

Stressmanagement

Bearbeitet von
Susanne Rausche

1. Auflage 2016. Buch. 145 S. Softcover
ISBN 978 3 8490 1462 9

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur

Zu Inhaltsverzeichnis

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Stressbewertung und Ressourcen – Zusammenfassung

Ob und wie stark jemand auf Stress reagiert, hängt von der Stärke des Kohärenzgefühls ab. Dieses wird von Ressourcen und Defiziten beeinflusst und bildet sich im Laufe des Lebens aufgrund der persönlichen Lebenserfahrungen heraus. Vor diesem Hintergrund liefert das **Modell der Salutogenese** einen Erklärungsansatz, warum beispielsweise nur ein Teil der Mitarbeiter stressbedingt erkrankt, wenn in einem Unternehmen die Arbeitsbelastungen (z.B. durch Termin-, Zeit- und Leistungsdruck) ansteigen. Sie verfügen über ein schwächeres Kohärenzgefühl und haben weniger Ressourcen als Mitarbeiter, die nicht erkranken.

Ressourcen sind also so etwas wie die Gegenspieler zu den Stressoren, sie **sind die Stärken und Kraftquellen einer Person**. Sie haben besondere Bedeutung in Stresssituationen, da sie in der Lage sind, Stress zu vermindern oder gar nicht entstehen zu lassen. Im Wesentlichen werden drei Arten von Ressourcen unterschieden, für die hier jeweils typische Beispiele angegeben sind:

- **Persönliche Ressourcen**

Wissen und Können, Ausbildung, Hobbys und Interessen, Ziele, soziale Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Willenskraft

- **Soziale Ressourcen**

Rückhalt durch Familie und Freunde, Unterstützung durch Kollegen, Wertschätzung und Anerkennung durch Vorgesetzte

- **Materielle Ressourcen**

gesicherter Arbeitsplatz, finanzielle Unabhängigkeit

Gesundheitliche Folgen von Stress

Wenn sich Stress zu einem dauerhaften Zustand entwickelt und der Betroffene nicht in der Lage ist, den Stress zu bewältigen, wie beispielsweise durch ein individuelles Stressmanagement, durch regelmäßiges Durchführen eines Entspannungsverfahrens oder durch regelmäßigen Ausgleichssport, können stressbedingte Symptome bis hin zu stressbedingten Erkrankungen auftreten.

Nachfolgend ist eine Auswahl von stressbedingten Symptomen aufgelistet, die auf eine zu hohe Stressbelastung hinweisen. Sollten ein oder mehrere Symptome auf Sie zutreffen, überlegen Sie, welche Gegenmaßnahmen Sie, beispielsweise mithilfe dieses Buches, ergreifen können.

Es liegt möglicherweise eine zu hohe Stressbelastung vor, ...

- wenn Sie abends oft nicht einschlafen können, weil Sie die Ereignisse des Tages nicht loslassen und Ihre Gedanken beispielsweise um Sorgen und Probleme kreisen.
- wenn Sie am Sonntagabend nicht einschlafen können, da Sie die Gedanken an die kommende Arbeitswoche wachhalten.
- wenn Sie oft eine innere Unruhe verspüren und Ihnen „das Herz bis zum Hals schlägt“.
- wenn Sie das Gefühl haben, „ständig unter Strom zu stehen“ bzw. „nicht mehr runterzukommen“.
- wenn Sie sich gehetzt und gedrängt fühlen.
- wenn Sie keinen Appetit und keine Freude mehr am Essen haben.
- wenn Sie sich schwertun, um sich an etwas zu erfreuen oder etwas zu genießen.
- wenn Sie unter Ängsten leiden, ohne erkennbare Ursache.
- wenn Sie häufig unter Magen- und Darmbeschwerden wie z. B. Magenschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung leiden und Ihr Arzt keine körperlichen Ursachen finden kann.

Mögliche Lösungsstrategie

Führen Sie zuerst eine Tätigkeitsanalyse durch und ermitteln Sie Ihre Zeitdiebe. Vergleichen Sie die tatsächlich benötigte Zeit zur Aufgabenerledigung mit Ihrer Tagesplanung. Entspricht Ihre Planung der tatsächlich benötigten Zeit oder haben Sie mehr Zeit benötigt, weil Sie beispielsweise oft bei Ihrer Arbeit unterbrochen wurden? Haben Sie Ihren kompletten Tag geplant, ohne Pufferzeiten für Unerwartetes und Pausenzeiten zu berücksichtigen?

Eliminieren Sie schrittweise Ihre Zeitdiebe. **Setzen Sie Prioritäten.** Welche Arbeiten waren unnötig? Welche Arbeiten können Sie eliminieren oder abgeben? Planen Sie die Zeit zur Aufgabenerledigung realistischer (siehe dazu die ALPEN-Methode nach Seiwert). Zur Tages- und Wochenplanung können Sie To-do-Listen oder Personal Kanban verwenden.

Planen Sie die Zeit mit Ihrer Familie ganz bewusst im Terminkalender ein. Achten Sie bei Ihrer Planung darauf, regelmäßige Pausen zu berücksichtigen. Wenn Sie Überstunden machen müssen, dann versuchen Sie diese möglichst zeitnah in Form von Zeitausgleich wieder abzubauen. Als Angestellter sollten Sie nach Möglichkeit auf die geldliche Vergütung von Überstunden verzichten und stattdessen den Zeitausgleich wählen.

VERWENDETE WERKZEUGE

- *Meine Tätigkeitsanalyse*
- *Zeitdiebe erkennen*
- *Klare Prioritäten setzen*
- *Ziele erreichbar machen: Mit der ALPEN-Methode, Mit To-do-Listen, Mit Personal Kanban*
- *Richtig Pause machen und den Alltag genießen*

Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz – Klarheit schaffen und Entscheidungen treffen

Zielgruppen

Mitarbeiter, Führungskräfte

Problembeschreibung

„Ich bin mit meinem Arbeitsplatz schon seit längerer Zeit unzufrieden. Sollte ich wechseln?“

Ziele

Gründe für die Arbeitsplatzunzufriedenheit herausarbeiten (**Ziel 1**) und Unterstützung bei der Entscheidungsfindung (**Ziel 2**)

Mögliche Lösungsstrategie

Jeder stand sicher schon einmal vor der schwierigen Entscheidung, seinen Arbeitsplatz zu wechseln. Die Entscheidung für einen Wechsel sollte sehr gut überlegt werden, da ein Wechsel neben Veränderungen im Berufsleben oftmals auch weitreichende Veränderungen im privaten Bereich mit sich bringt.

Um **Ziel 1** zu erreichen, müssen Sie sich zunächst bewusst machen, weshalb Sie an Ihrem Arbeitsplatz unzufrieden sind. Die folgenden Aussagen beschreiben häufige Gründe für die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Vielleicht finden Sie sich auch in diesen Beispielen wieder.

- Meine Talente werden nicht ausreichend genutzt. Ich fühle mich unterfordert.
- Ich werde permanent über meine Leistungsgrenze hinaus beansprucht (z. B. ständig Überstunden, Wochenendarbeit und Urlaubssperren).
- Meine Bezahlung empfinde ich nicht als leistungsgerecht.