

Umgang mit Stress

Wie minimieren wir Stress?



Jedermann und jedefrau erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen **(Eustress)**.

Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen. Es ist wichtig, Stresssymptome erkennen zu können, um wenn nötig Schritte gegen schädlichen Stress **(Distress)** unternehmen zu können.

Was ist Stress?

Stress ist ein intensiver, unangenehmer Zustand, der langfristig negative Wirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Produktivität des Menschen hat. Deshalb verstehen wir unter Stress meistens etwas Negatives.

Stress ist eine individuelle Reaktion und das Resultat einer Interaktion zwischen den Anforderungen der Umwelt einerseits und den Ressourcen, Fähigkeiten und Möglichkeiten des Individuums andererseits.

Stress am Arbeitsplatz entsteht, wenn die Anforderungen der Arbeit grösser sind als die Ressourcen, die der Mensch zur Verfügung hat (z. B. Zeit).

Es ist wichtig daran zu erinnern, dass Stress nicht nur das Resultat ist von grossen Ereignissen, sondern auch von täglichen Widrigkeiten. Diese täglichen Widrigkeiten spielen eine grosse Rolle am Arbeitsplatz. Oft sind sie sogar wichtiger als grosse und seltene negative Ereignisse.

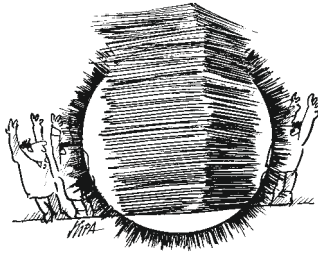
Manchmal betrachten Leute den Stress am Arbeitsplatz als etwas Positives, was die Leistung fördert. In solchen Fällen beziehen sie sich eher auf «Eustress», der Herausforderung bedeutet.

Es ist wichtig, zwischen Herausforderung und Stress zu unterscheiden. Herausforderung kann als Motivation funktionieren und ist deutlich anders als Stress. Langfristig kann jedoch dauernder Druck, der als unangenehm und belastend erlebt wird, zu Stress und dessen negativen Wirkungen führen.

Ursachen von Stress

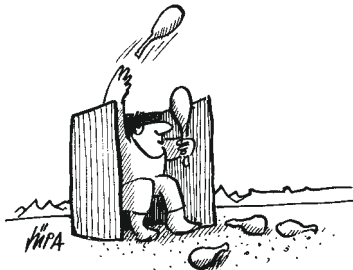
Um Stress zu bekämpfen, müssen zuerst die Ursachen ausfindig gemacht werden. Diese können sehr vielfältig und bei jedem Menschen anders gelagert sein. Faktoren, die Stress auslösen werden Stressoren genannt. Nicht jeder Stressor muss, aber jeder kann Stress auslösen.

Je mehr Stressoren auftreten, umso wahrscheinlicher ist die Entstehung von Stress.



Die häufigsten Stressoren am Arbeitsplatz

- Zu grosse Arbeitsmenge
- Zu komplizierte Aufgaben
- Unklare Aufträge oder Erwartungen
- Unklare Verantwortungsbereiche
- Wenig Handlungsspielraum



- Einseitige Belastungen (Arme, Beine, Augen)
- Arbeitsplatzunsicherheit
- Kaum oder nur negativer Feedback für Arbeitsleistung
- Nullfehler-Kultur
- Häufige Störungen und Unterbrechungen der Arbeit
- Mangelnde Arbeitsvorbereitung
- Umgebungsbelastungen (z. B. Lärm)
- Konflikte mit Arbeitskollegen/-innen
- Konflikte mit Vorgesetzten

sowieso!

Im Dienste des Kantons Solothurn

Dieses Merkblatt ist als Anregung für alle gedacht. Der Inhalt basiert mehrheitlich auf der Broschüre «Stress?» der Suva.

Stressauswirkungen

Zuviel Stress ist gefährlich und schadet der Gesundheit, mindert die Leistung und belastet die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Kurzfristige Auswirkungen

- Unüberlegtes, hastiges Arbeiten
- Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit
- Einschränkung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Ungenaue Reaktionen
- Reizbarkeit, Ärger, Unzufriedenheit
- Schwitzen ohne körperliche Anstrengung
- Zunahme von Fehlhandlungen und Unfällen



Mittel- und langfristige Auswirkungen

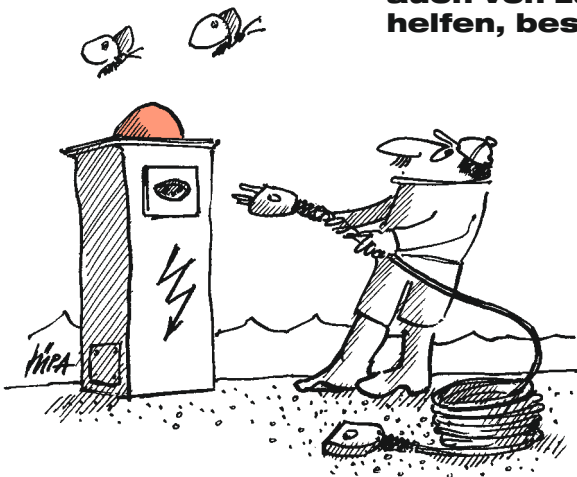
- Gesundheitliche Beschwerden, z. B. Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Magenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden
- Nicht mehr «abschalten» können
- Überaktivität
- Energiemangel
- Sinkendes Selbstwertgefühl
- Vermehrter Suchtmittelkonsum
- Gereizte, explosive Stimmung
- Minderung der Kreativität und der Begeisterungsfähigkeit
- Leistungs- und Qualitätseinbusse
- Schlechtes Arbeitsklima
- Dauernd erhöhtes Unfallrisiko
- Niedergeschlagenheit

Ressourcen

Nicht alle Menschen reagieren auf länger dauernde Belastungen gleich: es kommt auf die Situation und den Einzelnen (die Einzelne) an.

Manchmal erträgt man/frau mehr, manchmal weniger. Der eine kann besser mit Termindruck umgehen, die andere erträgt zwischenmenschliche Spannungen besser.

Wie gut wir mit Stressoren umgehen, hängt aber auch von zusätzlichen Ressourcen ab, die uns helfen, besser mit Stress umzugehen.



sowieso!

Wichtige Ressourcen

Handlungsspielraum

Je besser wir eine Arbeit selber planen, einteilen, ausführen und kontrollieren können, desto weniger geraten wir normalerweise in Stress.

Zusammenarbeit, sozialer Rückhalt

Je besser wir uns auf Kollegen/-innen verlassen können, je mehr wir uns gegenseitig helfen, desto weniger geraten wir in Stress.

Information und Mitsprache

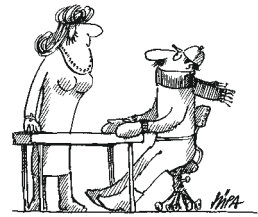
Je besser wir über das Wie und Warum einer Arbeit oder eines Konfliktes informiert sind und je besser wir schon in die jeweiligen Planungen miteinbezogen sind, desto geringer die Stressgefahr.

Körperliche und geistige Fitness

Wenn wir uns wohl fühlen, gesund ernähren und genügend bewegen, können wir in schwierigen Situationen eher einen kühlen Kopf bewahren.

Organisation, Planung, sinnvolle Arbeit

Je besser wir einen Auftrag klären, die Arbeit planen und Raum für Unvorhergesehenes einkalkulieren, desto weniger geraten wir in Stresssituationen (vgl. auch SOMIHA Q2 Zeitmanagement). Je mehr Sinn und konkrete Ziele wir in unserer Arbeit erkennen, desto besser können wir mit schwierigen Situationen umgehen.



Wie vermeiden wir Stress?

a) Stressoren ausschalten

Zuerst analysieren wir unsere Situation.

- Was löst Stress aus?
- Wo tritt der Stressor auf?
- Wann wird er wirksam?
- Warum wird er wirksam?

Dann versuchen wir, evtl. gemeinsam mit Kollegen/-innen und Vorgesetzten, die gefundenen Stressoren möglichst auszuschalten.

b) Ressourcen fördern

Aus unseren Ressourcen schöpfen wir die Kraft, mit schwierigen Situationen möglichst gut umzugehen. Sie sind quasi unsere Vitamine und stärken unsere Widerstandskraft gegen Stress.

Deshalb versuchen wir täglich unsere Ressourcen zu verstärken, z. B. durch

- gute Organisation, Planung und Vorbereitung unserer Arbeit;
- durch eine gute, offene und vertrauensbildende Kommunikationskultur in unserem Umfeld;
- durch eine ausgeglichene Lebensgestaltung, in der auch Entspannung und Ausgleich ihren notwendigen Platz finden.

Wir wissen nun in etwa, was Stress ist, woher er kommt und wie er bekämpft werden kann. Nun folgt der schwierigste Teil: die Umsetzung. Haben wir uns in der Zwischenzeit vorgenommen, etwas gegen unseren Stress zu unternehmen, dann sollten wir es auch tun. Und haben wir auch keine Angst, unser Problem mit Kollegen/-innen und Vorgesetzten zu besprechen. Auch sie sind daran interessiert, dass wir gesund sind und qualitativ gute Arbeit leisten.

sowieso!

Im Dienste des Kantons Solothurn

Dieses Merkblatt ist als Anregung für alle gedacht. Der Inhalt basiert mehrheitlich auf der Broschüre «Stress?» der Suva.