationen verursachen Stress. Ob Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Kreativitätsverlust, Magengeschwüre oder Herzinfarkte – das Spektrum der Folgen, die chronischer Stress nach sich zieht, ist groß. Umso wichtiger ist es Warnsignale zu erkennen und frühzeitig Strategien für mehr Lebensqualität am Arbeitsplatz zu entwickeln.

„Stress ist nicht gleich Stress“, wie Martin Luitjens feststellt. „Was den einen belastet, nimmt der andere gelassen hin.“ Ob jemand eine Situation oder ein Ereignis als stressig empfindet, hängt von der persönlichen Einschätzung des Betroffenen ab, wie der Experte für Ressourcen- und Stressmanagement aus Gerlingen erklärt. Je nachdem, ob eine Situation als bedrohlich oder leicht zu bewältigen bewertet wird, empfindet eine Person mehr oder weniger Stress. „Das wiederum ist abhängig davon, wie weit die Anforderungen und die persönlichen Möglichkeiten zu deren Bewältigung, in den Augen einer Person auseinanderfallen“, so Martin Luitjens. Damit sei Stress zu einem guten Teil selbstgemacht.

Faktoren wie ein stabiles Selbstbild oder eine starke Überzeugung, die eigene Umwelt beeinflussen zu können, sind laut Luitjens entscheidende Größen bei der Entstehung von Stress. Wichtig sei daher, dass Arbeitnehmer, die unter Stress leiden, sich nicht als Opfer äußerer Umstände sehen. Nur so sei die Bereitschaft vorhanden aus Stresserfahrungen zu lernen und den eigenen Umgang mit Stress zu verändern – unabhängig vom Arbeitsumfeld.

In einem ersten Schritt, sollten sich betroffene Arbeitnehmer fragen, was für sie Stress ist. „Was setzt mich unter Druck, was ärgert mich, was macht mich hilflos, wie belaste ich mich selbst oder wovon fühle ich mich überfordert“, sind laut Martin Luitjens, „Fragen mit denen persönliche Stressauslöser identifiziert werden.“ Sind die Stressfaktoren benannt, sollte die Stressintensität der einzelnen Faktoren ermittelt werden. „Denn nicht jeder Stressfaktor wirkt gleich stark auf das Stressempfinden“, sagt David Kaspar. Der Wirtschaftsmediator rät daher, die einzelnen Faktoren in eine Rangfolge zu bringen. Die Belastungshierarchie, die dabei entsteht ist laut Kaspar wichtig, um zu ermitteln, welche Auslöser die größte Belastung verursachen. Dementsprechend könne gezielter daran gearbeitet werden Stressoren vorzubeugen oder sie in ihrer Wirkung abzuschwächen.

Steht die persönliche Belastungshierarchie geht es für stressbetroffene Arbeitnehmer darum zu überlegen, wie ihre Stressreaktionen aussehen. „Symptome und Anzeichen von Stress sind Warnsignale des Körpers“, so David Kaspar. „Diese können sich auf emotionaler, gedanklicher, körperlicher oder verhaltensbezogener Ebene äußern.“ Die Symptome und Anzeichen sollten laut Kaspar einer Ebene zugeordnet werden. So könnten gezielt und individuell Strategien entwickelt werden, die dem Stress auf verschiedenen Ebenen optimal begegnen. Das bestätigt auch Martin Luitjens: „So individuell und subjektiv das Stressgeschehen ist, so maßgeschneidert müssen auch die Bewältigungsmaßnahmen sein.“ Da sich das Stressgeschehen auf unterschiedlichen Ebenen abspielt, können die Gegenmaßnahmen laut Luitjens auch auf den verschiedenen erwähnten Ebenen ansetzen.

„Persönliches Ziel sollte sein, unter gegebenen Rahmenbedingungen eine möglichst geringe Stressbelastung zu erzielen“, sagt Wirtschaftsmediator David Kaspar. Wenn sich Aktenberge stapeln und der Termindruck wächst, kann dem Stress begegnet werden, indem Arbeitnehmer ihr Zeit- und Selbstmanagement verbessern. Ablauf- und Zeitplanung, die Unterteilung der Aufgaben nach Priorität oder die Delegation von Tätigkeiten kann laut Martin Luitjens der Chaosprophylaxe dienen und helfen den Überblick über das eigene Schaffen zu wahren.

David Kaspar betont, dass Bewegung in Form von Sport oder Spaziergängen hilft Stress abzubauen. „Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, das Gehirn wird stärker durchblutet und damit steigt die Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit“, so der Wirtschaftsmediator. Eine gesunde Ernährung erhöhe die Widerstandsfähigkeit des Verdauungssystems und Sorge dafür, dass der Stress nicht gleich auf den Magen schlägt.

Sich von Freunden, Bekannten oder Kollegen abzukapseln ist Martin Luitjens zufolge kontraproduktiv, da die Betroffenen auf diese Weise das Selbstbild vom Einzelkämpfer und Opfer verfestigen. Wer Stress verarbeiten und abbauen will sollte über sein Problem sprechen. „Im Gespräch mit Vertrauten können Stresssituationen aufgearbeitet werden“, sagt Luitjens. „Durch das Erzählen und erneute Durchleben der Situation können Lösungen gefunden und die Motivation zur Veränderung gesteigert werden.“