

Proaktives Stress-Management

[Link zum Ergänzungs-Projekt](#)

Grundlagen zum Thema Stress

Ich hatte mich schon vor dem [InnoPark](#) mit dem Thema «Stress» befasst

Der Schwerpunkt lag darin: Das Thema «Stress» mit «Kollegiales Peer/Netzwerk (**Workplace**) Lernen» zu verbinden

Das Thema Stress wird in einer [neuen Form](#) weitergeführt (Infos folgen)

Welche Vorteile bietet **Proaktives** Stress-Management ?



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.

Das Diagramm illustriert den Prozess des chronischen Stresses und dessen Auswirkungen auf die Leistung. Es besteht aus zwei Hauptteilen: einer Flussdiagramm-Struktur oben und einem Zeitstrahl unten.

Flussdiagramm-Struktur:

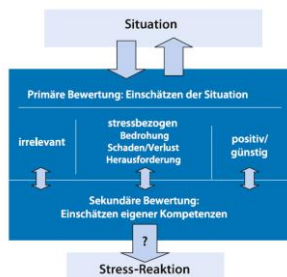
- Ereignissituation:** Der Ausgangspunkt des Prozesses.
- Bewerten:** Eine vertikale Spalte, die die Bewertung der Situation darstellt. Hieraus zweigen zwei Pfade ab:
 - Kein Stress:** Ein Pfad, der zu keiner weiteren Reaktion führt.
 - Stress:** Ein Pfad, der zu Reaktionen führt.
- Reaktionen:** Ein zentraler Knotenpunkt, der von der Stress-Bewertung und dem Zeitstrahl (Abb. 88) angesprochen wird.

Zeitstrahl (Abb. 88):

- Der Zeitstrahl zeigt die zeitliche Abfolge von **Auswirkung** und **Folge**.
- Die **Auswirkung** führt zu einer **Leistung**, die wiederum eine **Folge** hat.
- Die **Folge** führt zu einer weiteren **Leistung**, die wiederum eine **Folge** hat.
- Die **Leistung** ist als Kurve dargestellt, die über die Zeit ansteigt und schließlich in **Erschöpfung** mündet.
- Die **Anspannung** ist als Kurve dargestellt, die über die Zeit ansteigt und schließlich in **Erschöpfung** mündet.
- Die **Entspannung** ist als Kurve dargestellt, die über die Zeit ansteigt und schließlich in **Erschöpfung** mündet.
- Die **Erschöpfung** ist der Endzustand des Prozesses.

Abb. 88: Chronischer Stress und Leistung

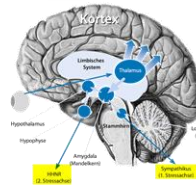
Stress-Modell (Lazarus)



Stress-Ampel (Kaluza)



Limbische System



Hormone



Das Diagramm illustriert den Prozess der Stressreaktion und die Rolle der Stresskompetenz. Es besteht aus drei Spalten:

- Stressoren:** Die oberste Spalte, die die Ursache des Stresses darstellt.
- Persönliche Stressverstärker:** Die mittlere Spalte, die Faktoren darstellt, die die Stressreaktion verstärken.
- Stressreaktion:** Die unterste Spalte, die die resultierende Reaktion darstellt.

Die Spalten sind durch vertikale Doppelpfeile verbunden, was einen kontinuierlichen Prozess andeutet. Rechts neben diesen Spalten befinden sich drei Boxen, die die Ebenen der Stresskompetenz darstellen:

- Instrumentelle Stresskompetenz:** Beinhaltet die Spalte Stressoren.
- Mentale Stresskompetenz:** Beinhaltet die Spalte Persönliche Stressverstärker.
- Regenerative Stresskompetenz:** Beinhaltet die Spalte Stressreaktion.

Die Spalten sind farblich markiert: Stressoren (dunkelblau), Persönliche Stressverstärker (hellblau) und Stressreaktion (dunkelblau). Die Stresskompetenz-Ebenen sind ebenfalls farblich markiert: Instrumentelle (hellblau), Mentale (dunkelblau) und Regenerative (hellblau).

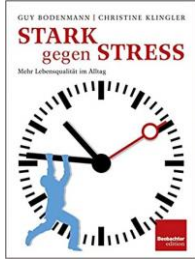
Instrumentelle Stresskompetenz	Emotionale Stresskompetenz	Regenerative Stresskompetenz
1. Lernen – Fachliche Kompetenzen 2. Soziales Netz aufbauen 3. Grenzen setzen/ sich selbst behaupten 4. Selbst- und Zeitmanagement: sich selbst führen	1. Das Annehmen der Realität 2. Anforderungen konstruktiv bewerten 3. Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken 4. Stressverstärker entschärfen	1. Erholung aktiv gestalten (Pausen, Schlaf, Urlaub) 2. Genießen im Alltag 3. Entspannen und abschalten 4. Sport und Bewegung

Coping
Stressbewältigung

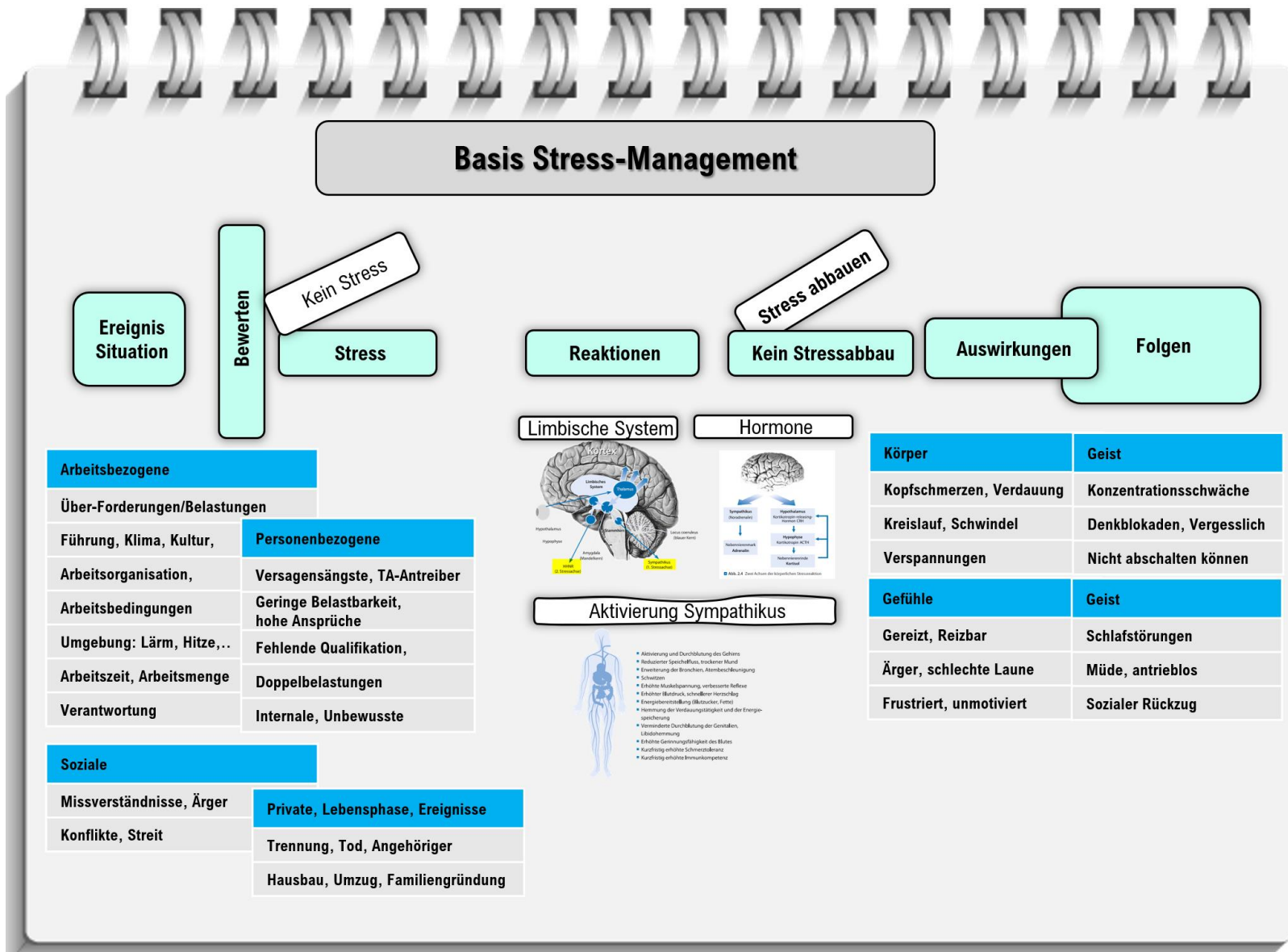
problemorientiert **emotionsorientiert**
Situation selbst ändern Bezug zur Situation ändern

Stress-Modell (Lazarus)

Bücher: Stress

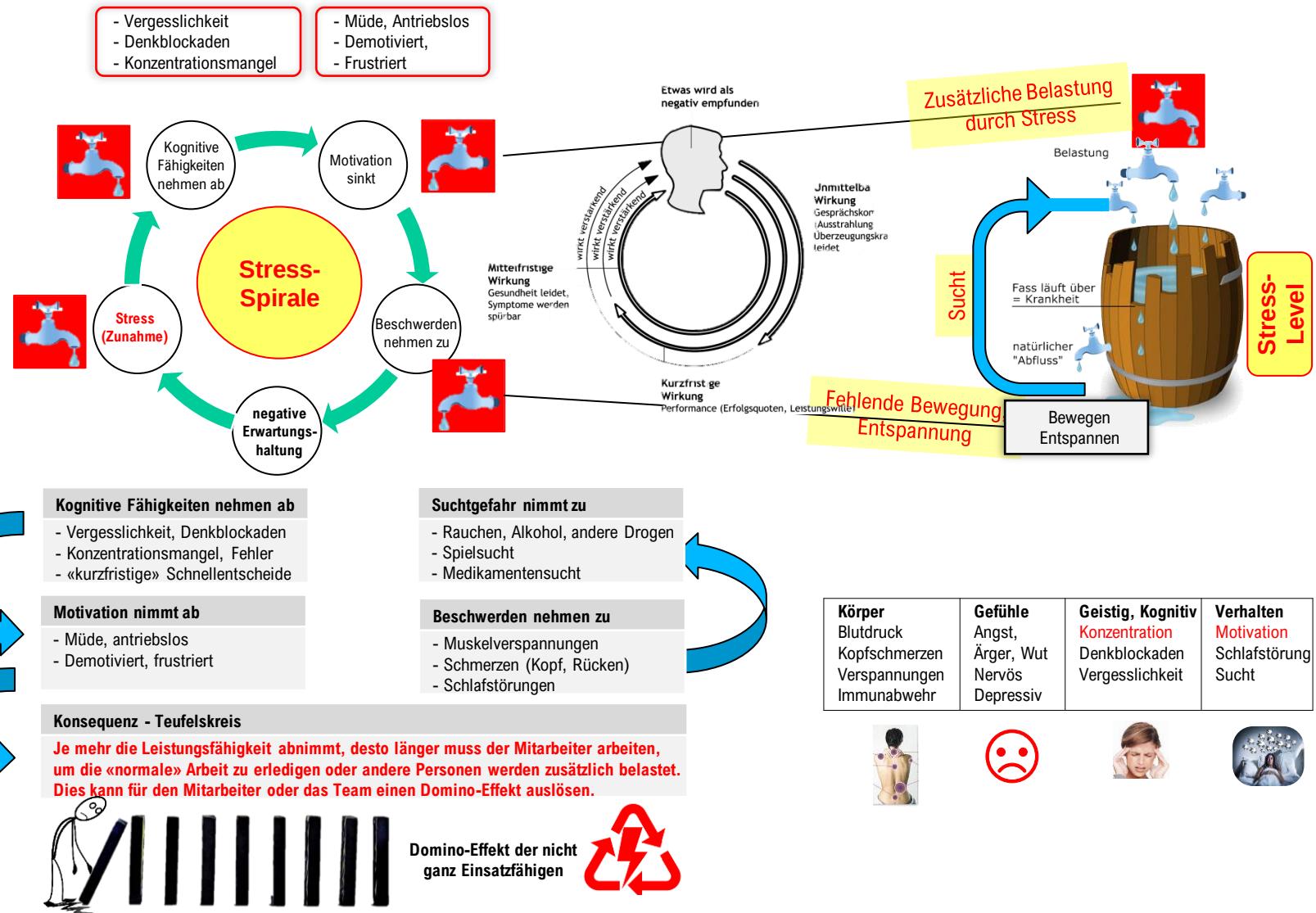
						
						

Info: Stress-Management Basis



Ergänzungen / Historie

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

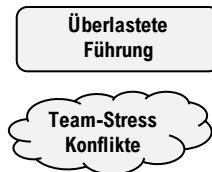


Übersicht: Stress und «Kritische Kombinationen»

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.

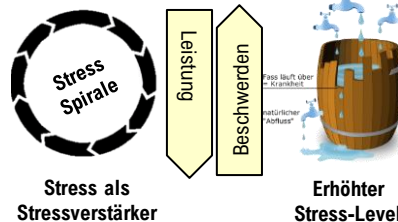


Ereignisse	Phasen	Arbeitsveränderung
Erkrankung (Angehöriger)	Familiengründung	Neuer Vorgesetzter
Belastender Konflikt	Haus-Wohnung Kauf	Weggang Kollegen
Trennung / Scheidung	Midlife	Umstrukturierung
Tod Partner, Angehöriger	Pensionierung	Neverending Change
Spezielle Ereignisse	Spezielle Phasen	Spezielle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



- Zusatz-Doppelbelastung**
- Ressource wird zur Belastung**
- Beziehung, Arbeit
- Dysfunktionales Verhalten**
- Sucht
- Fehlende Ressourcen, Fehlende Unterstützung**



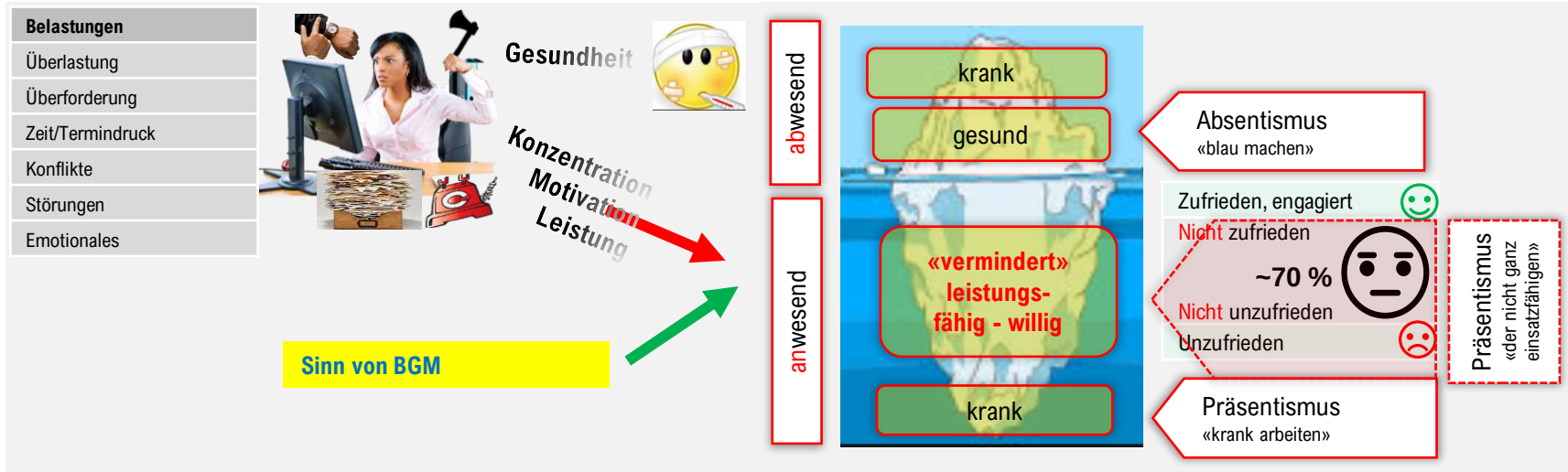
- Phase II**
- Stress verstärkt sich kontinuierlich
- die Stressspirale beginnt sich zu drehen
- der Stresslevel erhöht sich
- Leistung nimmt ab, Beschwerden nehmen zu
- die führt zu Domino-Effekten im Team (andere müssen mehr leisten, Konflikte nehmen zu)

- 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

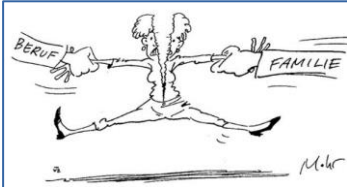
Belastung zur Ressource machen

Stress: Präsentismus (der nicht ganz Einsatzfähigen)

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>Private Belastungen</th></tr><tr><td>Überlastung</td><td>Ressource wird zur Belastung</td></tr><tr><td>Überforderung</td><td>Belastung durch Angehöriger</td></tr><tr><td>Termindruck</td><td>Lebensphasen-Wechsel</td></tr><tr><td>Störungen</td><td>Spezielles Ereignis</td></tr><tr><td>Konflikte</td><td>Ungünstiges Verhaltensmuster</td></tr><tr><td>Persönliches</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 kann sehr schwer und mühsam sein

Stress Arten

Arbeitsbezogene
Über-Forderungen/Belastungen
Führung, Klima, Kultur, Soziales
Arbeitsorganisation,
Arbeitsbedingungen
Umgebung: Lärm, Hitze,..
Arbeitszeit, Arbeitsmenge
Verantwortung

Soziale
Missverständnisse, Ärger
Konflikte, Streit

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

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

Stressampel (Kaluza)
Instrumentell Anforderungen aktiv angehen - Prioritäten setzen, Tag planen - Netzwerk, Beziehungen pflegen - Ausbildung
Mental Förderliche Einstellung entwickeln - Realität annehmen - Das positive sehen - Chancen und Sinn entdecken
Regenerativ Erholen und entspannen - Bewegung und Sport - Entspannungsübungen - Geniessen im Alltag - Hobbie pflegen