

STRESSKOMPETENZ

Was Sie unbedingt wissen sollten

Erhalten Sie anhand von zahlreichen Schlagworten einige Grundkenntnisse zum Thema.

Belastungen sind ein völlig normaler Teil des Lebens; auch des Arbeitslebens. Belastung können resultieren aus den Arbeitsaufgaben (z.B. Verkauf von Zusatzleistungen an der Rezeption), aus der Arbeitsumgebung (z.B. die Küche ist eng und klein), aus der Arbeitsorganisation (z.B. der Arbeit am Sonntag) und aus den psychosozialen Bedingungen (z.B. dem Arbeitsklima). Nach dem **Belastungs- und Ressourcenmodell** erleben die Beschäftigten diese Belastungen völlig unterschiedlich; dies hat mit den eigenen inneren Ressourcen zu tun. Innere Ressourcen sind Erfahrungen, Kompetenzen oder auch Werte. Daneben existieren auch externe Ressourcen, wie das soziale Umfeld auf der Arbeit, die Wertschätzung oder die Kompetenz der Führungskräfte. All dies – interne und externe Ressourcen – führt zu unterschiedlichen Beanspruchungen von Körper und Psyche. Somit ist das Belastungserleben (die Beanspruchung) bei einzelnen Menschen verschieden.

Was ist Stress?

Bei Stress handelt es sich um eine negative Beanspruchung, die begleitet ist von einem Gefühl überfordert zu sein oder des Unbehagens. Stress entsteht somit immer erst dann, wenn eine Diskrepanz zwischen einer Anforderung (Belastung) und unseren Bewältigungskompetenzen (inneren Ressourcen) entsteht. Somit entscheiden unsere subjektiven Einschätzungen der Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten darüber, ob Stress entsteht oder nicht.

Zum besseren Verständnis des eigenen Stressgeschehens ist es wichtig zwischen den Stressoren, den persönlichen Stressverstärkern sowie den Stressreaktionen zu unterscheiden (die Stresstrias).

- **Stressoren** sind die Anforderungen oder Situationen, die bei jemandem eine Stressreaktion auslösen. Stressoren können ganz unterschiedlich sein: physikalische Stressoren wie Hitze, oder Lärm; das können Schmerzen sein oder auch Leistungsstressoren, also Situationen, in denen Anforderungen an uns gestellt werden, die wir glauben nicht gut erfüllen zu können. Stressoren können auch aus Konflikten resultieren.
- **Persönliche Stressverstärker** sind das, was man in einer Stresssituation hinzu tut, so dass

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Gefördert durch:



diese noch stärker spürbar ist. Also: ein Mitarbeiter erhält vom Chef den Auftrag einen Cocktail zum Muttertag zu komponieren. Das hat dieser Mitarbeiter noch nie gemacht und produziert unangenehme Gefühle. Wenn der Mitarbeiter in einer solchen Situation denkt, das schaffe ich nie, wird der Stress mental verstärkt. Stressverstärker verweisen oft auf innere Motive, Einstellungen und Haltungen; wie z.B. Perfektionismus. Stressverstärker ist sozusagen der eigene Anteil am Stressgeschehen – und somit auch das, was veränderbar ist.

- **Stressreaktion** ist all das, was in uns geschieht, wenn wir einem Stressor ausgesetzt sind: körperliche Reaktionen, wie z.B. Schwitzen, Erröten, Muskelanspannung, Verhaltensreaktionen wie Ungeduld, Wut, Hektik und emotionale Reaktionen wie Angst, Hilflosigkeit, Leere im Kopf. Wie auch immer: Stressreaktionen aktivieren uns.

Was ist Burnout?

Burnout ist in aller Munde und wird oftmals auch überschätzt. Von daher die Frage: Was ist Burnout? Burnout im Sinne von „ausgebrannt sein“ bezeichnet einen schweren Erschöpfungszustand infolge von chronischem Stress. Die wichtigsten Symptome von Burnout sind:

- körperliche Erschöpfung (Energienmangel, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit)
- emotionale Erschöpfung (Niedergeschlagenheit, innere Leere, Reizbarkeit)
- mentale Erschöpfung (eingeschränkte Leistungsfähigkeit, negative Einstellungen, Zynismus)
- soziale Erschöpfung (Rückzug, Verständnislosigkeit für Andere, andere Menschen sind nur noch Belastung)

Burnout ist ein schleichender Prozess, den man umso eher umkehren kann, je früher man die Warnsignale erkennt und respektiert.

Die 3 Säulen der individuellen Stresskompetenz

- Prioritäten setzen
- Zeit planen
- Aufgaben delegieren
- Grenzen setzen

Den betrieblichen Alltag anders gestalten

- regelmäßige Pausen
- Sport und Bewegung
- Entspannungstechniken

Entspannen und Erholen

- Realität annehmen
- innere Distanz
- das Positive sehen

Die Gedanken verändern

Gefördert durch:

Im Rahmen der Initiative:

Fachlich begleitet durch:

Gefördert durch:

- **Säule 1 der Stresskompetenz: Den betrieblichen Alltag anders gestalten:** Eine Möglichkeit zum Aufbau von Stresskompetenz besteht darin, die negativ belastende Situation zu verändern. Das ist selbstverständlich nicht immer möglich. Es sollte allerdings geprüft werden: Gibt es Unterstützung? Kann ich Aufgaben delegieren? Muss ich die Dinge wirklich jetzt erledigen? Wann bin ich ansprechbar? Wie gehe ich mit der Flut an E-Mails um? Das sind nur einige Fragen, die vielleicht helfen, den betrieblichen Alltag anders zu gestalten. Im Kern geht es darum die eigenen Grenzen besser zu setzen, die sozialen Netzwerke zu pflegen und sich besser selbst zu managen (Prioritäten und Ziele setzen).
- **Säule 2 der Stresskompetenz: Entspannen und Erholen:** Stresskompetenz beinhaltet immer auch die regenerativen Möglichkeiten, also die Kunst des Ausruhens und der Muße: Freizeit, Pausen machen, erholsam und lange schlafen, körperlichen Ausgleich herstellen durch Sport, Entspannungs- und Meditationsübungen praktizieren, Zeit zum Genießen nehmen. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten der Regeneration – Sie sollten es nur tun. Ohne Pause, ohne Stille und ohne Erholung ist Regeneration nicht möglich und chronischer Stress vorhersehbar.
- **Säule 3 der Stresskompetenz: Die Gedanken verändern:** Bei dieser mentalen Strategie zum Aufbau von Stresskompetenz geht es darum, diejenigen negativen Gedanken zu verändern, die die Stresssituation verstärken. Die persönlichen Motive, Bewertungen, Glaubenssätze rücken in den Vordergrund und sollten reflektiert werden. Die eigenen Gedanken, z.B. in Form von Bewertungen wie „das schaffe ich nie“ oder „die anderen können das besser“ sind mächtig; sie sind allerdings auch veränderbar. Was wir denken, hat einen großen Einfluss auf unser Handeln. Im Kern geht es darum, Realitäten zu akzeptieren, Positives und Gelungenes in den Vordergrund zu heben, Distanzen zu wahren, sich von unerfüllbaren Ansprüchen zu lösen und loszulassen.



Tipp zum Lesen:

Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress; 6. Auflage Berlin 2015

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Gefördert durch:

