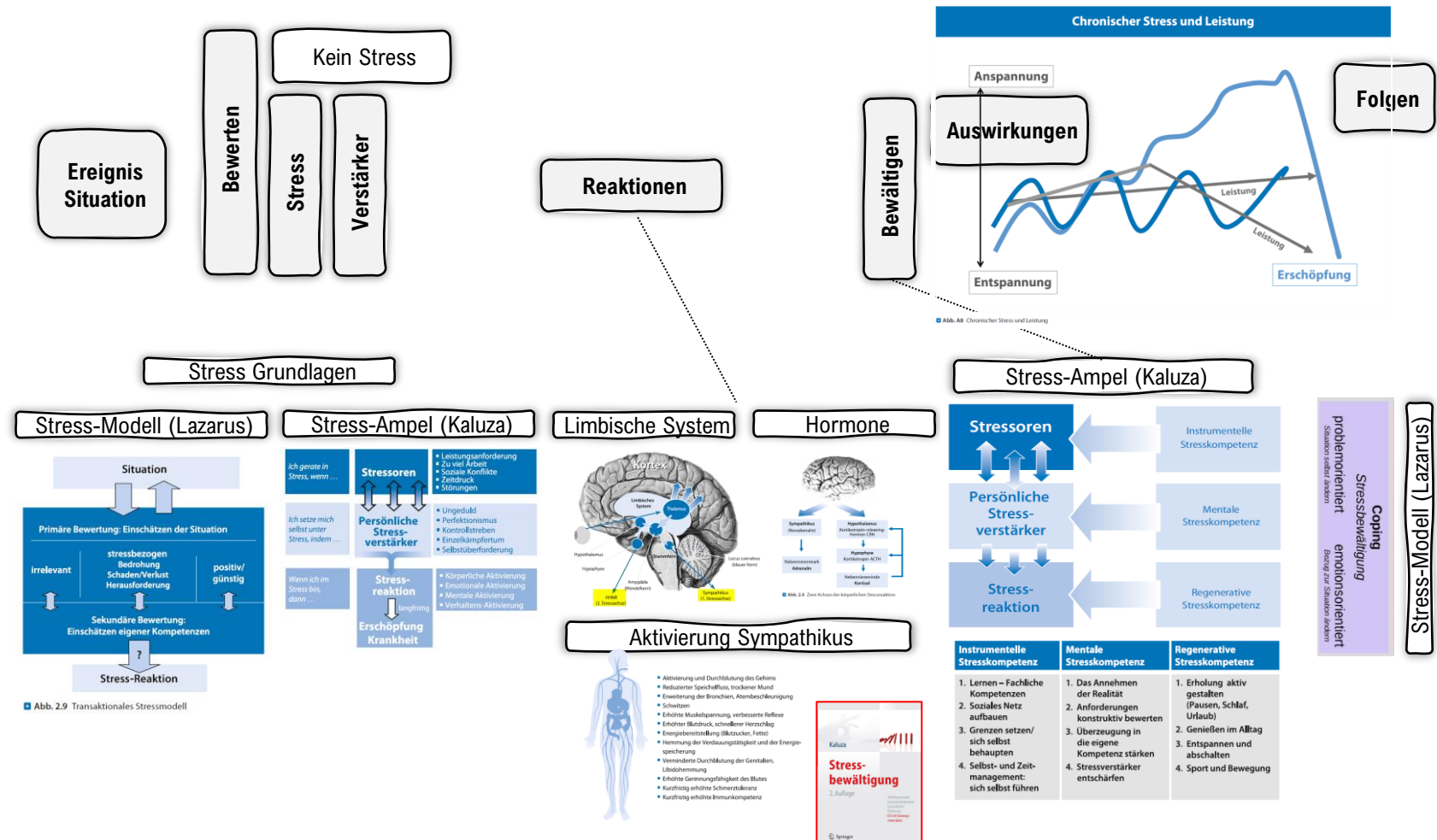


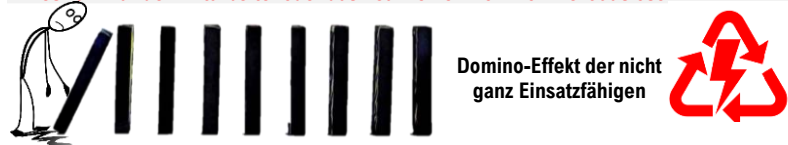
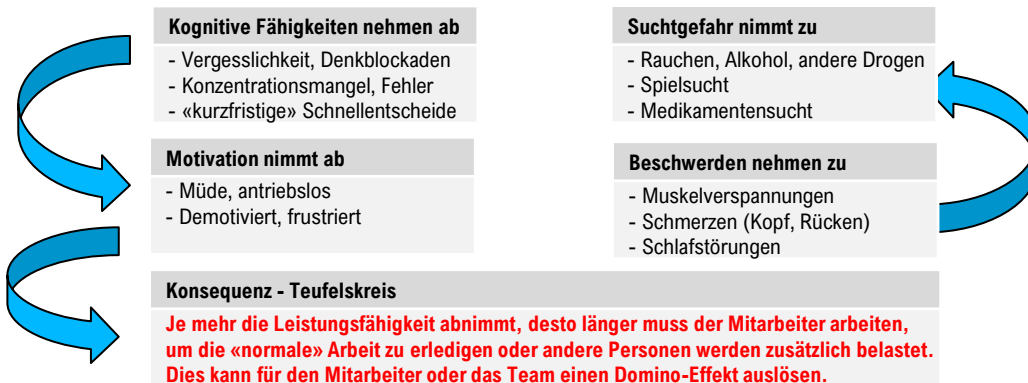
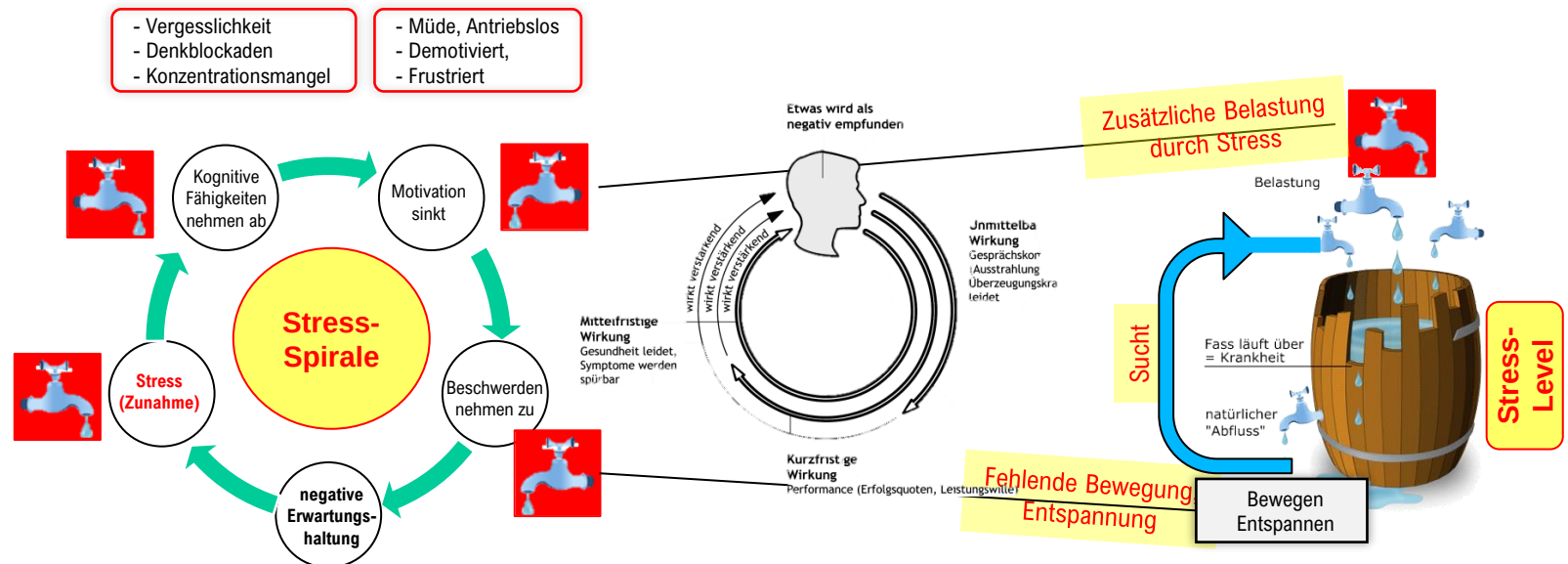
Stress Basis

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.

Evolutionsbio**logisch** 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.



Stress-Stress-Spirale, Stress-Level, Domino-Effekt



Körper	Gefühle	Geistig, Kognitiv	Verhalten
Blutdruck Kopfschmerzen Verspannungen Immunabwehr	Angst, Ärger, Wut Nervös Depressiv	Konzentration Denkblockaden Vergesslichkeit	Motivation Schlafstörung Sucht



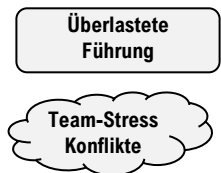



Übersicht: Stress und «Kritische Kombinationen»

Das Leben ist wie eine Ketchup-Flasche, lange kommt gar nichts und dann **kommt**



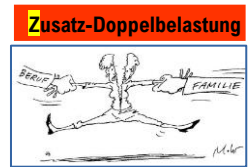
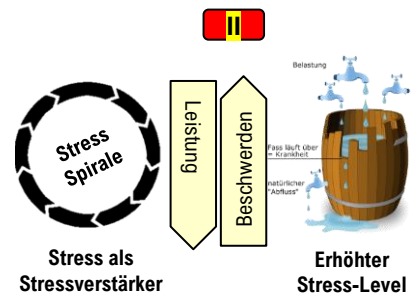
Auch wenn es keine eindeutige Definition von «Burnout» gibt, hat das «Burnout-Syndrom» selten nur eine Ursache, sondern meistens ist eine Folge von ungünstigen Kombinationen.



Ereignisse	Phasen	Arbeitsveränderung
Erkrankung (Angehöriger)	Familiengründung	Neuer Vorgesetzter
Belastender Konflikt	Haus-Wohnung Kauf	Weggang Kollegen
Trennung / Scheidung	Midlife	Umstrukturierung
Tod Partner, Angehöriger	Pensionierung	Neverending Change
Spezielle Ereignisse	Spezielle Phasen	Spezielle Veränderungen

- Basis-Organisation**
 - Prozesse, IT-System
 - Persönliche Arbeitsorganisation
 - Lernen, Wissen
- Kommunikation**
 - Kommunikation, Feedback
 - Konflikt, Gefühle
- Selbst-Management**
 - Persönliche Entwicklung
 - Hinweise: Veränderungen

- Belastungen Arbeit**
- Überlastung
- Überforderung
- Termindruck
- Störungen
- Konflikte
- Persönliches



- Ressource wird zur Belastung**
- Beziehung, Arbeit
- Dysfunktionales Verhalten**
- Sucht



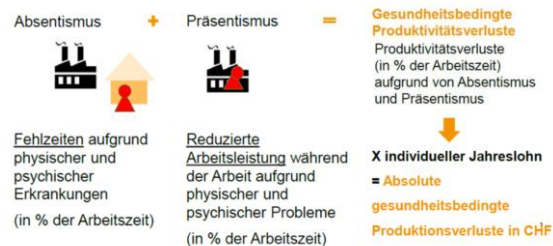
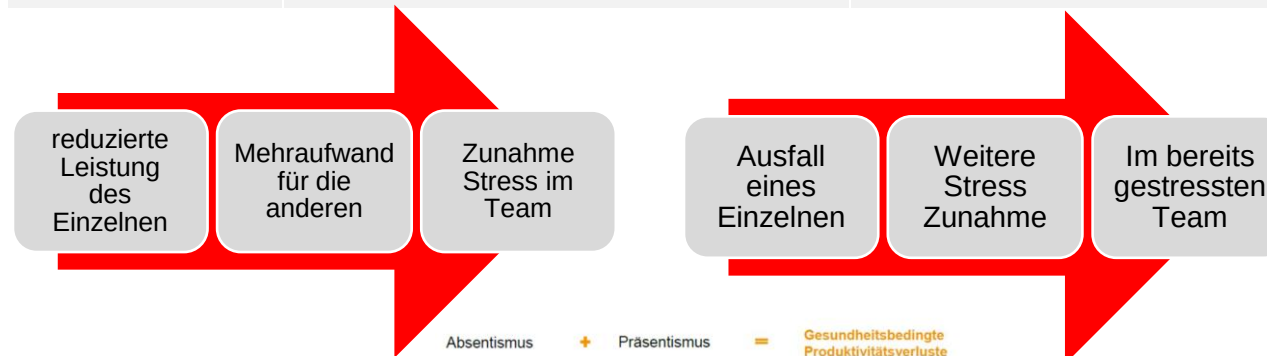
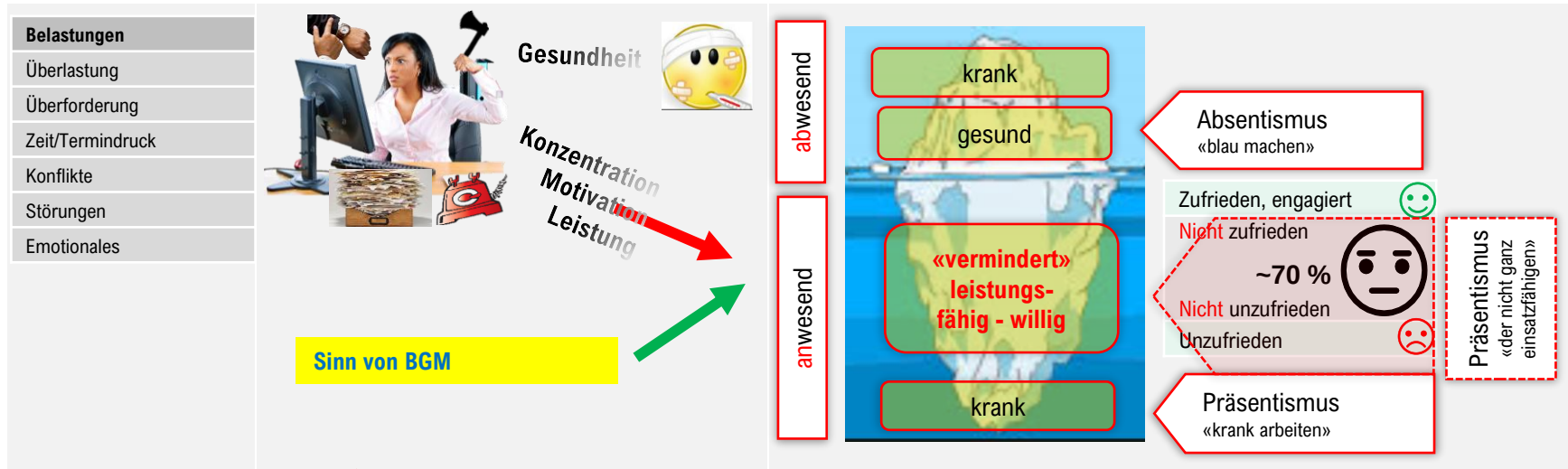
Fehlende Ressourcen, Fehlende Unterstützung

- Phase II**
- Stress verstärkt sich kontinuierlich
 - die Stressspirale beginnt sich zu drehen
 - der Stresslevel erhöht sich
 - Leistung nimmt ab, Beschwerden nehmen zu
 - die führt zu Domino-Effekten im Team (andere müssen mehr leisten, Konflikte nehmen zu)

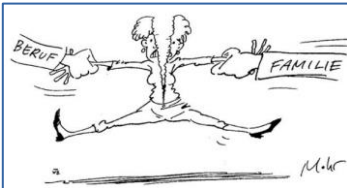
- Zusatzbelastungen**
- Stress wird zur Zusatz-Belastung vergleichbar einer Doppelbelastung
 - Dysfunktionales Verhalten (Sucht) nimmt zu – und schafft neue Stressbelastung
 - Ressource wird zur Belastung** (Beziehung / Arbeit verlieren ihre Stütze als Ressource und werden zur Belastung)
 - Ressourcen, die generell fehlen, werden jetzt spürbar

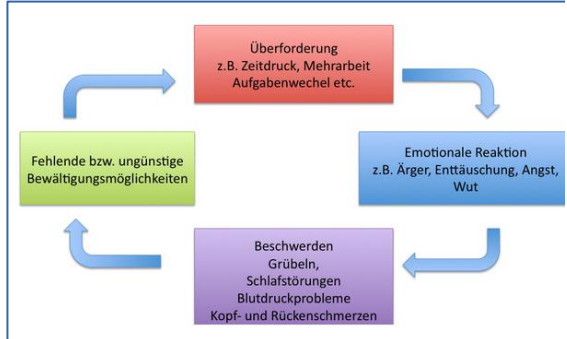
Belastung zur Ressource machen

Stress: Präsentismus (der nicht ganz Einsatzfähigen)



Spezielle Situationen/Ereignisse und Kombinationen

Doppel-Belastung (Chronische Belastungen)	Stressor, Stresswerte	Ereignisse (Anteil Betroffener)	Kombination von Ereignissen																														
  	<table><tr><th>Ereignis</th><th>Wert</th></tr><tr><td>Tod Ehegatten</td><td>100</td></tr><tr><td>Scheidung</td><td>73</td></tr><tr><td>Trennung</td><td>65</td></tr><tr><td>Gefängnis</td><td>63</td></tr><tr><td>Heirat</td><td>50</td></tr><tr><td>Verlust der Arbeit</td><td>47</td></tr><tr><td>Pensionierung</td><td>45</td></tr></table>	Ereignis	Wert	Tod Ehegatten	100	Scheidung	73	Trennung	65	Gefängnis	63	Heirat	50	Verlust der Arbeit	47	Pensionierung	45	<table><tr><th>Ereignis</th><th>Anteil</th></tr><tr><td>Schwere Erkrankung in der Familie</td><td>13.8 %</td></tr><tr><td>Belastender Konflikt im privaten Umfeld</td><td>13.4 %</td></tr><tr><td>Trennung vom Partner / Scheidung</td><td>12.9 %</td></tr><tr><td>Tod Partner, Angehöriger</td><td>10.2 %</td></tr><tr><td>Streit, Mobbing bei der Arbeit</td><td>8.9 %</td></tr><tr><td>Eigene schwere Krankheit, Sucht</td><td>8.5 %</td></tr></table> Psyche und Gesundheit im Erwerbsleben	Ereignis	Anteil	Schwere Erkrankung in der Familie	13.8 %	Belastender Konflikt im privaten Umfeld	13.4 %	Trennung vom Partner / Scheidung	12.9 %	Tod Partner, Angehöriger	10.2 %	Streit, Mobbing bei der Arbeit	8.9 %	Eigene schwere Krankheit, Sucht	8.5 %	 + Kündigung, Arbeitslosigkeit + Finanzielle Schwierigkeiten + Umzug / Hausbau + Veränderung Lebensphase
Ereignis	Wert																																
Tod Ehegatten	100																																
Scheidung	73																																
Trennung	65																																
Gefängnis	63																																
Heirat	50																																
Verlust der Arbeit	47																																
Pensionierung	45																																
Ereignis	Anteil																																
Schwere Erkrankung in der Familie	13.8 %																																
Belastender Konflikt im privaten Umfeld	13.4 %																																
Trennung vom Partner / Scheidung	12.9 %																																
Tod Partner, Angehöriger	10.2 %																																
Streit, Mobbing bei der Arbeit	8.9 %																																
Eigene schwere Krankheit, Sucht	8.5 %																																
«Teufels» Kreisläufe, Spiralen																																	

		<table><tr><th>Belastungen Arbeit</th><th></th><th>Private Belastungen</th></tr><tr><td>Überlastung</td><td></td><td>Ressource wird zur Belastung</td></tr><tr><td>Überforderung</td><td></td><td>Belastung durch Angehöriger</td></tr><tr><td>Termindruck</td><td></td><td>Lebensphasen-Wechsel</td></tr><tr><td>Störungen</td><td></td><td>Spezielles Ereignis</td></tr><tr><td>Konflikte</td><td></td><td>Ungünstiges Verhaltensmuster</td></tr><tr><td>Persönliches</td><td></td><td>Dysfunktionales Verhalten (Sucht)</td></tr></table>	Belastungen Arbeit		Private Belastungen	Überlastung		Ressource wird zur Belastung	Überforderung		Belastung durch Angehöriger	Termindruck		Lebensphasen-Wechsel	Störungen		Spezielles Ereignis	Konflikte		Ungünstiges Verhaltensmuster	Persönliches		Dysfunktionales Verhalten (Sucht)
Belastungen Arbeit		Private Belastungen																					
Überlastung		Ressource wird zur Belastung																					
Überforderung		Belastung durch Angehöriger																					
Termindruck		Lebensphasen-Wechsel																					
Störungen		Spezielles Ereignis																					
Konflikte		Ungünstiges Verhaltensmuster																					
Persönliches		Dysfunktionales Verhalten (Sucht)																					

Der Bau von Luftschlössern kostet nichts, aber ihr Abriss ist sehr teuer