



STRESS AM ARBEITSPLATZ

DAS SAGEN DIE EXPERTEN

Im Rahmen unserer Studie haben wir verschiedene Experten aus den Bereichen Stressmanagement, Life- und Business Coaching sowie Psychologie zu verschiedenen Aspekten von Stressbelastung am Arbeitsplatz befragt.

Hier können Sie die vollständigen Expertenstatements lesen.

ALLE FRAGEN IM ÜBERBLICK:

- Warum stellt beruflicher Stress für uns oft eine **Belastung** dar?
- Inwiefern beeinflusst Stress unsere **Arbeitsqualität**?
- Warum wirkt sich Berufsstress auf unser **körperliches Wohlbefinden** aus?
- Warum wirkt sich Berufsstress auf unser **psychisches Wohlbefinden** aus?
- Wie wichtig ist eine gesunde **Work-Life Balance** für uns und warum?
- Warum ist **Entspannung** als Ausgleich zum Berufsstress wichtig für uns?
- Was sind die **Folgen** zu starken Stressen am Arbeitsplatz?
- Wie können Erholungsangebote am Arbeitsplatz zur **Stressreduzierung** beitragen?
- Würden sich **Erholungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz** positiv auf unser psychisches und körperliches Wohlbefinden auswirken?
- Würde sich das Angebot von Erholungsleistungen positiv auf das **Arbeitsklima** und die **Mitarbeitermotivation** auswirken?
- Warum nehmen Arbeitnehmer heutzutage den **Arbeitsmarkt** oft stressiger wahr als früher?
- Warum fühlen sich gerade die **jüngeren Arbeitnehmer** besonders stark gestresst?

Inwiefern beeinflusst Stress unsere Arbeitsqualität?

Delbrück: “Manche Menschen laufen gerade unter Stress zu Hochform auf und liefern beste Leistungen ab. Die Meisten beklagen allerdings fehlende Konzentration, mangelnden Überblick und damit eine erhöhte Fehlerquote, weniger Effizienz, Leistungsfähigkeit und Produktivität – was unter Leistungsdruck wiederum Stress auslöst. Der Großteil wünscht sich mehr Ruhe für Kreativität und Inspiration. Um die Arbeitsqualität dauerhaft sicherzustellen oder sogar zu erhöhen, investieren deshalb schon viele Arbeitgeber im Rahmen des BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) in körperliche Erholungs- und Entspannungsangebote oder Coachings für die mentale Gesundheit, die die Stressbelastung am Arbeitsplatz senken sollen. . Stress ist Mitverursacher von körperlichen Beschwerden wie Kreislaufproblemen, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen und ist damit eine wesentliche Ursache für Fehltage und auch langfristige Ausfälle. Die Ursachen findet man hier einerseits am Arbeitsplatz, andererseits aber auch in nicht zu unterschätzender Weise im Privatleben.”

Ist der Arbeitsmarkt heutzutage stressiger?

Delbrück: “Heutzutage müssen viele Arbeitnehmer immer sofort erreichbar und auf vielen Kanälen gleichzeitig präsent sein, müssen alles sofort erledigen, die Flut von Informationen verarbeiten und immer parat haben. Arbeitsplätze in Großraumbüros, Unterbrechungen und Ablenkungen wie beispielsweise ein hoher Geräuschpegel, Überstunden, Zeit- und Umsatzdruck – all das fordert uns auf allen Sinneskanälen und die meisten Menschen sehnen sich nach nichts mehr als nach Entschleunigung und Ruhe. Durch Zeitverträge und den hohen Wettbewerb auf dem heutigen Arbeitsmarkt entsteht die Sorge krank zu werden, ersetzbar zu sein, und damit auch die Angst vor Arbeitslosigkeit. Viele Arbeitnehmer verharren deshalb an Arbeitsplätzen, die ihren eigenen Werten widersprechen, wo sie sich ungerecht behandelt fühlen und unter- oder überfordert sind. Um für mehr Entspannung und Motivation bei den Mitarbeitern zu sorgen, sollten Arbeitgeber viel mehr die Chancen von integrierten Erholungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz wahrnehmen und ihre Arbeitnehmer aus ganzheitlicher Sicht unterstützen.”



Mehr zur Expertin Gila Delbrück

Die Hamburgerin ist Buchautorin, MasterCoach für Persönlichkeitsentwicklung und Paarberaterin. Sie arbeitet in ihrer Praxis sowie per Telefon im gesamten deutschsprachigen Raum. [\[giladelbrueck.de\]](http://giladelbrueck.de)

Warum wirkt sich Berufsstress auf unser körperliches Wohlbefinden aus?

Drachenberg: “Unser Körper kann nicht zwischen Privat- und Berufsleben unterscheiden. Jede Art von Stress (egal, ob positiv oder negativ) setzt unseren Körper erst einmal unter Druck und erzeugt Stresshormone für unsere Leistung beziehungsweise unsere Konzentration. Diese Anspannung bauen wir nicht mit kognitiver Arbeit vor dem PC ab. Stress kann jedoch in Form von Sport oder anderen Erholungsmöglichkeiten, wie Massagen, abgebaut werden. Fehlt uns diese körperliche Erholung, kommen wir aus dem Gleichgewicht: Gereiztheit, Schlafstörungen und Konzentrationsmängel sind die logische Folge.”

Was sind die Folgen zu starken Stresses am Arbeitsplatz?

Drachenberg: “Kurzfristig zu hoher Druck oder Stress ist nicht das Problem, ansonsten würden Herzchirurgen und Fußballer im WM-Finale nicht leistungsfähig sein. Das Problem ist die chronische Überforderung, die durch permanenten Stress am Arbeitsplatz entstehen kann. Schlechte Stimmung, Selbstzweifel, Fehler, hektische Getriebenheit und Leistungseinbußen können die Folgen sein. Dauerhafter ungesunder Druck kann psychische Krankheiten (mit-)auslösen - genauso wie die Saite in der Gitarre reißt, wenn sie zu hart eingespannt ist.” Depressionen und Burnout können die Folge sein, die oft auch eine Arbeitsunfähigkeit nach sich ziehen können.”



Mehr zum Experten Jacob Drachenberg

Der Experte für gesunde Stressbewältigung ist ehemaliger Leistungssportler und steht für ein neues Bewusstsein im Umgang mit Stress. Er stärkt die Stresskompetenz von einzelnen Menschen bzw. ganzen Unternehmen mit leidenschaftlichen Workshops, Coachings und Vorträgen. [drachenberg.de]

Warum beeinträchtigt Stress unsere Leistung?

Zadrobilek: „Durch anhaltenden Stress ohne Erholungspausen leidet Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, Produktivität und Leistungsfähigkeit sinken, die Fehlergefahr steigt, wir verlieren mitunter den Fokus und den Überblick. Gehirnfrequenzen kommen in Stressbereiche (hohe Beta-Wellen) und zusätzliche Informationen können nicht mehr so leicht gespeichert werden. Dadurch kommt es unter anderem zu geistiger Ermüdung, Gedächtnisproblemen und Überforderung des Gehirns. Stress hat negative Auswirkungen auf unsere Emotionen und führt zu Grant, Gereiztheit, Ärger oder sozialem Rückzug, was wiederum Konflikte im Arbeitsalltag verursachen kann.“

Wie können Erholungsangebote am Arbeitsplatz zur Stressreduzierung beitragen?

Zadrobilek: „Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Unternehmens hängt zunehmend von hoch motivierten, gesunden und ausgeglichenen Führungspersönlichkeiten und Mitarbeitern ab. Gerade in Spitzenzeiten sind während des gesamten Tages kurzfristiger Stressabbau und Selbstfürsorge sehr wichtig, um die Handlungs- und Leistungsfähigkeit im Job zu erhalten. Wichtig dabei ist die Eigenverantwortung, die wir nicht abgeben dürfen. Regelmäßige Time-outs vom Trubel und Übungen zur Entschleunigung in Form von Mikropausen helfen uns, Abstand vom Stressgeschehen zu bekommen sowie wieder neue Kraft und Motivation für die kommenden Aufgaben zu tanken. Übungen für kleine Time-Outs zwischen den Meetings in Kombination mit Massageeinheiten eignen sich dazu ideal. Das gesamte Energieniveau wird gehoben und Wohlfühlbotenstoffe stimmen uns wieder positiv. Aus neurobiologischer Sicht kommt es durch die hormonelle Ausschüttung von Neurotransmittern (Wohlfühlbotenstoffen) zu einer verstärkten Aktivierung des Motivationssystems, sowie der Belohnungszentren im Gehirn. Das stimmt uns freudig, zufrieden und gelassen. Die Selbstwahrnehmung wird trainiert, was wiederum zu gesteigerter Bewusstheit für die Regulation von Energiezuständen, wie Ermüdung, Stress oder Anspannung, führt. Das Schließen der Augen führt zu einer niedrigeren Taktung des Gehirns (Alpha-Wellen). Sie können sich nun wieder besser konzentrieren, wieder neue Ideen erkennen und freie, kreative Entscheidungen treffen.“



Mehr zur Expertin Brigitte Zadrobilek

Die Expertin für Stress- und Burnout-Prävention arbeitet für Unternehmen und Organisationen. Als Wirtschaftstrainerin, Coach und Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement gibt sie ihre Impulse in Seminaren, Vorträgen und Fachartikeln an ihre Teilnehmer weiter. [[stresscoach.at](https://www.stresscoach.at)]

Wie können Erholungsangebote am Arbeitsplatz zur Stressreduzierung beitragen?

Freisler: "Erholungsangebote stärken die Gesundheit und können die Leistungsfähigkeit erhalten und fördern. Ständige Anspannung und Dauerstress führen zu verminderter Leistung, Konzentrationsschwierigkeiten und Fehlern. Wichtig ist es, die Angebote auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter anzupassen. So steigern zum Beispiel kleine Auszeiten und Entspannungseinheiten in Form von 'Power Naps', Yoga oder Massagen in der Mittagspause die Konzentrationsfähigkeit enorm. Längere Erholungsangebote wie regelmäßige Entspannungstechniken oder Bewegungseinheiten führen zu nachhaltigem Stressabbau. Körper und Geist regenerieren, was wiederum das Wohlbefinden und die Gesundheit fördert. Die zeitliche Komponente ist dabei zu beachten. Flexible, auf die Arbeitszeiten der Mitarbeiter angepasste Möglichkeiten sind wichtig. Ebenso ein leichter Zugang mit Schnupperangeboten oder kurzen Screenings."

Würde sich das Angebot von Erholungsleistungen positiv auf das Betriebsklima auswirken?

Freisler: "Im eigenen Interesse sollte die Botschaft jedes Arbeitgebers an seine Mitarbeiter 'Eure Gesundheit ist uns wichtig' lauten. Diese Message braucht eine ehrliche und innere Haltung sowie positive Botschafter und Vorbilder. Wenn die Mitarbeiter entspannter sind, kann sich auch die Zusammenarbeit im Team wesentlich verbessern. Gegenseitiges Unterstützen, die Gemeinschaft und ein anderer Zugang zu den Menschen entstehen. Es gibt tolle Beispiele in den Unternehmen, die bereits Erholungsleistungen anbieten oder sogenannte Gesundheitshelfer ausbilden. Natürlich sind hier auch die Führungskräfte gefragt. Gehen sie mit gutem Beispiel voran, fällt es den Mitarbeitern viel leichter, die Erholungsangebote zu nutzen. Es entsteht ein Gefühl von 'Ich bin als Mensch wichtig'. Eine ehrliche Wertschätzung – ein Gesehenwerden – motiviert auf einer tiefen inneren Ebene. Dieses Bewusstsein ist für jedes Unternehmen sehr wertvoll und sollte im Interesse beider Seiten, Arbeitnehmer und -geber, in Zukunft noch stärker ausgebaut werden."



Mehr zur Expertin Renate Freisler

Die Nürnbergerin ist Businesscoach und Trainerin. Selbstmanagementkompetenzen aufzubauen, Ressourcen zu aktivieren und passende Handlungsstrategien zu entwickeln sind für sie wichtig, um die gesteckten Ziele zu erreichen. [renatefreisler.de]

Warum sollte das Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung ausgeglichen sein?

Szeliga: „Als Arzt und Manager plädiere ich für eine ausgewogene Work-Life-Balance. Aber nicht nur ein vielseitiges Freizeitprogramm trägt zu dieser Balance bei. Als Vortragender setze ich mich dafür ein, dass Unternehmen Humor als Ressource erkennen und diesen im Arbeitsalltag einbauen. Denn Humor ist ein Wundermittel, welches die Kreativität und Motivation der Mitarbeiter erhöht sowie das Risiko, dass Mitarbeiter an psychischen Krankheiten wie Burnout erkranken, senkt. Wer die Arbeit nicht als notwendiges Übel wahrnimmt sondern mit Freude jeden Morgen ins Büro geht, nimmt daher seine Work-Life-Balance als wesentlich ausgeglichener wahr und lebt produktiver und länger. Auch Erholungsleistungen am Arbeitsplatz wie Ruheräume, Fitness, Yoga oder Massageeinheiten tun unserem Lebensgefühl gut und tragen insgesamt zu einer verbesserten Work-Life-Balance bei.“



Mehr zum Experten Dr. Roman Szeliga

Vielfalt wird bei ihm großgeschrieben: der Arzt und Manager ist zugleich auch als Moderator, Seminarleiter, Vortragender und Autor tätig. Die Klammer, die all das zusammenhält ist der Humor: als soziale Kompetenz, die in der Lage ist, Menschen zu motivieren, mitzureißen und zu führen. [happyundness.at]

©C.Husar

Warum wirkt sich Berufsstress auf unser psychisches Wohlbefinden aus?

Fleurant: “Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Stress entsteht im Gehirn und ist eine Überlebensstrategie. Stress ist eine Antwort des Körpers auf Angst, wenn wir eine Situation oder eine Person als Gefahr, Bedrohung oder etwas als unbekannt identifizieren. Dann wird automatisch ein Hormoncocktail im Körper ausgeschüttet. Problematisch wird es, wenn dieser akute Stress anhält und zum Dauerstress oder chronischen Stress bis hin zum Burnout wird. Nicht nur Adrenalin, sondern auch Cortisol wird dann ausgeschüttet. Wir glauben, dass es unsere Umgebung ist, die uns stresst. Tatsächlich ist es unsere Reaktion auf die Umgebung, die Stress entstehen lässt. Wenn wir diese Reaktion nicht korrigieren, hat es gravierende Auswirkungen auf unsere Psyche. Wir werden unsicherer, fühlen uns geschwächt, sogar unzulänglich, unfähig, überfordert, können nicht nein sagen. Diese Spirale nach unten kann uns bis zur Depression führen.“

Wie wichtig ist eine gesunde Work-Life Balance für uns und warum?

Fleurant: „Stress wirkt sich direkt auf unser Nervensystem aus. Wenn wir uns anspannen, wird das sympathische Nervensystem stark stimuliert. Erst wenn wir uns entspannen, hat es eine Auswirkung auf das parasympathische Nervensystem, das direkt einen Ausgleich entstehen lässt. Wenn zu schnell nach der Entspannung gleich ein neuer Stress entsteht, wird das Cortisol nicht ausreichend abgebaut. Der Körper steht so unter Dauerstress. Wenn ein Bogen zu sehr gespannt wird, droht er irgendwann zu brechen. Wie Tag und Nacht sich abwechseln, müssen auch unsere Kraftreserven aufgetankt werden mit Entspannung, nachdem wir sie geleert haben. Damit der Stress keine gesundheitlichen Schäden anrichtet, muss nach einer Stressphase immer wieder eine Erholungsphase folgen. Akuter Stress kurbelt das Immunsystem kurzfristig an, chronischer Stress schwächt es hingegen dauerhaft.“



Mehr zur Expertin Chantal Fleurant

Die französische Diplom-Sprachpädagogin ist als Stresskompetenztrainerin und Atemtrainerin tätig. Gehirngerechtes Stressmanagement ist eine ihrer Hauptkompetenzen. [stressfrei-zum-Erfolg.de]

Warum ist Entspannung als Ausgleich zum Berufsstress wichtig für uns?

Kellner: „Eine proaktive Entspannung ist gerade in unserer modernen, stressvollen Zeit sehr wichtig. Gerade die enorme Zunahme an Informationen, die Tag für Tag auf uns einprasseln und die Verdichtung von Arbeitsprozessen führt schnell zu einer Überlastung unseres Nervensystems. Es werden in immer weniger Zeit immer höhere Anforderungen an den einzelnen Menschen gestellt. Gerade die permanente Erreichbarkeit und der Mythos Multitasking machen Menschen zu schaffen. Das Nervensystem ist ständig überaktiviert - so als ob wir kämpfen oder fliehen müssten. Da wir die bereitgestellte Energie aber nicht durch Kampf oder Fluch und damit durch Bewegung abbauen, kommt es als Folge oft zu Überlastungssyndromen oder gar zum Burnout. Dem kann man aktiv entgegen wirken, in dem man regelmäßig Sport und Bewegung an frischer Luft durchführt und im Alltag Entspannungstechniken integriert. Dadurch können sich Körper und Nervensystem regenerieren - auftanken. Da sich unser moderner Lebensrhythmus vom natürlichen Biorhythmus des Menschen entfernt hat (Schichtarbeit, Nacharbeit, Arbeiten bis in die Nacht) und wir zudem auch noch weitaus älter werden als vor 100 oder 200 Jahren, ist

es notwendig proaktiv entspannen zu lernen. Es wäre notwendig dies während der Arbeitszeit einzubauen (Pausen machen, Entspannungsübungen durchführen, frische Luft schnappen gehen, Spaziergang oder Achtsamkeitsübungen). Nicht umsonst sagt man: 'In der Ruhe liegt die Kraft' - und langfristig auch die Gesundheit.“



Mehr zum Experten André Kellner

Der Diplom-Psychologe arbeitet als Coach, Therapeut und Mental-Trainer in eigener Praxis. Zu den Bereichen Stressmanagement, Burnout Prävention und gesunde Führung berät er Organisationen und gibt dazu Workshops und Vorträge. [andre-kellner.de]

Warum beeinflusst Stress unsere Psyche?

Hullin: „Hinter der Stresserfahrung steckt ein biologischer Mechanismus, der das Überleben unseres Körpers unter lebensfeindlichen Bedingungen möglich macht. Dieser biologische Mechanismus hemmt uns allerdings bei der Erfüllung von unseren individuellen, leistungsbezogenen und ästhetischen Bedürfnissen, bei unseren Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung und Transzendenz. Stress ist eine mit unangenehmer Einschränkung verbundene Erfahrung, der wir machtlos ausgesetzt zu sein scheinen. Wir können unter Stress nicht auf unser volles Potenzial, auf unser Wissen, Können und unsere Erfahrung zugreifen. Damit sind Enttäuschungen und pessimistische Zukunftsperspektiven verbunden.“



Mehr zum Experten Ubald Hullin

Der Diplom-Psychologe führt in Stuttgart seine private Praxis zur integrativen psychologischen Beratung. Er ist unter anderem Spezialist für eine nachhaltig stabile Psyche im Berufs- und Privatleben. [ubaldhullin.de]

Warum stellt beruflicher Stress für uns oft eine Belastung dar?

Nupnau-Herde: „Ganz allgemein gesprochen, wird Stress immer erst mal als Überforderung erlebt. Dies wiederum hängt von den eigenen positiven oder negativen Bewertungen ab, die jemand einer Aufgabe oder einer Situation zuschreibt. Gelangt jemand an seine Wissensgrenze oder empfindet man eine Situation als aussichtslos oder unüberwindbar, wird man Stress empfinden. Dieser Stress kann sich in körperlichen und seelischen Symptomen niederschlagen. Dies wiederum wirkt sich auch auf die Leistungsfähigkeit aus. Stress am Arbeitsplatz kann aus verschiedenen Perspektiven erklärt werden: durch das steigende Arbeitspensum kommen Arbeitnehmer spürbar an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Wer diese Erfahrung häufiger macht, beginnt irgendwann an den eigenen Fähigkeiten zu zweifeln, an der eigenen Kraft und schließlich auch an sich selbst. Die permanente Erreichbarkeit, vor allem von Selbständigen oder Arbeitnehmern in Führungspositionen, führt zu dauerhaftem Stress. Wer nicht gelernt hat abzuschalten, kann sich am Wochenende nicht wirklich erholen. Erholung ist dabei aber für jeden langfristig erfolgreichen Arbeitnehmer essentiell. Mangelhafte Pausen und fehlende Erholung sind folglich ein wesentlicher Stressfaktor. Aber auch ein unergonomischer Arbeitsstuhl, das Großraumbüro mit seinen mangelnden Rückzugsmöglichkeiten und seinem hohen Lärmpegel stellt eine Belastung für viele Arbeitnehmer dar. Eine zu hohe Lautstärke sowie unangemessene Temperaturen sind sogar gesundheitsschädlich. Die zunehmende Spezialisierung der Arbeitnehmer lässt viele Arbeitsbereiche und Tätigkeiten einseitiger werden. Die Folge: Langeweile. Dadurch wiederum entsteht Stress. Ein gegenteiliger Stress-Effekt kommt in kreativen Berufen vor: der plötzliche Ideenmangel. Wenn Kreativität sich erschöpft hat, braucht sie Regeneration, um neu entstehen zu können. Dies ist aufgrund des oftmals vorherrschenden Zeitdrucks aber kaum möglich. Auch die mangelnde Möglichkeit auf Arbeit Einfluss nehmen zu können, erzeugt Stress: Für einen Arbeitnehmer ist immer auch wichtig, ein bestimmtes Maß an Kontrolle über Arbeitsmenge, Eigenverantwortung und Job-Sicherheit haben zu können. Fällt einer oder mehrere dieser Faktoren weg, bedeutet dies einen Mangel an Selbstbestimmung, der zu Unzufriedenheit oder Unsicherheit führt. Zudem bereitet die gestiegene Unsicherheit des eigenen Arbeitsplatzes und die Furcht vor Arbeitslosigkeit vielen Menschen Sorgen: Existenzsicherheit, ausreichende Rente, drohende Altersarmut. Hiervon sind viele Arbeitnehmer betroffen, die in Bereichen arbeiten, in denen hauptsächlich das Ergebnis zählt und die Zahlen stimmen. Dies betrifft beispielsweise Minijobber oder Mitarbeiter in Call-Centern. Der Mensch selbst rückt dabei in den Hintergrund - Er ist austauschbar geworden, kann schnell entlassen und ersetzt werden.“

Warum fühlen sich gerade die jüngeren Arbeitnehmer besonders stark gestresst?

Nupnau-Herde: „Kompetenz und Stressresistenz sind immer ein gutes Polster, um mit kniffligen Aufgaben oder schwierigen Situationen zurechtzukommen. Daneben gibt es aber auch eine Reihe innerer und äußerer Stressfaktoren, die gerade jungen Arbeitnehmern erheblichen Stress verursachen können. Eine Erklärung für die hohe Stressbelastung junger Arbeitnehmer könnte das Alter an sich sein und die noch mangelnde Routine. Diese Altersgruppe steht noch am Anfang des Arbeitslebens. Der Übergang von Studium oder Lehre in

den Beruf gelingt, wenn die Ausbildung ausreichend auf den beruflichen Alltag vorbereitet hat. Viele theoretische Studiengänge erfüllen dieses Kriterium aber nicht, weshalb der Berufseinstieg für viele daher besonders stressig ist. Auch eine unrealistische Einstellung zur Arbeit, zum Arbeitgeber oder den Kollegen, sowie die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten führen zu Stress. Schwierigkeiten beim Berufsstart wirken sich meist auf Motivation, Leistung und Ergebnis aus. Das führt dazu, dass manche Berufseinsteiger Probleme haben, die Probezeiten zu bestehen. Ein weiterer Stressfaktor ist die Flexibilität, die von jungen Arbeitnehmern heutzutage verlangt wird. Um eine neue Stelle überhaupt antreten zu können, ziehen viele junge Leute in eine andere Stadt. Das bedeutet die Trennung von den Menschen, denen sie sich bisher anvertrauen konnten. Es bricht etwas weg, was bislang große Sicherheit geben konnte. Auch Partnerschaften können dadurch in die Brüche gehen. Der Aufbau eines neuen Bekanntenkreises gelingt nicht immer sofort, doch genau das ist wichtig für Neuankommlinge in einer fremden Stadt. Ein großer Stressfaktor ist die Tatsache, dass die junge Altersgruppe nicht immer damit rechnen kann, dass der Arbeitsplatz sicher ist. Häufig bekommen junge Arbeitnehmer zu Beginn ihrer Laufbahn un- oder unterbezahlte Praktikanten-Jobs, befristete Arbeitsverträge und eine Kündigung, damit sie nicht in ein festes Arbeitsverhältnis übernommen werden müssen. Das ist für viele Firmen finanziell günstiger, verursacht aber Stress für die jungen Arbeitnehmer: Verschweigen von Krankheit, Angst vor finanzieller Unsicherheit, häufiger Arbeitsplatzwechsel, Umzüge und Abbruch sozialer Bindungen. An diesen äußeren Stressfaktoren können junge Arbeitnehmer nicht viel ändern, sondern sich bestenfalls anpassen und daraus lernen, um keinen Schaden zu nehmen.“



Mehr zur Expertin Christiane Nupnau-Herde

Die Diplom-Psychologin und Trainerin aus Bremen ist unter anderem auf Stressmanagement, Burnout-Prävention und Entspannung spezialisiert. [nupnau-herde.de]

Wie wirkt sich Stress in der Gesamtheit auf den Menschen aus?

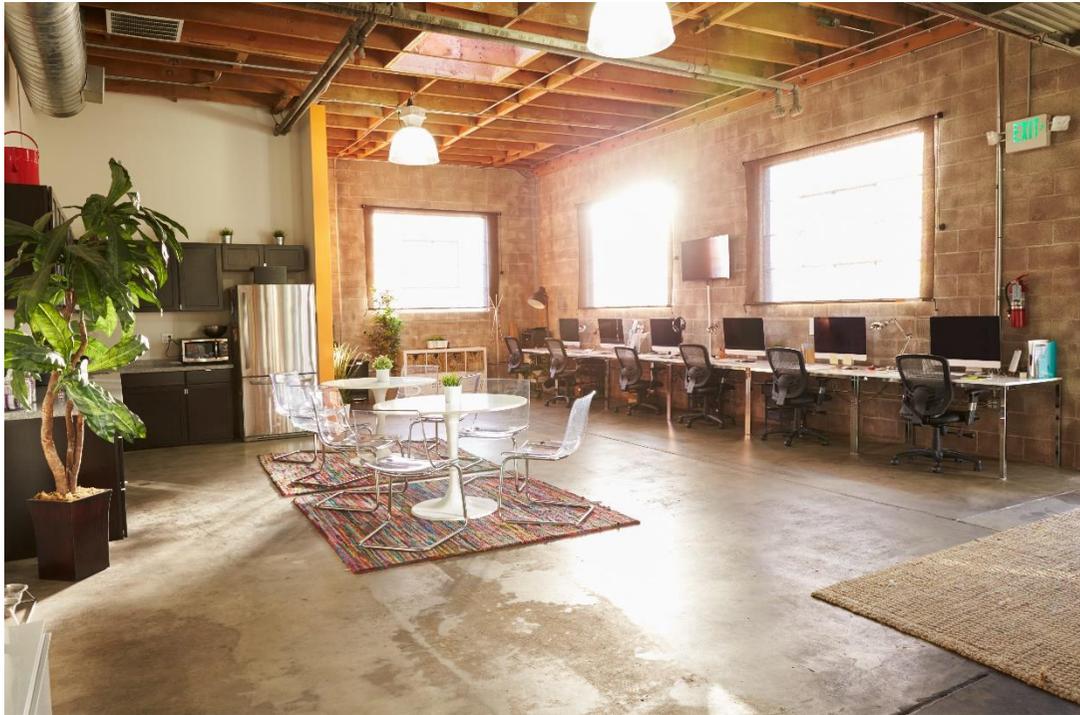
Giannakopoulos: „Stress hat viele Gesichter. Es gibt drei Ebenen, wo aus Druck Stress werden kann: Die äußeren Stressoren (z.B. Lärm, hohes Arbeitsvolumen, mangelnde Wertschätzung, Termindruck, Konflikte mit anderen Menschen im Privat- und Berufsleben), die persönlichen Stressverstärker, die eine Situation erst als Bedrohung registrieren (z.B. negative Denkmuster, Ängste, Zweifel, Perfektionismus, Kontroll-Freak, Einstellungen, Verhaltensmuster) und die Stressreaktion: die Antwort meines Körpers und meiner Psyche auf die oberen zwei Stresseinflüsse (z.B. Kopf- oder Magenschmerzen, Grübeln statt Einschlafen können, aggressives oder nervöses

Verhalten, Depression). In den letzten 25 Jahren habe ich den Stress in all seinen verschiedenen Facetten kennengelernt und weiß, dass man stressresistenter werden kann. Und so kann man viel Arbeit haben, aber sich nicht gestresst fühlen, sondern in einem produktiven Flow-Zustand sein. Unsere Wirtschaft und Gesellschaft nimmt da keine Rücksicht auf den Menschen. Der Mensch sollte darauf achten, widerstandsfähig gegenüber Stress zu werden und dann geht's einem auch gut im Leben, trotz viel Arbeit. Mit einer gelassenen Haltung kriegt man schon irgendwie alles unter einen Hut. Die äußeren Stressoren werden leider auch in Zukunft laufend steigen. Deswegen ist diese Widerstandsfähigkeit so wichtig. Man kann sie lernen. Stressresistenz – oder wie man es heutzutage vermehrt nennt Resilienz – die emotionale und mentale Widerstandsfähigkeit von Körper, Geist und Seele ist trainierbar. Wie ein Körpermuskel durch regelmäßiges Training widerstandsfähiger wird, werden wir das auch auf mentaler und emotionaler Ebene. Ich freue mich täglich über die Erfolgserlebnisse meiner Klientinnen und Klienten, die rückblickend ihre Veränderungen erkennen. Dann fühlt man sich nicht mehr als Opfer des Stress, sondern als Schöpfer – schlussendlich bestimme ich, ob ich mich gerade stressen (lassen) möchte oder mich dagegen entscheide, gegen Stress für Gelassenheit und Lebensfreude. Diesen inneren Switch-Knopf kann man umgehend betätigen und die Stresssituation verändert sich gleich. Die persönlichen Stressverstärker wie Perfektionismus, Opferhaltung, Neid etc. sind die ärgsten Stressoren. Die gute Nachricht ist: da sie in uns drin sind, können wir sie durch Training verändern. Man muss es nur erkennen und angehen. Die eigene Denkweise führt immer zu Erfolg oder Misserfolg. Was denke und fühle ich in einer Stresssituation? ‚Ich bin so gestresst! Immer muss alles ich machen! Niemand mag mich!‘ oder eher ‚Das schaffe ich, so was Ähnliches habe ich schon mal gemacht. Ich vertraue in meine Fähigkeiten. Ich glaube fest daran, dass sich die Situation gut lösen wird. Ich werde unterstützt‘. Nur schon beim Lesen dieser Glaubenssätze fühlt man, wie sie wirken, ob sie uns aufbauen oder runterziehen. Und dieses Programm von Gedanken läuft den ganzen Tag – in unserem Kopf. Daher ist es wichtig darauf zu achten und konstruktiv zu denken, statt innerlich noch mehr Stress zu entfachen.“



Mehr zur Expertin Evi Giannakopoulos

Die Schweizerin mit griechischen Wurzeln weiß aus eigener Erfahrung, wie Unternehmen ticken und mit welchen Herausforderungen Mitarbeitende konfrontiert werden. Heute vereint sie in ihrer Person 25 Jahre Erfahrung als Coach, Trainerin, Führungsperson und Stressbewältigerin, Ausbilderin von Gesundheitstraining. [stressaway.ch]



Impressum



www.massagio.de

massagio GmbH

Paul-Lincke-Ufer 39/40
10999 Berlin

Telefon: +49 30 220 121 56

E-Mail: info@massagio.de

Geschäftsführer: Alexander Freitag, Enno Kuntze

Eingetragen beim Amtsgericht
Berlin-Charlottenburg, HRB 166641 B