

# Wie kann ich Stress vermeiden?

Eine Situation, wie sie viele kennen: ...manchmal fühle ich mich wie eine Bedürfniszielscheibe...alle wollen etwas von mir! ...ich muss so viele Abläufe, Ziele und Prozesse im Auge behalten...und trotzdem: ich habe hohe Ansprüche an die Qualität meiner Arbeit...



Stress ist eine unangenehme Spannungssituation. Stress entsteht, wenn die Anforderungen (Stressfaktoren) an den Menschen hoch sind und die Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) für diese Stressfaktoren nicht ausreichen.

Stress kann unterschieden werden in positiven („Vorstartzustand“) und negativen Stress (Leistungsminderung). Mittels Biofeedback-Methoden lässt sich der optimale Vorstartzustand erreichen. Negativer Stress vermindert die Produktivität von Menschen.

Wir finden beeinflussbare Rahmenbedingungen auf der Personenebene besonders wichtig, wie z.B. Arbeitsklima, Verhältnis der Mitarbeiter untereinander, Verhältnis zu den Vorgesetzten, positive/negative Verstärker (Lob, Motivation, Unmut,..), Erfolg, usw.

Stressreaktionen werden eingeteilt in:

## psychisch

- Gedanken
- Gefühle
- Selbstvertrauen
- Nervosität
- Überforderung
- ...

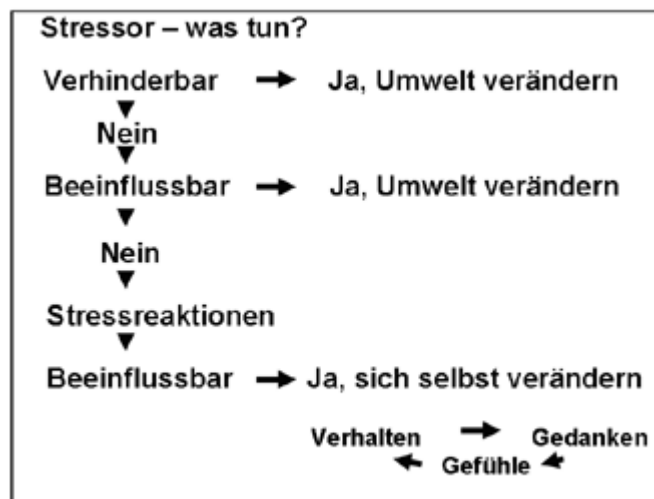
## verhaltensmäßig

- Hin- und Herlaufen
- Aufwärmen
- Rauchen
- Erstarren
- Lachen
- ...

## physiologisch

- Blutdruck
- Puls
- Haut (Schwitzen)
- „Reizblase“
- Verdauung
- ...

## Umgang mit Stress →



Es gibt verschiedene Strategien zur **Vermeidung von Stress**:

### **Unternehmensbezogene Strategien**

- Aufgabenvielfalt
- Freiräume zur individuellen Gestaltung schaffen
- Ausreichende personelle Besetzung
- Optimale Abstimmung der Leistungsbereiche (klar definierte Arbeitsaufgaben und Rollen)
- Flexible Arbeitszeit
- Laufbahnentwicklung, Aus-/Weiterbildung
- Supervisionen

### **Personenbezogene Strategien**

- Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung (ausreichend Pausen machen)
- Umsichtige Planung, Zeitdruck abbauen
- Ansprüche an sich und andere überdenken
- Eigenes Zeitmanagement überdenken
- Situationen vermeiden, die einem nicht gut tun
- Fern halten von Hektikern oder stressgeplagten Mitarbeitern (Stress ist ansteckend)
- Lernen, „Nein“ zu sagen
- Zeit nehmen für andere Aktivitäten
- Ausgleichssport
- Entspannungsmethoden (Yoga, autogenes Training,..)
- Ausgewogene, gesunde Ernährung
- In Stresszeiten auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol oder Zigaretten verzichten

Last but not least: Stress ist nicht nur ein Resultat von großen Ereignissen, sondern häufiger noch von täglichen Widrigkeiten. Diese spielen eine große Rolle am Arbeitsplatz und sind meist einfacher zu bewältigen, als andere Stressfaktoren.