

---

# Arbeitsstress

gelassen bewältigen

synapse-web.com

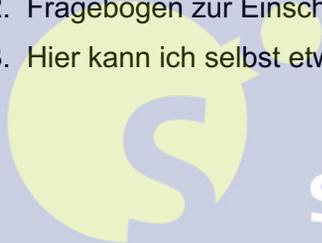


**Stressoren erkennen  
Belastungen vermeiden  
Stress bewältigen**

---

## Inhaltsverzeichnis

1. Stress – ein aktuelles Thema .....	- 3 -
2. Was ist Stress? .....	- 5 -
3. Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang.....	- 6 -
4. Stress ist individuell.....	- 7 -
5. Stress kann auch nutzen.....	- 8 -
6. Stress ist zunächst positiv, erst das Übermaß macht krank! .....	- 9 -
7. Stress ist oft selbst gemacht! .....	- 10 -
8. Belastungsreaktionen.....	- 11
9. Entlastung.....	- 12 -
10. Stressbewältigung.....	- 13 -
11. Analyse Ihrer persönlichen Stressoren.....	- 14 -
12. Fragebogen zur Einschätzung Ihrer individuellen Erregbarkeit .....	- 16 -
13. Hier kann ich selbst etwas tun! .....	- 19 -



synapse-web.com

---

**Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang, aber zu viel Stress macht krank. Viele der kleinen täglichen Ärgernisse, die zu Stresssituationen führen, lassen sich vermeiden, wenn man sie als Stressoren erkannt hat.**

## **1. Stress – ein aktuelles Thema**

Stress wird häufig die Krankheit der Gegenwart genannt. Fast alle Menschen kennen aus Erfahrung Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen, wo sie überlastet, gereizt, hektisch oder nervös sind. Man ärgert sich, ist wütend oder fühlt sich ohnmächtig und niedergeschlagen.

Das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Ruhe, Stress und Erholung ist heute allzu oft gestört und entspricht nicht mehr dem naturgegebenen Harmonieprinzip. Man denke nur an die rastlose Hektik in der „besinnlichen Vorweihnachtszeit“.

Stress gehört zum Leben, er vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Aber zu viel Stress kann krank machen. Dauerstress ist nicht nur Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen, auch indirekt kann er sich negativ auswirken. So verhalten sich Menschen in Belastungssituationen, wenn sie sich unter Druck fühlen, häufig gesundheitsschädigend: sie rauchen mehr, ernähren sich ungesund, trinken mehr Alkohol.

Zudem steigt das Unfallrisiko, unsere Leistungsfähigkeit nimmt ab, wir machen mehr Fehler und wir fühlen uns häufig unwohl.

Der leistungsbezogene Alltag erfordert nahezu die gesamte Energie. Deshalb ist es wichtig, mit der eigenen Energie optimal haushalten zu können und Überforderungen zu vermeiden.

Wie man mit Belastungen fertig wird, kann man erlernen. Dies sollte nicht nur auf die Behandlung von Stressfolgeschäden beschränkt bleiben, sondern sinnvollerweise schon im Vorfeld der Belastung, also vorbeugend praktiziert werden. Auch die positive Nutzung der Stressenergie kann eine sinnvolle Form des Umgangs mit Stress sein. Allgemein gültige und einfache Formeln zur Lösung von Stressbelastungen gibt es nicht. Wohl aber Informationen über geeignete Mittel zur persönlichen Stressbewältigung und zur aktiven Entspannung, Entscheidungshilfen zur persönlichen Auswahl der jeweiligen Methode und Hilfestellung zu deren Erwerb.

---

## Stressbewältigung heißt:

- ◆ Die persönliche Situation analysieren,
  - ◆ Ansatzpunkte zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung finden,
  - ◆ verschiedene alltagstaugliche Methoden zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung kennen lernen,
  - ◆ die geeigneten Maßnahmen auswählen, sie erlernen und in konkreten Situationen einsetzen,
  - ◆ Spannungs- und Entspannungszustände in ein richtiges Verhältnis bringen,
  - ◆ ein persönliches Antistressprogramm entwickeln und dessen Wirksamkeit laufend kontrollieren.
- ◆ Folgeschäden von Stress abbauen oder ihnen vorbeugen. Stressenergie positiv nutzen.



synapse-web.com



---

## 2. Was ist Stress?

Ursprünglich kommt der längst zum Schlagwort gewordene Begriff Stress aus dem Englischen, speziell aus der Materialprüfung. Hier versteht man unter Stress die Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas.

In der Medizin und Psychologie wurde „Stress“ 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingeführt, der etwas sehr Ähnliches damit beschreibt: „Die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.“

Stress bezeichnet den Zustand, in dem wir uns befinden, und nicht die Ursache, die ihn auslöst; diese nennt man „Stressor“.

### Stress ist die Reaktion auf Stressoren

- ◆ **und zwar eine angeborene und erworbene Reaktion, die es uns ermöglichen soll, uns schnell auf die wechselnden Lebens- umstände einzustellen.**

Stress ist eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, also auf alles, was als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertet wird. Er ist ein uraltes Programm unserer Gene. Wir verhalten uns heute noch ähnlich wie unsere Vorfahren und wie viele andere Säugetiere.

Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch arbeits-, kampf- oder fluchtbereit.

Von besonderer Bedeutung ist dabei das Gefühl der Kontrolle über die Situation. Hat man sie im Griff oder sieht man sich scheitern und fühlt sich hilflos, matt und verzweifelt.



---

### 3. Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang und ein ganz natürlicher Mechanismus für Energie

Der heutige Mensch kann, im Gegensatz zum Tier und zum Urmenschen, meist weder fliehen noch kämpfen. Die freiwerdenden Energien richten sich aber, wenn sie nicht genutzt werden, oft gegen den eigenen Körper. Geht die Stresssituation schnell vorüber, fängt der Körper die Auswirkungen der Mobilmachung auf. Bei Daueralarm jedoch entsteht eine ständige

Alarmbereitschaft. Ein solcher Daueralarm wird häufig auch durch unterschwellige Stressoren wie Lärm, Überangebot an Reizen oder durch psychische Situationen wie Frustration, Ärger und Angst ausgelöst.



#### **Kennen Sie das?**

Sie kommen müde und erschöpft nach einem anstrengenden, stressreichen Arbeitstag nach Hause. Sie haben schwere Beine, obwohl (weil!) Sie sich kaum bewegt haben. Sie lassen sich auf die Couch fallen, schalten den Fernseher an und dösen ein.

Wie fühlen Sie sich danach? Frisch und erholt? Wohl kaum! Höchstwahrscheinlich sind Sie erschlagen. Ihr Körper hat ja den ganzen Tag über Stressenergie freigesetzt, um Sie zu körperlicher Hochleistung zu befähigen. Und Sie haben den ganzen Tag gegessen: am Telefon, beim Essen, in der Besprechung, im Auto ...

---

## 4. Stress ist individuell

Alle denkbaren Situationen, die vom Individuum als unangenehm und/oder bedrohlich erlebt werden, können Stressauslöser sein. Enttäuschungen, die Angst zu versagen, Überforderung, Unsicherheiten in der Beurteilung der Situation sind hier besonders starke Stressoren.

### Auf die richtige Dosis kommt es an

**Die Stärke des Stressors hängt neben der Intensität und der Einwirkungsdauer auch davon ab, welche Erfahrungen man mit ähnlichen Situationen gemacht hat, welche Veranlagung vorliegt und wie die äußere Situation gestaltet ist.**

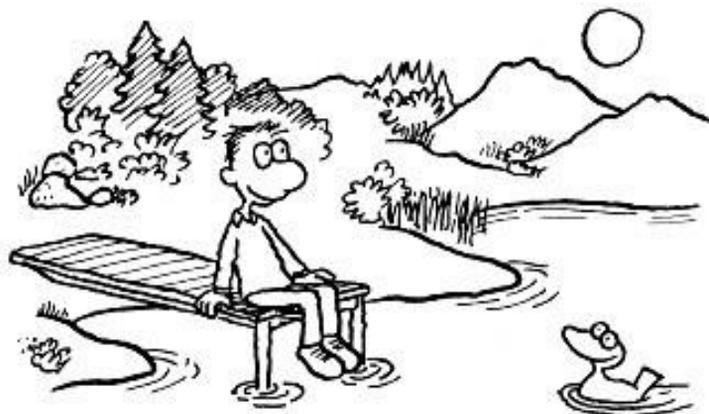
**Das bedeutet:**

**Die Stressdosis wird bestimmt durch**

- ◆ **Häufigkeit**
- ◆ **Vielfalt**
- ◆ **Dauer**
- ◆ **Intensität**

mit der unsere Stressoren auf den Organismus einwirken und die individuelle Bewertung, nämlich die Art und Weise, wie wir selbst die Situation beurteilen: als bedrohlich, als unsere Kräfte übersteigend oder als zu bewältigen.

Heute sind Konfrontationen mit klar umschriebenen massiven Ereignissen, z.B. Katastrophen, seltener geworden. Viel häufiger sind unterschwellige Daueralarmsituationen: die Arbeit ist abends nicht erledigt, morgen (oft auch nach Feierabend) geht es weiter, man grübelt über die Probleme auch noch nachts – der Organismus bleibt angespannt.



## 6. Stress ist zunächst positiv, erst das Übermaß macht krank!

Die Probleme überforderter Kinder (Schulstress usw.) sehen ganz ähnlich aus.

Aber was ist denn nun die „richtige“ Stressdosis? Hier kann die Wissenschaft eine klare Antwort geben:

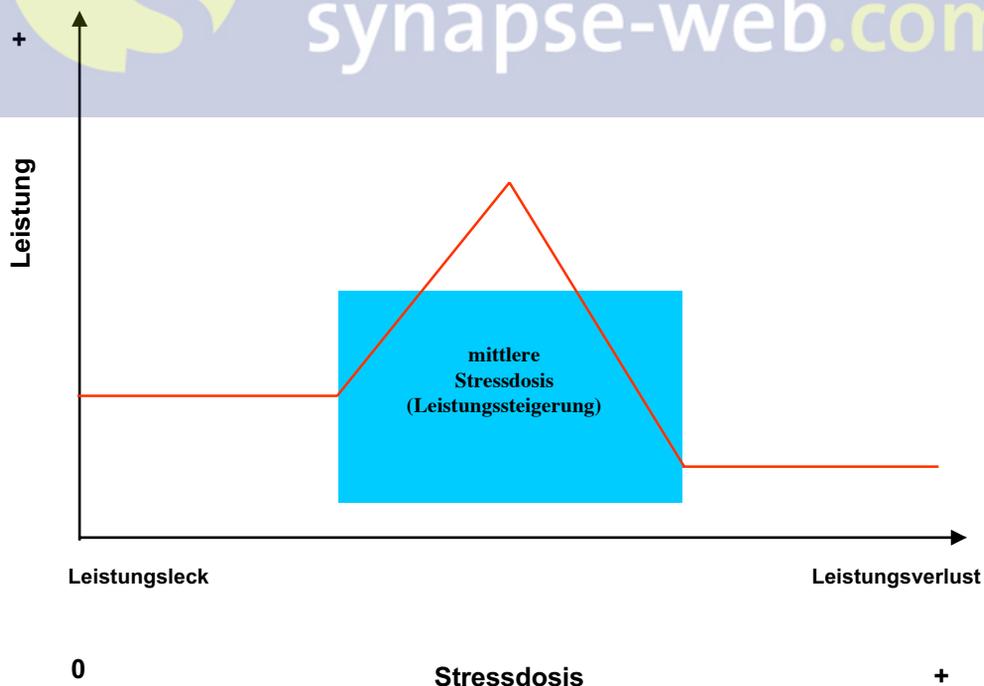
Die Beziehung zwischen Leistung und Stress entspricht einer umgekehrt U-förmigen Kurve. (siehe Abb.).

Von dem durch Unterforderung erzeugten Leistungsleck erhöht sich mit steigendem Stress die Nutzung der Erregung bis zur optimalen Leistung bei einem mittleren Ausmaß von Stress.

Bei weiterer Zunahme der Stressereignisse erfolgt dann Leistungsabbau bis hin zur Leistungsunfähigkeit.

Mark Twain beschreibt den stressbedingten Leistungsausfall (Blackout) treffend:

„Das Gehirn ist eine großartige Sache.  
Es funktioniert vom Augenblick der Geburt bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“



---

## 7. Stress ist oft selbst gemacht!

Jeder Mensch entwickelt auf Grund

- ◆ seiner Einstellung
- ◆ seiner Persönlichkeit
- ◆ seiner Fertigkeit und Bewältigungsstrategien
- ◆ seiner Belastbarkeit

die Bewertung der jeweiligen eigenen Situation.

**Also, jeder kann selbst etwas tun!**

**Woran kann man feststellen, in welchem Bereich man sich befindet?**

### **Anzeichen für Unterforderung**

- ◆ man fühlt sich häufig unwohl
- ◆ man ist gelangweilt und wenig motiviert
- ◆ die Leistung ist schlecht
- ◆ Leichtsinnfehler auftreten
- ◆ **man läuft „untertourig“**

### **Im Bereich der mittleren Stressdosis**

- ◆ fühlt man sich wohl
- ◆ machen Arbeit und Freizeit Spaß
- ◆ treten nur wenige Stressreaktionen auf
- ◆ fühlt man sich angespannt
- ◆ zeigt man gute Arbeitsergebnisse

### **Anzeichen für Überforderung**

- ◆ man fühlt sich überfordert
- ◆ man zeigt zunehmende Stressreaktionen
- ◆ man wird planlos oder resigniert
- ◆ die Leistung wird immer schlechter
- ◆ Fehler häufen sich
- ◆ die Krankheitsanfälligkeit steigt

---

## 9. Entlastung

Folgende Entlastungen können, bei jedem Menschen individuell, auf vier Ebenen erreicht werden. Sie sollten lang- und kurzfristig, am besten vorsorglich, durchgeführt werden.

### **Muskuläre Ebene (Unsere Körperbestandteile)**

Sport / Yoga

Muskelentspannung, Massagen, Schwimmen



### **Vegetative Ebene (Unsere Nervenbahnen)**

Autogenes Training

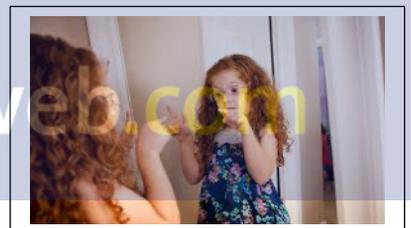
Gedankenstopp, Wahrnehmungslenkung, Problemlösen



### **Kognitive Ebene (Unser Denken / Gehirn)**

positive Selbstgespräche

Ruhebild, Meditation, Innere Bilder



### **Emotionale Ebene (Unsere Gefühlswelt)**

Ausdruck von Gefühlen

Humor und Lachen, Reden mit anderen Grenzen setzen.



Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden. Geeignete Maßnahmen kann man lernen und in der jeweiligen Situation zur aktiven Entspannung und Stressbewältigung einsetzen.

## 11. Analyse Ihrer persönlichen Stressoren

Seite 1

Mit diesem Test können Sie Ihre individuellen Stressfaktoren herausarbeiten, um diese gegebenenfalls zu verändern. Das bezieht sich immer auf Ihre aktuelle Situation. Dafür geben Sie bitte im Folgenden die Liste möglicher Stressoren durch, ggf. ergänzen Sie. Je nachdem, **wie häufig ein bestimmter Stressor** bei Ihnen auftritt, machen Sie ein Kreuz in das entsprechende Kästchen.

(0 = nie, 1 = manchmal, 2 = häufig, 3 = sehr oft).

Dann bewerten Sie Ihre **persönliche Belastung** durch diese Stressoren (0 = nicht belastend, 1 = kaum belastend, 2 = belastend, 3 = stark belastend).

Für die Auswertung multiplizieren Sie in jeder Zeile diese beiden Zahlen. Jede Zeile, in der Sie einmal Null eingetragen haben, hat auch den Produktwert Null. Eine hohe Punktzahl zeigt Ihnen die jeweils aktuell stärksten Stressoren.

Stressoren	Häufigkeit des Auftretens				X	Bewertung (persönliche Belastung)				Produkt
	0	1	2	3		0	1	2	3	
Hektik										
Verantwortung										
Konkurrenzkampf										
Hilflosigkeit										
Konflikte										
Ärger										
Reizüberflutung										
Lärm										
Monotonie										
Schlafmangel										
Rauchen										
Alkohol										
Ungesunde Ernährung										
Bewegungsmangel										

## 12. Analyse Ihrer persönlichen Stressoren

Seite 2

Eine hohe Punktzahl zeigt Ihnen die jeweils aktuell stärksten Stressoren. Diese können Sie dann gegebenenfalls verändern.

Stressoren	Häufigkeit des Auftretens				X	Bewertung (persönliche Belastung)				Produkt
	0	1	2	3		0	1	2	3	
Schmerzen										
Krankheit										
Krankheitsfall i.d. Familie										
Streit										
Probleme in der Familie										
Finanzielle Belastungen										
Kontaktschwierigkeiten										
Ungewohnter Tagesablauf										
Berufsverkehr / Stau										
Wartezeiten										
Eigene Beispiele:										

## Fragebogen zur Einschätzung Ihrer individuellen Erregbarkeit

Mit diesem Test können Sie feststellen, welche Entspannungsverfahren derzeit für Sie in Frage kommen.

Gehen Sie bitte folgende Liste aufmerksam durch und prüfen Sie, wie häufig und wie stark Sie die genannten Vorgänge in letzter Zeit bei sich wahrgenommen haben.

Kreuzen Sie dann in jeder Zeile den entsprechenden Wert an.

Multiplizieren Sie dann die Werte für Häufigkeit und Stärke miteinander und tragen Sie das Ergebnis in die Spalte „Produkt“ ein. Immer dann, wenn Sie die Zahl „1“ herausbekommen, machen Sie bitte nur einen Strich.

		Häufigkeit				x	Stärke				Produkt
		1	2	3	4		1	2	3	4	
1	Krampfanfälligkeit										
2	Leere im Kopf (Blackout)										
3	Trockener Mund										
4	Kloß im Hals										
5	Zwangsvorstellungen										
6	Schreckhaftigkeit										
7	Weiche Knie										
8	Gedächtnislücken										
9	Flaues Gefühl im Magen										
10	Panikanfälle										
11	Stottern										
12	Ärger										
13	Völlegefühl										
14	Konzentrationsstörungen										
15	Erröten										
16	Tagträumen										
17	Aggressionsbereitschaft										
18	Zähneknirschen										
19	Ziehen/ Schmerzen in der Brust										
20	Ablenkbarkeit										
21	Depressive Verstimmung										
22	Leichte Ermüdbarkeit										
23	Engegefühl in der Brust										
24	Alpträume										
25	Angstgefühle										
26	Ideenarmut										

		Häufigkeit				x	Stärke				Produkt
		1	2	3	4		1	2	3	4	
61	Bewegungsschmerzen										
62	Vergesslichkeit										
63	Zittern am ganzen Körper										
64	Unangemessener Harndrang										
65	Häufiges Nachfragen trotz Verständlichkeit										
66	Überforderung										
67	Freudlosigkeit										
68	Kalte Hände oder Füße										

## Auswertung

Tragen Sie bitte Ihre Punkte für die jeweilige Spaltennummer ein.

Zählen Sie dann die Punkte zusammen und tragen Sie die Summe in die letzte Zeile ein.

Motorische Ebene		Vegetative Ebene		Kognitive Ebene		Emotionale Ebene	
Nr.	Punktzahl	Nr.	Punktzahl	Nr.	Punktzahl	Nr.	Punktzahl
1		3		2		6	
7		4		5		10	
11		9		8		12	
18		13		14		17	
19		15		16		21	
22		23		20		25	
29		31		24		30	
32		28		26		34	
35		40		27		36	
41		46		33		39	
42		48		37		43	
45		49		38		44	
50		57		52		47	
53		59		54		51	
56		60		62		55	
61		64		65		58	
63		68		66		67	
Summe		Summe		Summe		Summe	