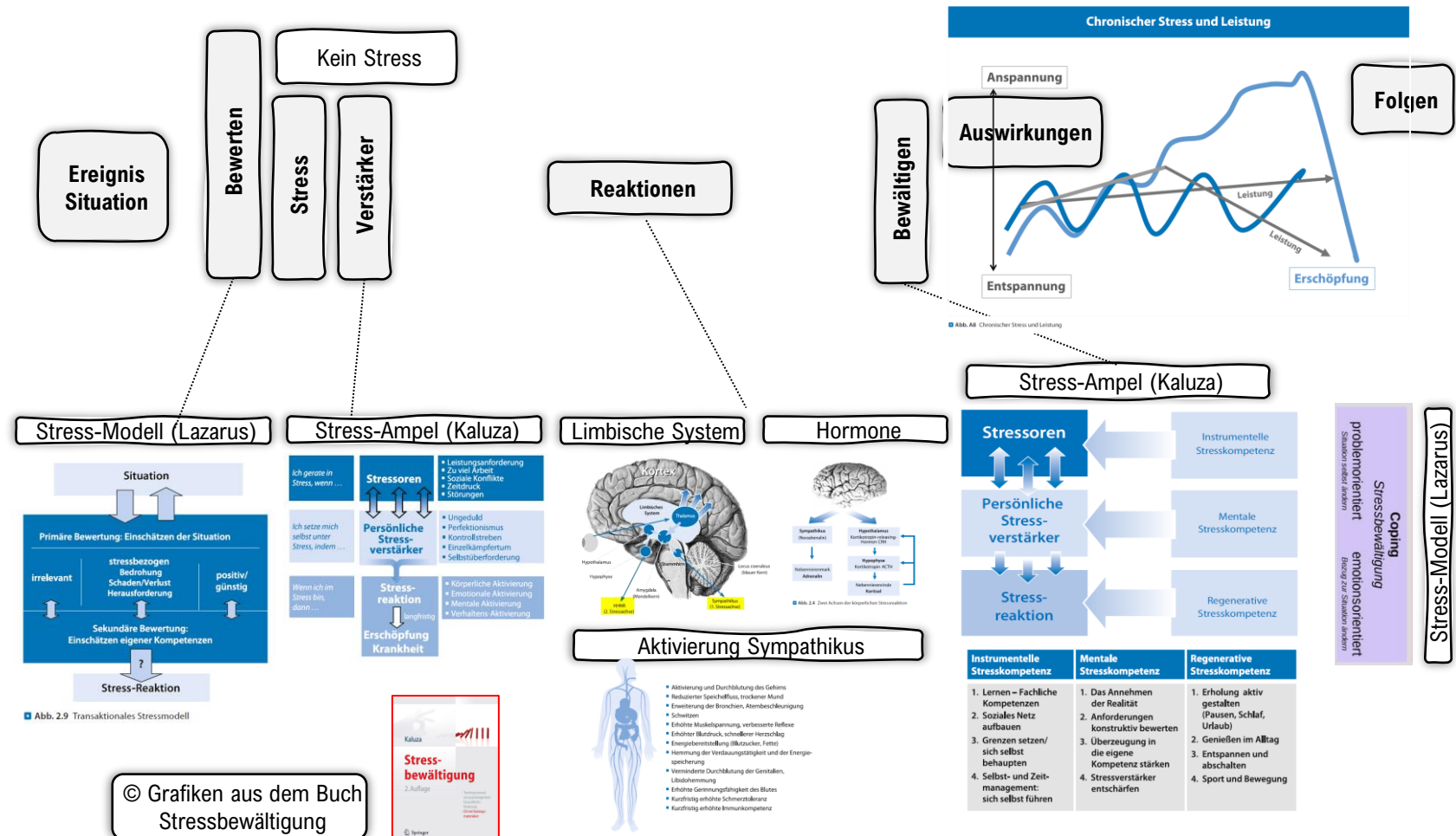


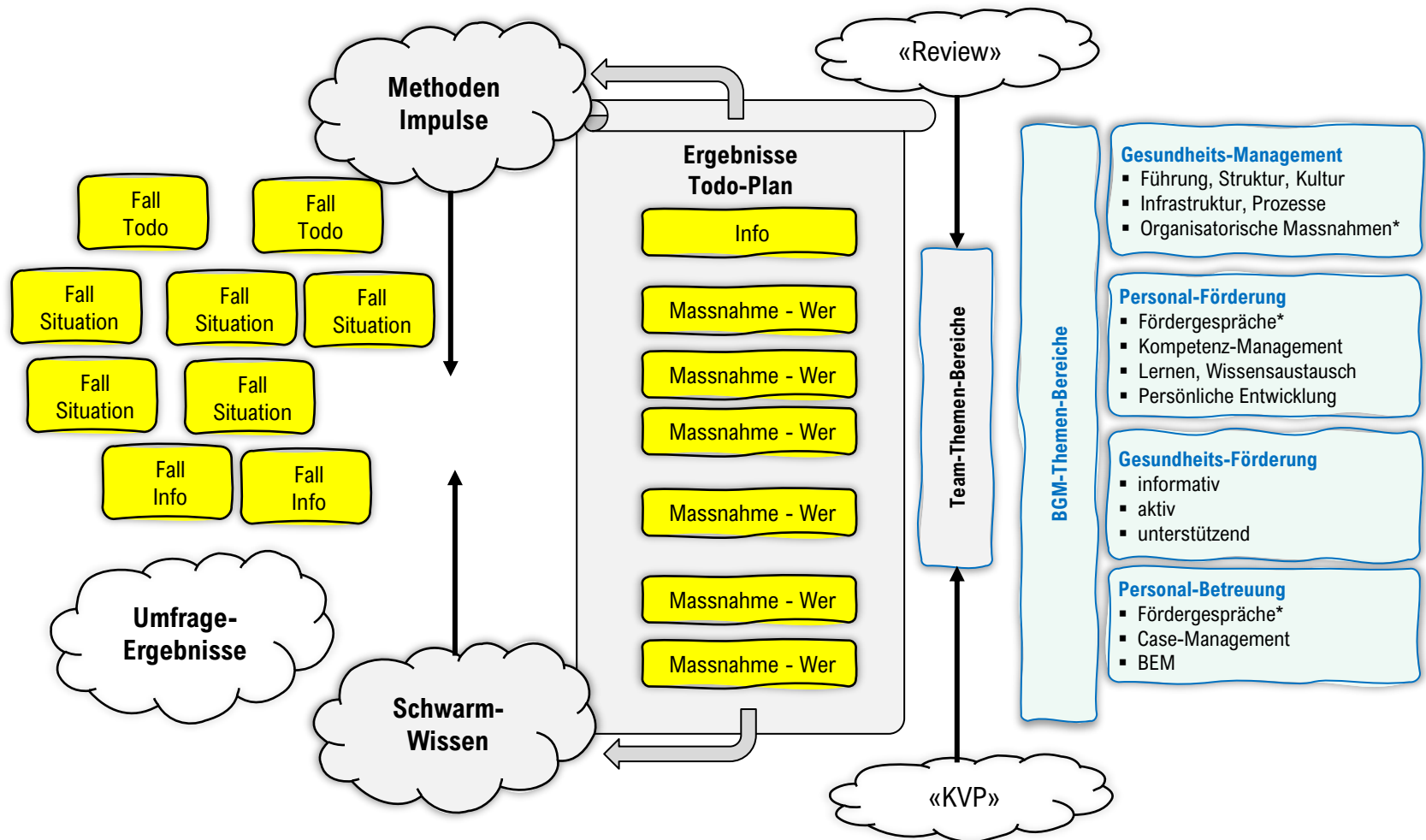
Stress Basis

Wenn wir **umgangssprachlich** von Stress sprechen, dann denken wir dabei an «zu viel oder nervige Arbeit» bzw. «keine oder zu wenig Zeit» zu haben. Das heisst je nach Betrachtung, brauchen wir zu lange oder wir haben zu wenig Zeit, um die geforderte Arbeit zu erledigen. Wenn wir zu viel Arbeit haben nennen wir es Überlastung, wenn wir zu lange für die Arbeit brauchen, kann dies mit Überforderung (fehlender Qualifikation), Störungen, mangelhaften Hilfsmitteln oder schlechter Organisation zu haben.

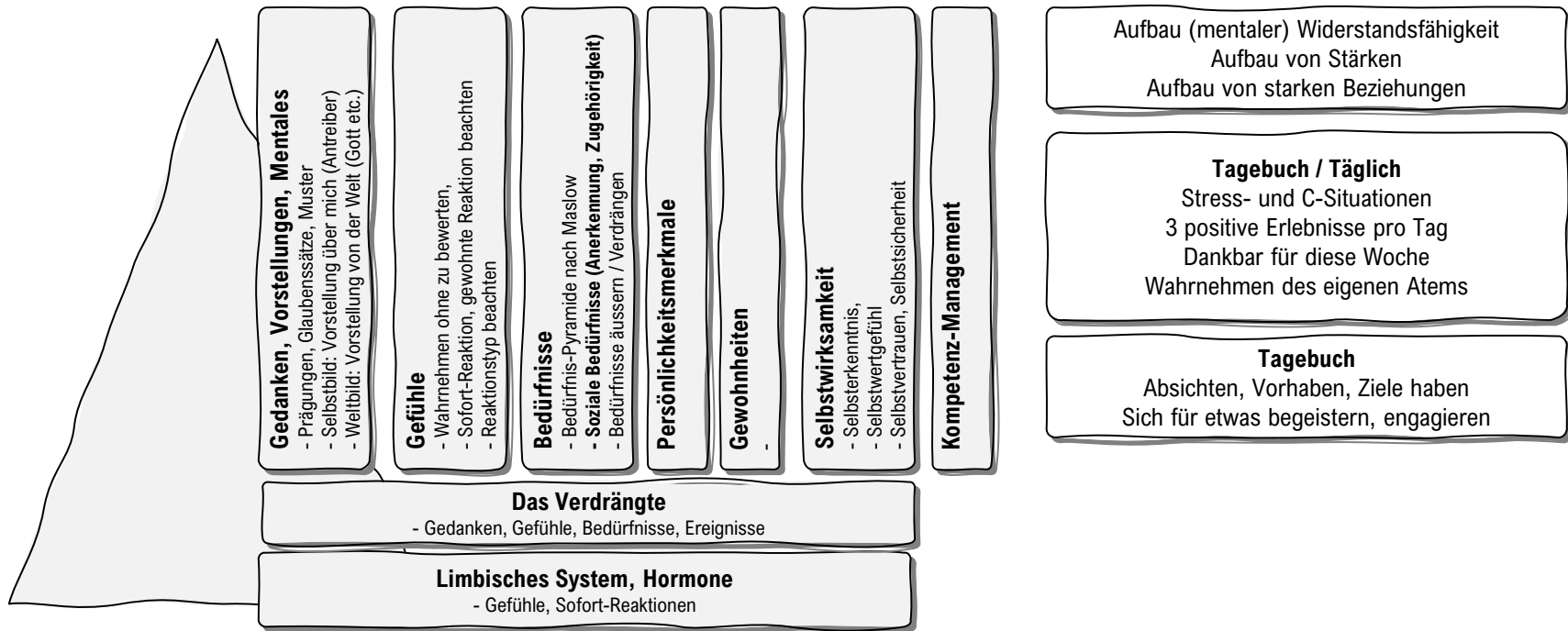
Evolutionbiologisch betrachtet hat Stress mit einer Gefahrensituation zu tun, bei der sich der Körper, mit Hormonausschüttung und Reaktionen des vegetativen Nervensystems, auf einen Angriff oder eine Flucht vorbereitet.



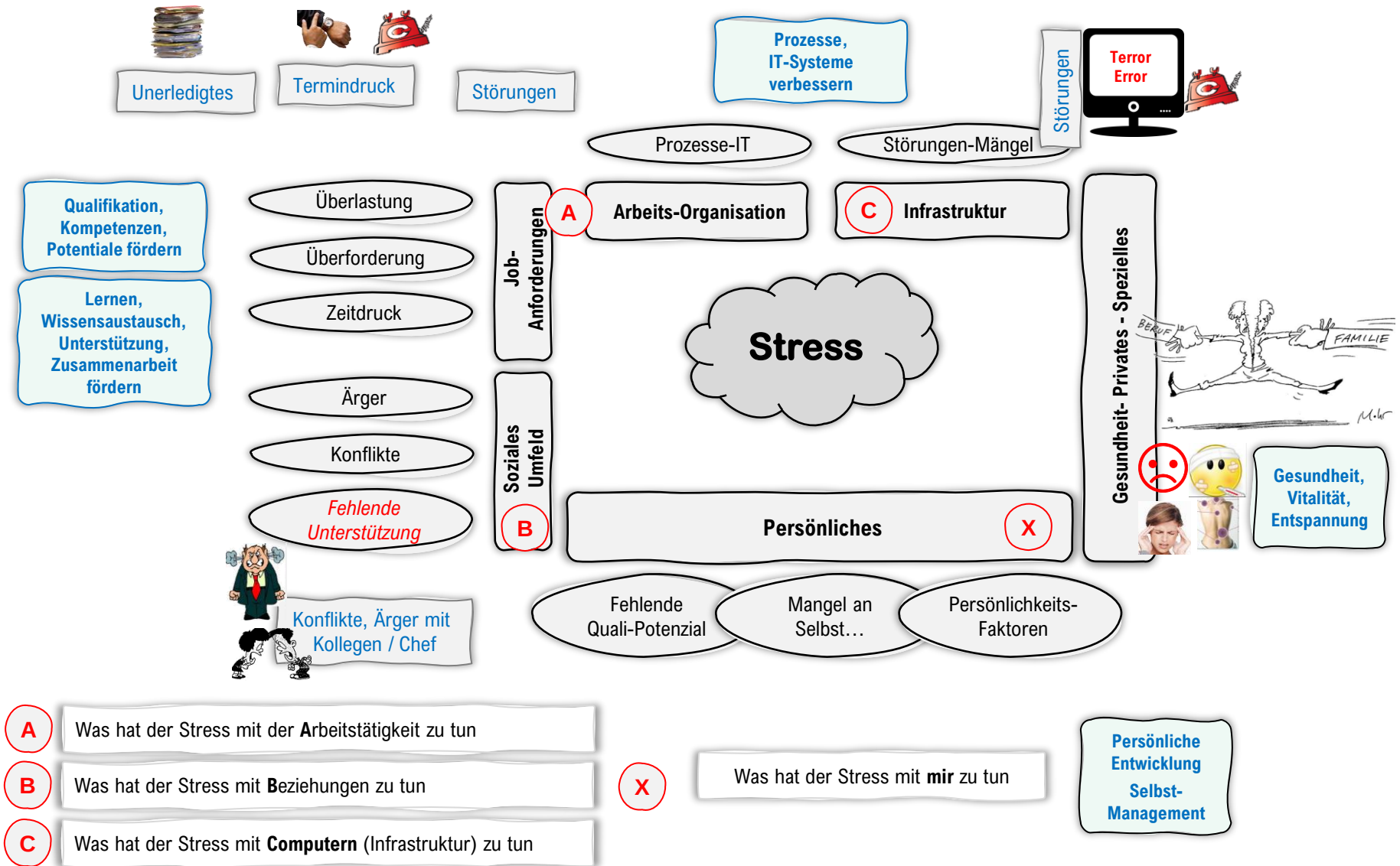
Workshop / Meeting



Basis menschliches Verhalten



Stress-Basis bei der Arbeit



Übersicht Arbeit

	Belastungen, Probleme,	Person (Bewerten, Bewältigen)	Reaktion / Auswirkungen / Folgen
A B C Firma	▪ Arbeit (Zu viel Arbeit, zu wenig Zeit) (z.B. Störungen beheben, Arbeit besser organisieren, Prozesse, Hilfsmittel verbessern, Arbeit reduzieren, besser verteilen) ▪ Soziales Umfeld, Kultur, Klima (Konflikte, fehlende Wertschätzung) ▪ Infrastruktur, Ergonomie (Mangelhaft, Unbrauchbar, Lärm, ..)	▪ Person befähigen, Belastung zu meistern (z.B. Ausbildung, Arbeit besser organisieren) ▪ Einstellung zur Belastung ändern (z.B. Selbstanforderungen reduzieren; als Herausforderung betrachten) ▪ Belastbarkeit fördern (Resilienz fördern, Vulnerabilität reduzieren) ▪ Mental, Emotional-Training (Gefühl-Reaktionen regulieren)	▪ Bewegen (z.B. Laufen, Walken, Joggen, Biken) ▪ Entspannen geistig (z.B. Meditative Tätigkeiten) ▪ Entspannen körperlich (z.B. Übungen, Yoga, Massage)
Person	▪ Persönliches (Persönlichkeitsmerkmale, Biografisches) ▪ Privates (Ereignisse, Dysfunktionales Verhalten)		

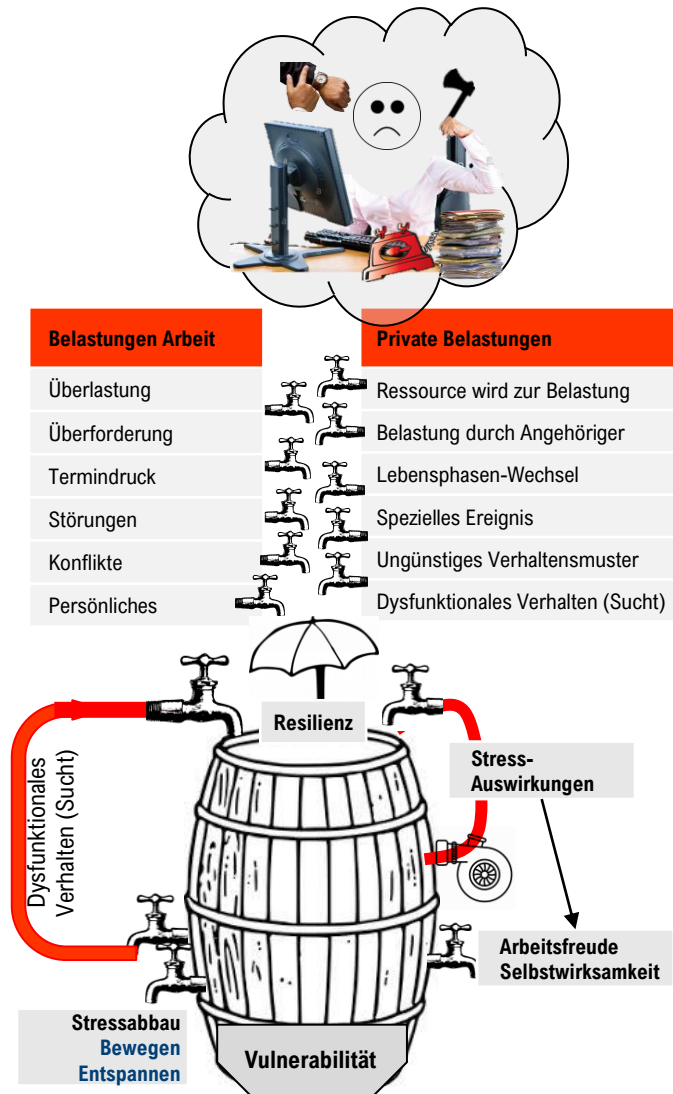


Stress Übersicht

Arbeitsbezogene
Tätigkeit/Anforderungen
Führung, Klima, Kultur
Arbeitsorganisation,
Arbeitsbedingungen
Umgebung: Lärm, Hitze,...
Arbeitszeit, Arbeitsmenge
Verantwortung

Personenbezogene
Versagensängste, TA-Antreiber
Geringe Belastbarkeit, hohe Ansprüche
Fehlende Qualifikation, Potenzial
Doppelbelastungen
Internale, Unbewusste

Private, Lebensphase, Ereignisse
Trennung, Tod, Angehöriger
Hausbau, Umzug, Familiengründung



Überforderung / Herausforderung



Belastungen
Zeitdruck
Arbeitsbezogene Unsicherheit
Arbeitsorganisatorische Probleme
Qualitative Überforderung
Soziale Stressoren Vorgesetzte
Soziale Stressoren Arbeitskollegen

Ressourcen
Handlungsspielraum
Ganzheitliche Tätigkeiten
Unterstützendes Vorgesetztenverhalten
Allgemeine Wertschätzung

Ergonomie



Ernähren



Entspannen



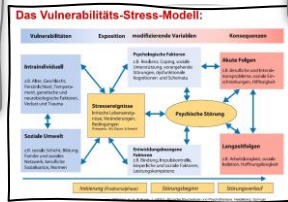
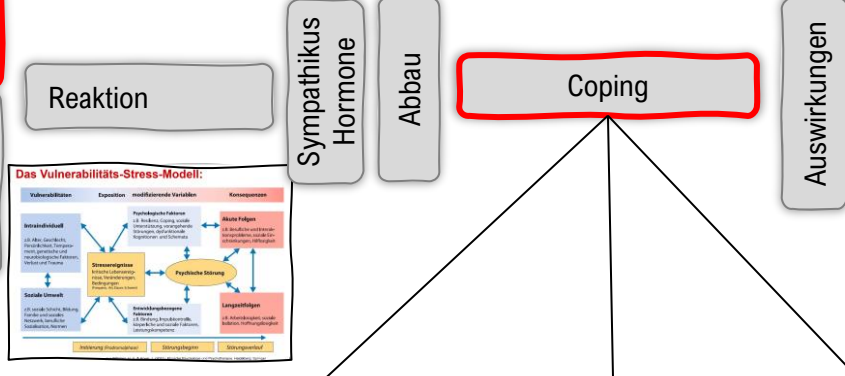
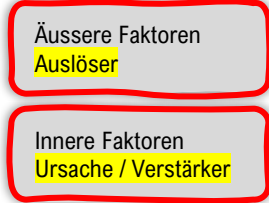
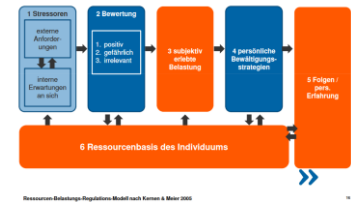
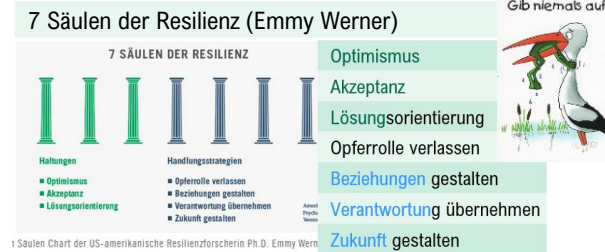
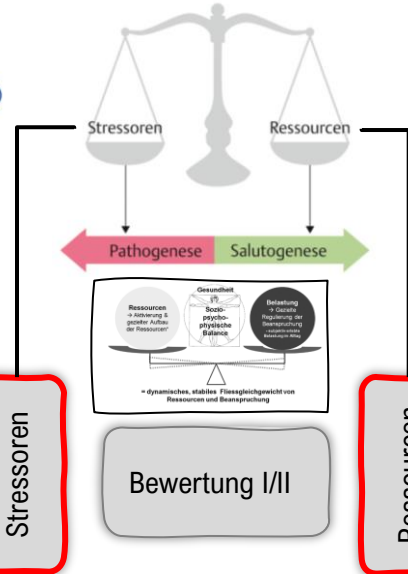
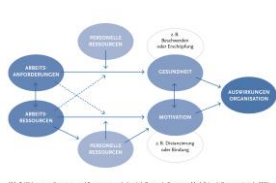
Beweglichkeit



Bewegen



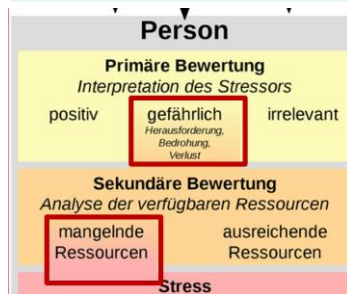
Das kombinierte Stress-Modell



Stressampel (Kaluza)



Stress-Modell (Lazarus)



Salutogenese-Modell (Antonovsky)



Stressampel (Kaluza)



(Lazarus)



Impulse aus Büchern

Stressoren aus Buch

Zeitstress	▪ Termindruck ▪ Zu viele Aufgaben ▪ Störungen des geplanten Ablaufs ▪ Fehler in der Zeitplanung ▪ «Freizeitstress»
Arbeitsstress	▪ Konkurrenzverhalten ▪ Über- oder Unterforderung ▪ Unzufriedenheit (materiell/zeitlich) ▪ Mangelnde Anerkennung
Sozialer Stress	▪ Konflikte (Familie, Nachbarn, etc.) ▪ Mangel an Kontakten (Einsamkeit)
Kritische Lebensereignisse	▪ Krankheit ▪ Umzug ▪ Verlust wichtiger Bezugspersonen ▪ Schulden, Finanzielle Sorgen ▪ Lebensphasen
Innerer Stress	▪ Perfektionismus ▪ Ehrgeiz ▪ Wunsch nach Anerkennung ▪ Nicht Nein sagen können ▪ Versagensängste ▪ Unsicherheiten, Existenzängste
Körperlicher Stress	▪ Zu wenig Schlaf ▪ Krankheit ▪ Fehl/Mangel-Ernährung
Informationsstress	▪ Ständige Erreichbarkeit ▪ Informationsüberflutung

Tab. 3.3 Häufige Stressoren (Kaluza 2012)

Zeitstress	• Termindruck • Zu viele Aufgaben • Störungen des geplanten Tagesablaufs • Fehler in der Zeitplanung • „Freizeitstress“
Arbeitsstress	• Konkurrenzverhalten • Über- oder Unterforderung • Unzufriedenheit, z. B. materielle oder arbeitszeitliche • Arbeitsplatzwechsel • Mangelnde Anerkennung
Sozialer Stress	• Wiederkehrende Auseinandersetzungen, z. B. mit Vermieter, Nachbar • Beziehungskonflikte, z. B. Streit mit Partner, Zurückweisung • Mangel an sozialen Kontakten, Einsamkeit • Große familiäre Verpflichtung, z. B. Kinder, Haushalt, Pflege eines Angehörigen • Vereinbarkeit von Beruf und Familie
Kritische Lebensereignisse	• Krankheit • Umzug • Verlust einer wichtigen Bezugsperson, z. B. Lebenspartner • Finanzielle Sorgen, z. B. durch Arbeitsplatzverlust oder Schulden • Grundlegende Veränderung des Alltags, z. B. Pensionierung, Geburt eines Kindes
Innerer Stress	• Extremer Perfektionismus • Falscher Ehrgeiz • Übersteigter Wunsch nach Anerkennung • Nicht „Nein“ sagen können • Versagensängste • Unsicherheit, Existenzängste
Körperlicher Stress	• Zu wenig Schlaf • Krankheit • Fehlernährung
Informationsstress	• Ständige Erreichbarkeit, z. B. durch Handy, Email • Informationsüberflutung, z. B. durch Internet



Stressoren

Überlastung	- Zuviel Arbeit in der verfügbaren Zeit
	- Auftragsschwankungen
	- Schlechte Arbeitsverteilung
Überforderung	- Fehlende Qualifikation / Ausbildung (Kompetenzen)
	- Fehlendes Potential
	- Persönliche Gründe (Belastbarkeit, Vulnerabilität)
Soziales	- Missverständnisse, Unsympathisch
	- Störungen / Unterbrechungen,
	- Konflikte, Fehlende Wertschätzung
Termin, Zeitdruck	- Siehe Überlastung / Überforderung
Verantwortung	- Zu viel Verantwortung / Zu wenig Handlungsspielraum
Organisation	- Prozesse
Arbeitsmittel	- IT-Systeme (Fehler, Störungen, mangelhaft)
Arbeitsumgebung	- Lärm, Licht, fehlende Ergonomie
Persönliches	- Innere Antreiber

Arbeitsbezogene

Tätigkeit/Anforderungen

Führung, Klima, Kultur

Arbeitsorganisation,

Arbeitsbedingungen

Umgebung: Lärm, Hitze,..

Arbeitszeit, Arbeitsmenge

Verantwortung

Personenbezogene

Versagensängste, TA-Antreiber

Geringe Belastbarkeit,
hohe Ansprüche

Fehlende Qualifikation,
Potenzial

Doppelbelastungen

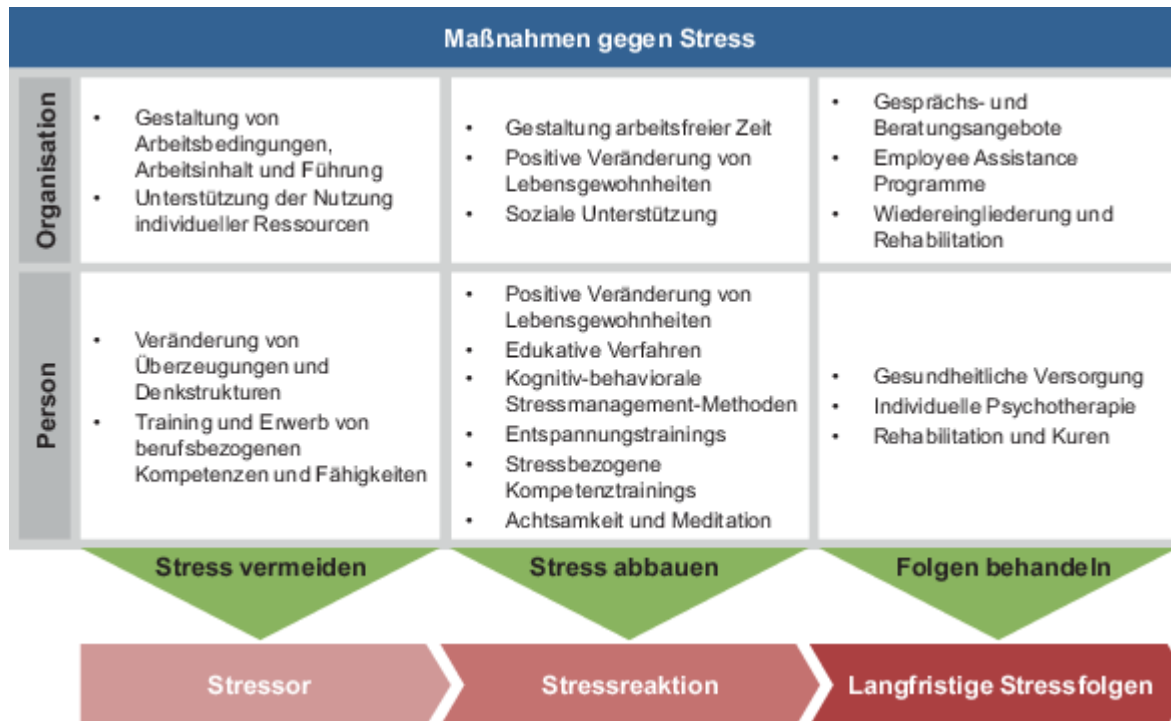
Internale, Unbewusste

Private, Lebensphase, Ereignisse

Trennung, Tod, Angehöriger

Hausbau, Umzug, Familiengründung

Massnahmen aus Buch



Impuls aus Buch:



Abb. 3.3 Hierarchisches Sinnmodell nach Schnell (2016)

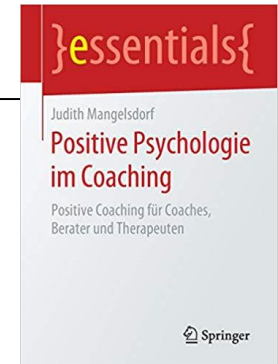
Tab. 3.2 Die wichtigsten Stärkenfragebögen im Überblick

	Vorteile	Nachteile
Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) ^a www.gluicksforscher.de www.charakterstaerken.org	• Kostenfrei • Am besten wissenschaftlich evaluiert • Unterscheidung von Charakterstärken- und Signaturstärkentests	• Sehr allgemeine Stärkenbegriffe (Beschränkung auf 24 Stärken)
Clifton Strengths assessment ^b www.gallupstrengthscenter.com	• Spezifisch für arbeitsplatzrelevante Stärken • Sehr ausführliche Rückmeldungen zu Stärken und deren Weiterentwicklung	• Kostenpflichtig • Keine Unterscheidung von Charakterstärken und Signaturstärken
Strengths Profile ^c www.strengthsprofile.com	• Rückmeldung zu realisierten Stärken, unrealisierten Stärken, erlerntem Verhalten und Schwächen	• Kostenpflichtig • Bislang nicht in deutscher Sprache verfügbar

^aVertiefende Literatur: Keller, T. (2016). *Persönliche Stärken entdecken und trainieren: Hinweise zur Anwendung und Interpretation des Charakterstärken-Tests*. Springer-Verlag

^bVertiefende Literatur: Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2007). *Entdecken Sie Ihre Stärken jetzt!: Das Gallup-Prinzip für individuelle Entwicklung und erfolgreiche Führung*. Campus Verlag

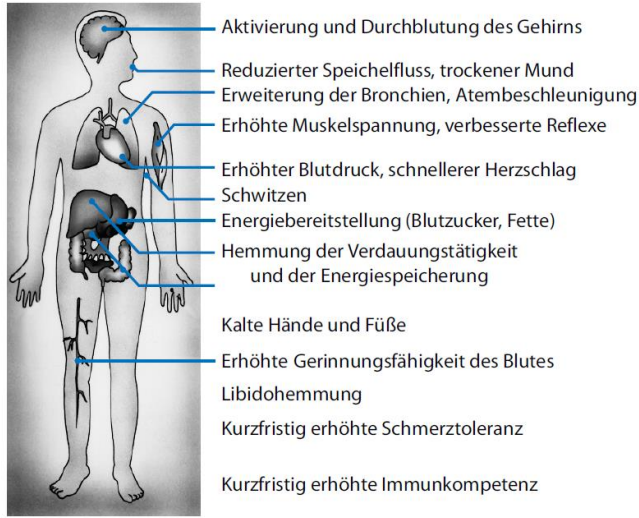
^cVertiefende Literatur: Linley, A., & Bateman, T. (2018). *The strengths profile book*. Capp Press



Tab. 3.3 Charakterstärken des VIA-IS

Weisheit und Wissen	Mut	Menschlichkeit	Gerechtigkeit	Mäßigung	Transzendenz
Kreativität	Authentizität	Freundlichkeit	Fairness	Vergebungsbereitschaft	Sinn für das Schöne
Neugier	Tapferkeit	Bindungsfähigkeit	Führungsvermögen	Bescheidenheit	Dankbarkeit
Urteilsvermögen	Ausdauer	Soziale Intelligenz	Teamwork	Vorsicht	Hoffnung
Liebe zum Lernen	Enthusiasmus			Selbstregulation	Humor
Weisheit					Spiritualität

Impulse aus Buch



Tab. 2.1. Chronischer Stress und körperliche Krankheit

	Langfristige Folgen
Gehirn	- Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Gedächtnisfunktionen - Hirninfrakt
Sinnesorgane Auge Ohr	- Erhöhter Augeninnendruck - Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz
Herz-Kreislauf	- Bluthochdruck - Arteriosklerose - Koronare Herzkrankung - Herzinfarkt
Muskulatur	- Kopf-, Rückenschmerzen - Weichteilrheumatismus
Verdauungsorgane	- Störungen der Verdauung - Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	- Erhöhter Blutzuckerspiegel/Diabetes - Erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	- Verminderte Immunkompetenz gegenüber Infektionskrankheiten - Ungünstiger Verlauf von u. a. Tumorerkrankungen, multipler Sklerose, rheumatoide Arthritis
Schmerz	- Verringerte Schmerztoleranz - Erhöhtes Schmerzerleben
Sexualität	- Libidoverlust - Zyklusstörungen bei der Frau - Impotenz - Störungen der Samenreifung, Unfruchtbarkeit

Kalte Hände/Füße
Starkes Schwitzen
Emotionale Warnsignale
Nervosität, innere Unruhe
Gereiztheit, Ärgergefühle
Angstgefühle, Versagensängste
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit
Lustlosigkeit (auch sexuell)
Innere Leere
Kognitive Warnsignale
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien
Konzentrationsstörungen
Leere im Kopf (»Blackout«)
Tagträume
Alpträume
Leistungsverlust/häufige Fehler
Warnsignale im Verhalten
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, »aus der Haut fahren«
Fingertrommeln, Fußscharren, Zittern, Zähneknirschen
Schnelles Sprechen oder Stottern
Andere unterbrechen, nicht zuhören können
Unregelmäßig essen
Konsum von Alkohol (oder Medikamenten) zur Beruhigung
Private Kontakte »schleifen lassen«
Mehr Rauchen als gewünscht
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht

Die wichtigsten Symptome des Burnout-Syndroms

Körperliche Erschöpfung

- Energiemangel, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle
- Schlafstörungen
- Geschwächte Abwehrkräfte (häufige Infekte)
- Psychosomatische Symptome (Kopf-, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen)
- Reduzierte Libido, sexuelle Störungen

Die körperlichen Erschöpfungssymptome werden oft durch vermehrten Konsum von Alkohol und Zigaretten sowie durch die Einnahme von Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- oder Aufputschmitteln zu bekämpfen versucht

Emotionale Erschöpfung

- Überdruß: Alles ist zuviel
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Ausweglosigkeit
- Gefühl von innerer Leere, von Abgestorbensein

Diese können wechseln mit

- Reizbarkeit, Ärger, Schuldzuweisung

Geistig-mentale Erschöpfung

- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Konzentrationsmängel, Vergesslichkeit
- Verlust an Kreativität
- Negative Einstellung zur eigenen Person, zur Arbeit, zum Leben allgemein
- Zynismus
- Gedanken der Sinnlosigkeit

Soziale Erschöpfung

- Verlust des Interesses an anderen, sozialer Rückzug (nicht nur beruflich, auch privat)
- Gefühl, von anderen ausgesaugt zu werden, andere Menschen »nerven«, werden nur noch als weitere Belastung erlebt
- Verlust der Empathie (Verständnislosigkeit für andere, Nicht-zuhören-Können)
- Depersonalisierung (»Entmenschlichung«): Andere Menschen (z. B. Klienten, Patienten, Kunden, Kollegen) werden entpersönlicht, nur noch als Fall oder Nummer behandelt

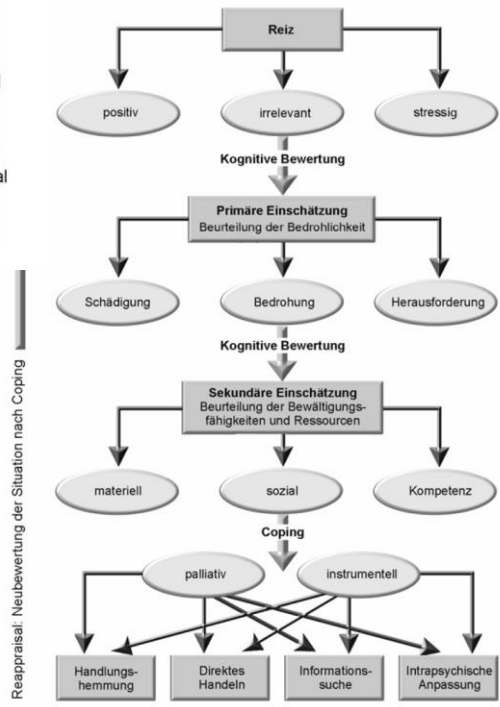


Impulse aus Buch

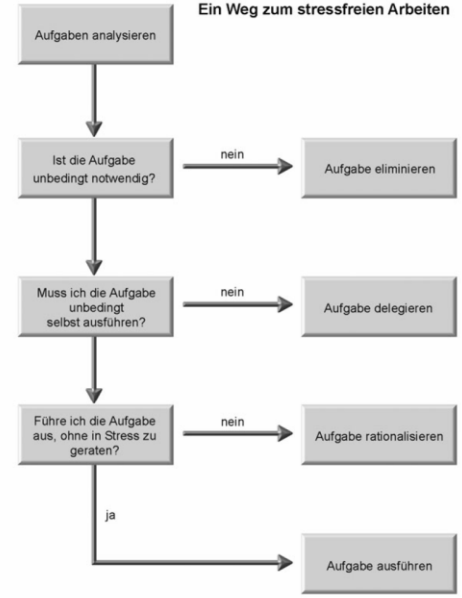
S-O-R-Modell



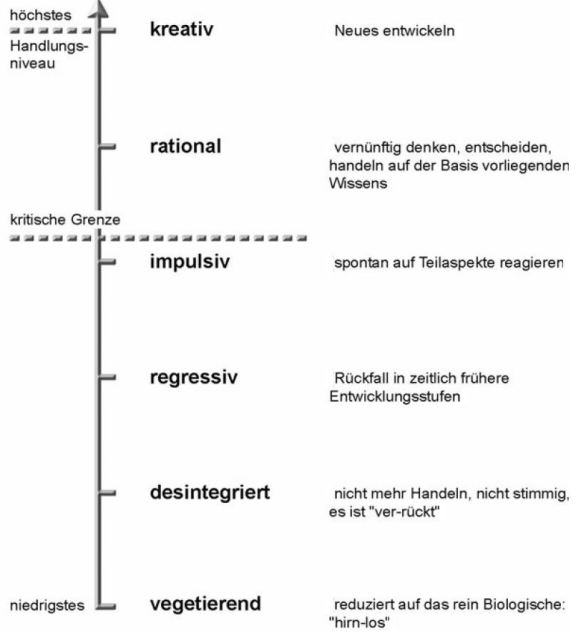
Transaktionales Stressmodell



Ein Weg zum stressfreien Arbeiten



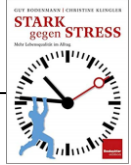
Stress senkt das Handlungsniveau, das heißt setzt es auf niedrigere Stufen herab



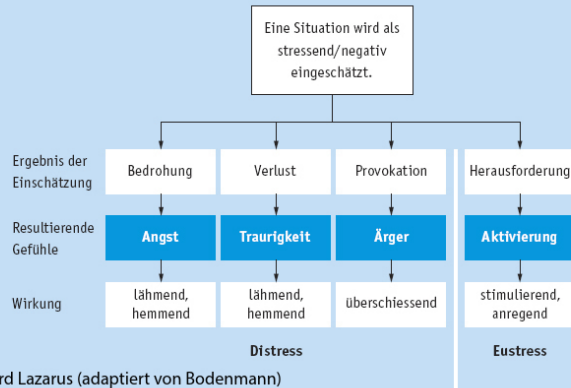
Übersicht 3. Sympathikus und Parasympathikus wirken entgegengesetzt (nach Nitsch, 1981)

	Aktivierung des Sympathikus	Aktivierung des Parasympathikus
Herz	Frequenz, Kontraktionskraft und Erregbarkeit steigen. Folge: Blutfördermenge steigt.	Frequenz, Kontraktionskraft und Erregbarkeit sinken. Folge: Blutfördermenge sinkt.
Atmung	Erweiterung der Bronchien	Verengung der Bronchien
Durchblutung	Durchblutung der Haut und der Verdauungsorgane wird gedrosselt. Durchblutung der Skelettmuskulatur und des Herzens steigt.	Nur geringe direkte Wirkung auf die Durchblutung
Stoffwechsel	Anstieg des Stoffwechsels	Abfall des Stoffwechsels
Magen/Darm	Darmtätigkeit und Magensaftproduktion werden gehemmt.	Darmtätigkeit und Magensaftproduktion werden gefördert.
Bauchspeicheldrüse	Hemmung der Sekretion	Steigerung der Sekretion
Äuge	Pupillenerweiterung	Pupillenverengung
Schweißdrüsen	Verstärktes Schwitzen	
Haare	Haare richten sich auf durch Anspannung der Haarmuskeln.	
Temperatur	Kerntemperatur erhöht, Hauttemperatur vermindert (kalte Hände)	Kerntemperatur vermindert, Hauttemperatur erhöht

Impulse aus Buch

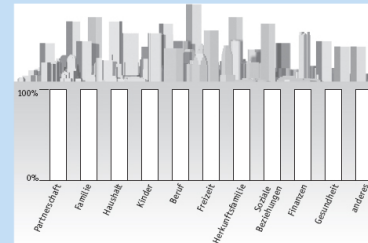


WIE WIR STRESS ERLEBEN



SELBSTTEST: MEIN PERSÖNLICHES STRESS-MANHATTAN

In welchen Bereichen Ihres Alltags erleben Sie Belastungen, und wie stark sind diese? Zeichnen Sie Ihr Ausmass an Stress in die verschiedenen «Hochhäuser» ein. Ein ganz ausgefülltes Hochhaus bedeutet «100% Belastung», ein leeres bedeutet «kein Stress in diesem Bereich». Wie sieht Ihr persönliches Stress-Manhattan aus?



Impulse aus Web:



**Stress
vermeiden**



Stressoren reduzieren



**Stress
umdeuten**



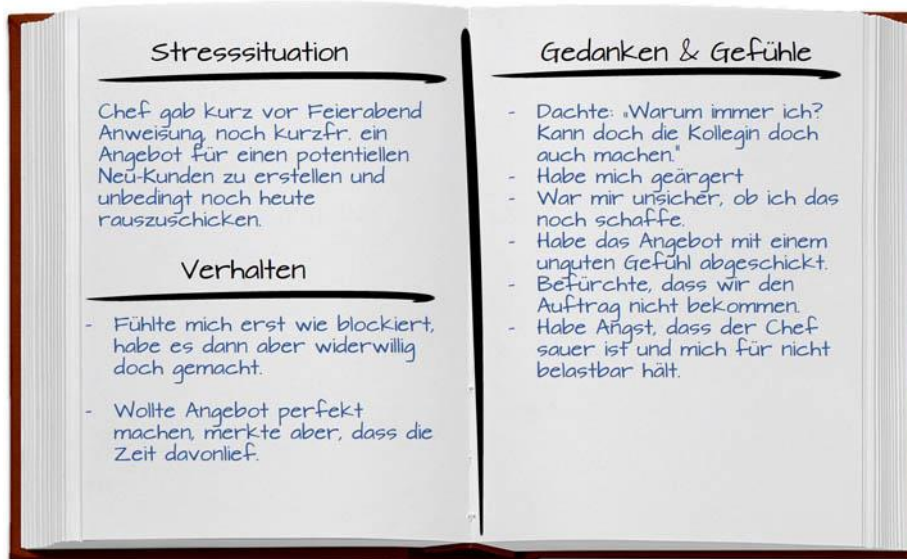
Anders über Stress denken



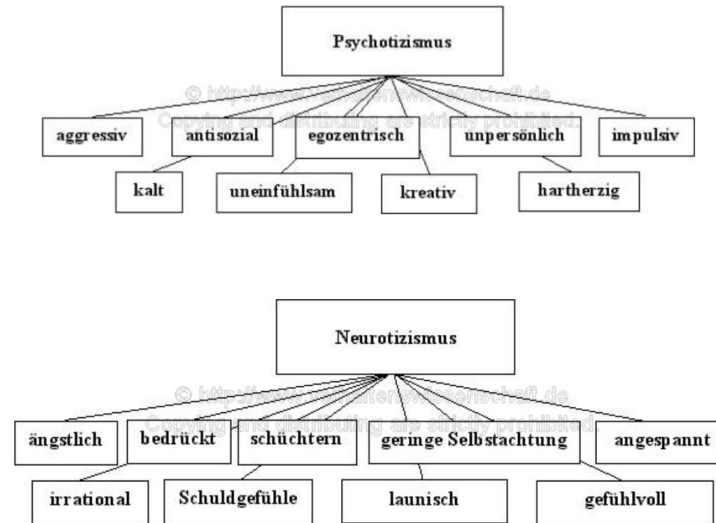
**Stress
ausgleichen**



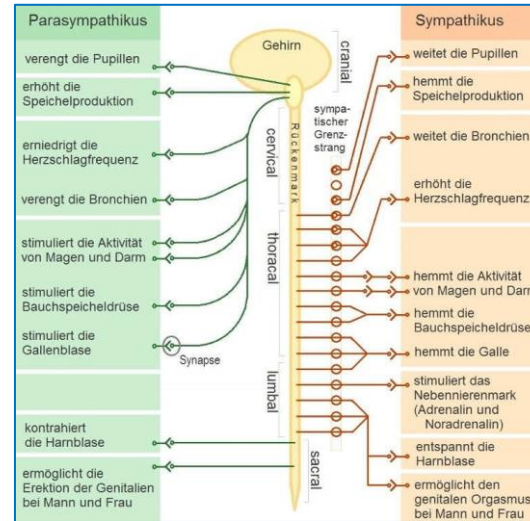
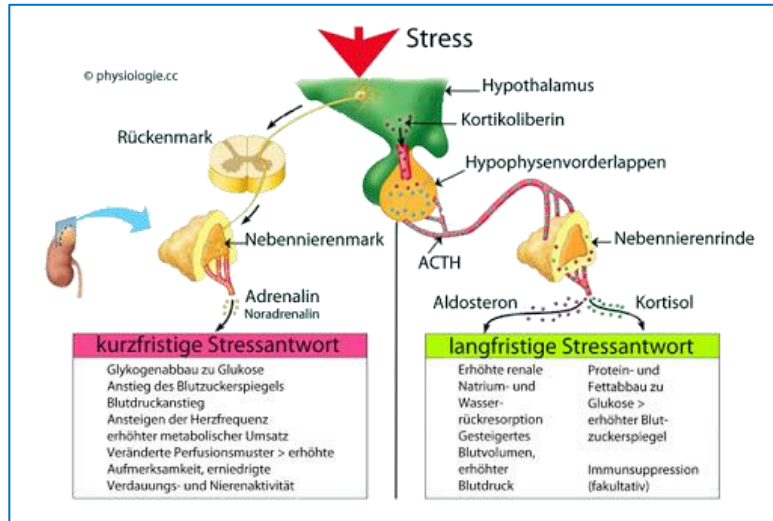
Wirkung von Stress mildern



Impulse aus Web:



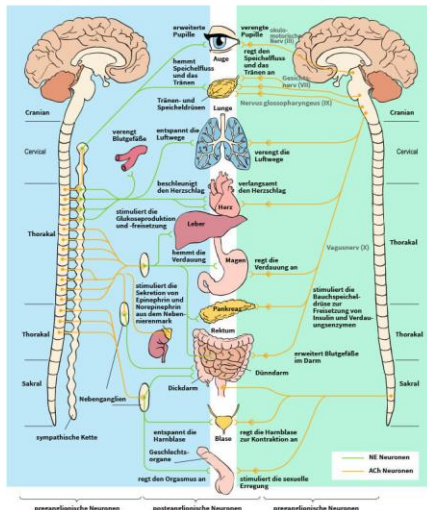
Impulse aus Web



Das vegetative Nervensystem

Sympathikus

Parasympathikus



Körperliche Warnsignale

- Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Herzschmerzen oder Engegefühle in der Brust
- Magenschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Schlafstörungen/Müdigkeit tagsüber
- reduzierte Libido, sexuelle Funktionsstörungen
- häufige Infekte (Erkältungen, Magen-Darm)

Psychische Warnsignale

- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- Gefühl von Sinnlosigkeit
- innere Unruhe/Nervosität
- Wut- oder Ärgergefühle
- Gereiztheit
- Angstgefühle, Ohnmachtsgefühle
- Versagensängste
- innere Leere, Stimmungslosigkeit
- Grübeleien/Gedankenkreisen
- Konzentrationsstörungen

Verhaltensbezogene Warnsignale

- aggressives Verhalten im Umgang mit anderen/Gereiztheit
- sozialer Rückzug (keine Beteiligung mehr an Gemeinschaftsaktivitäten)
- Pflege von Freundschaften/Bekanntschaften schläft ein
- kein Sport mehr
- zunehmender Medikamentenkonsum (Aufputsch- oder Beruhigungsmittel)
- verstärkter Nikotin- oder Alkoholkonsum

Impulse aus Web

