

Stress zwischen Lust & Last



Referent: Rolf Zemp • Führungsberater, Trainer & Coach

- 1. Einführung**
- 2. Spannungsfelder & Stressoren**
- 3. Stress-Reduktion**
- 4. Prävention**
- 5. Burnout**
- 6. 10 Empfehlungen**
- 7. Abschluss**

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

Ungleichgewichtszustand
zwischen

Anforderungen / Angeboten
und

**Persönlichen Handlungsmöglichkeiten /
Bedürfnissen**
und

**wird als persönlich bedeutsam und als
unangenehm erlebt.**



Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

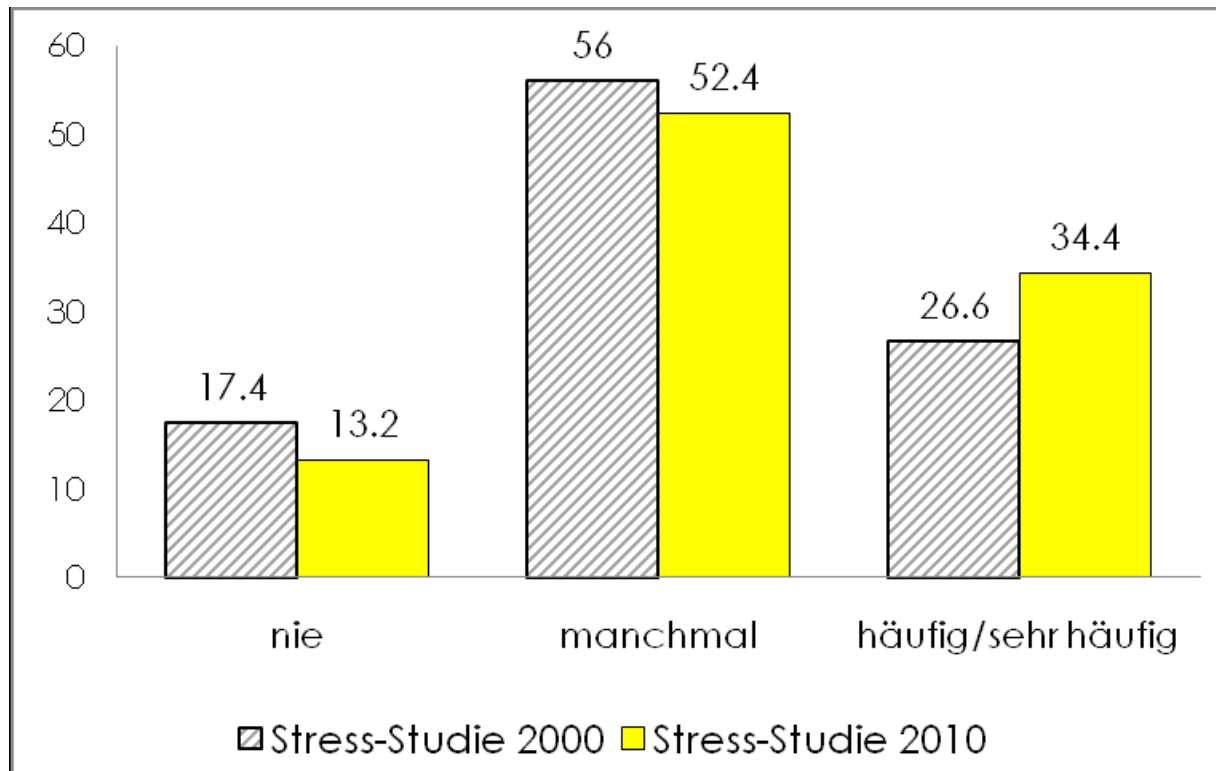
Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

Wie viele Prozent der Schweizer Erwerbstätigen fühlen sich durch ihre Arbeit **häufig / sehr häufig gestresst** (Stressstudie 2010 des Seco)?



Entstehung von Stress

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

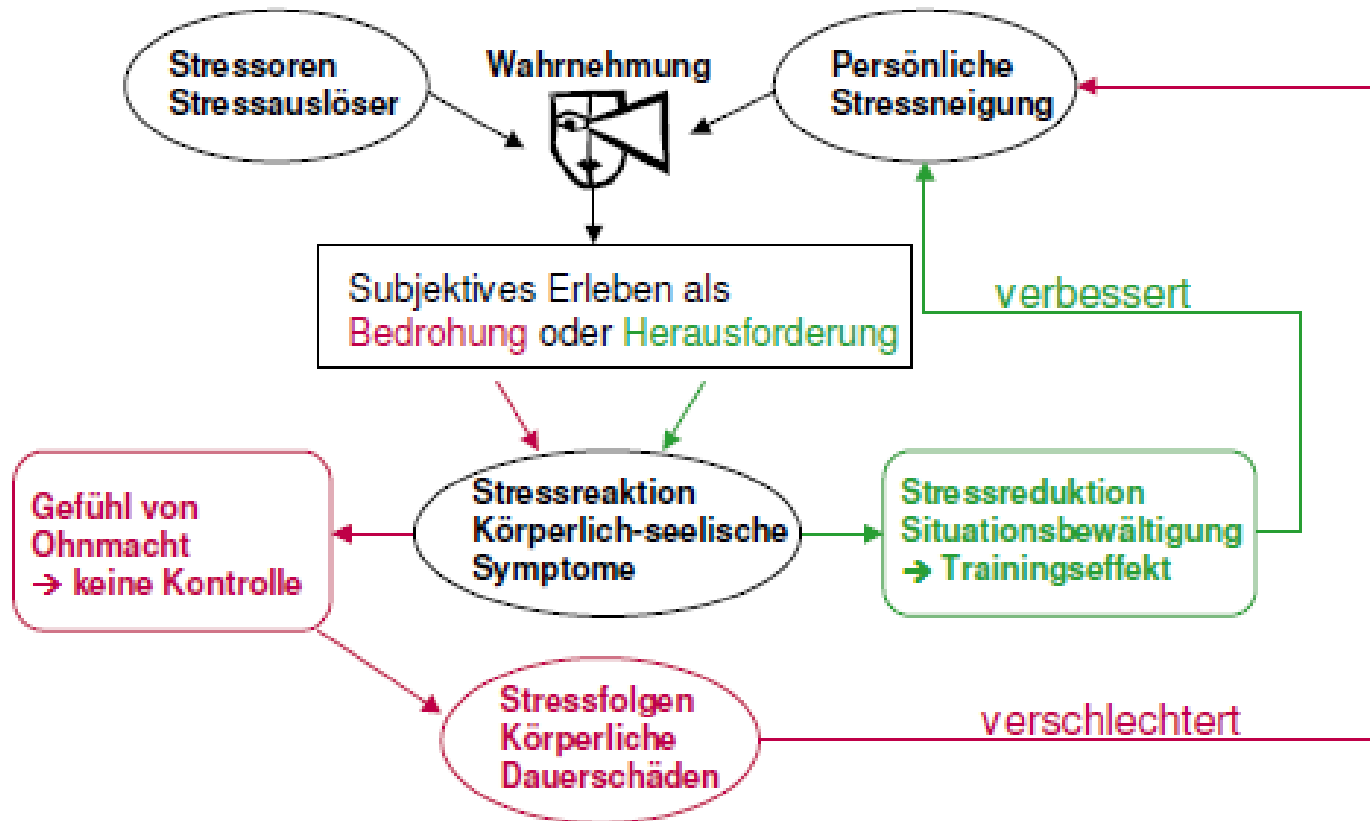
Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss



Flow & Stress

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

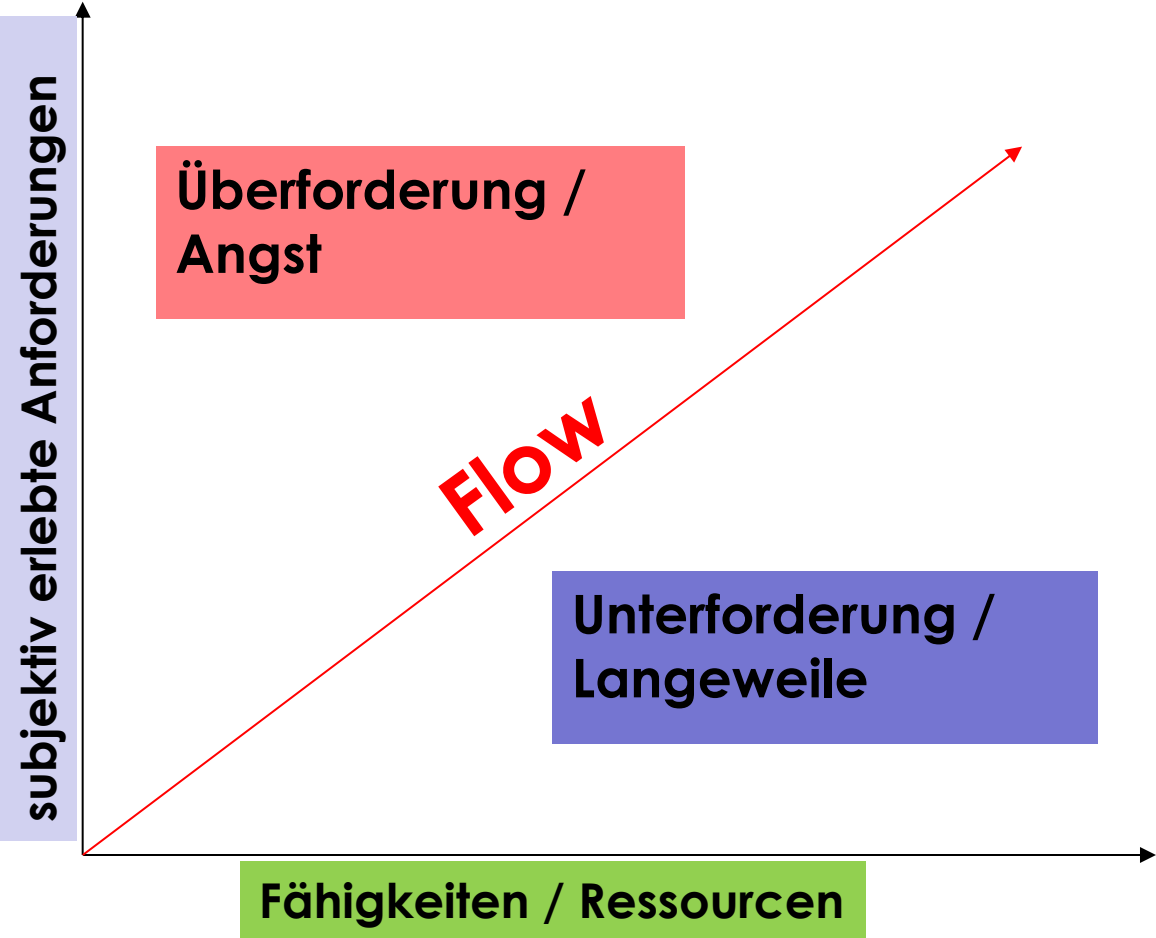
Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss



Spannungsfelder

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

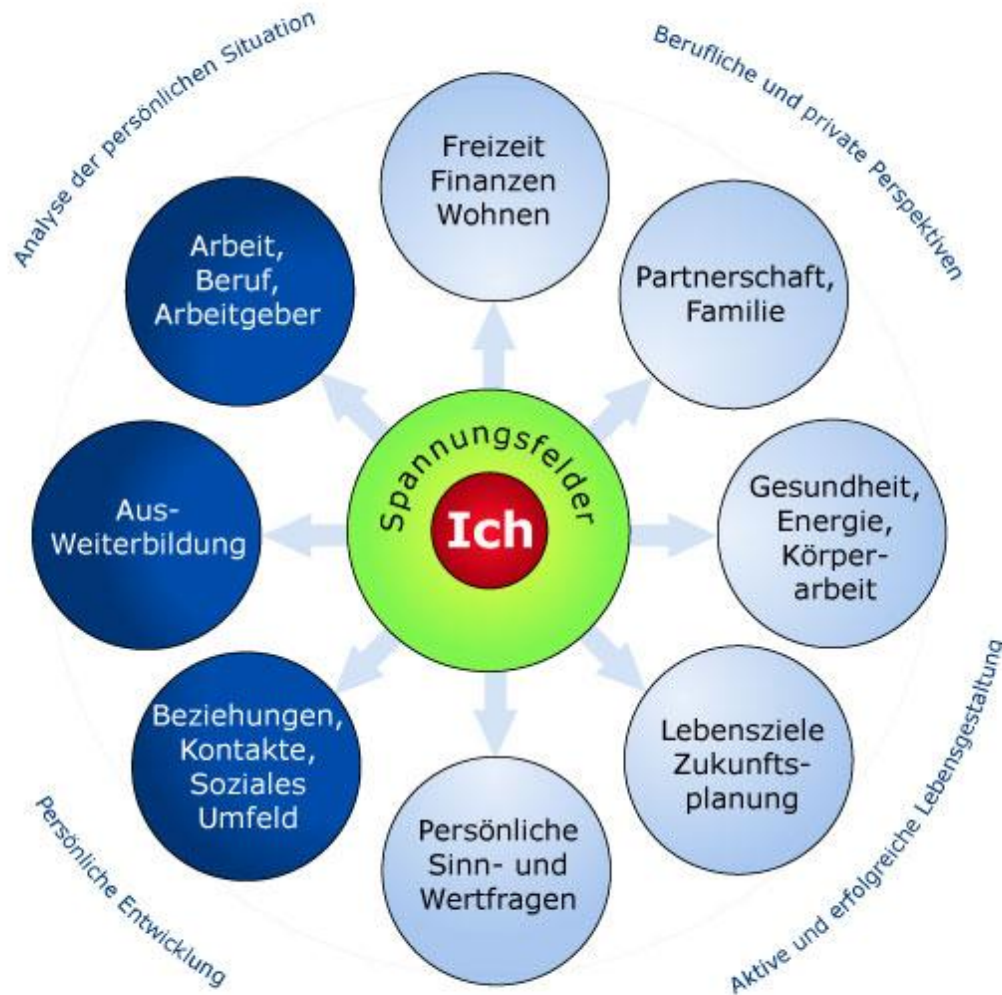
Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss



Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

Physikalische

Falsche Beleuchtung,
Geräuschpegel,,
mangelnde Ergonomie, falsche Körperhaltung

Prozesstechnische

Unter-/Überforderung,
Mangel an Handlungsspielraum und Entscheidungs-kompetenz
mangelnde Infrastruktur,
mangelnder Support,
Unterbrechungen im Arbeitsprozess

Ökonomische
Arbeitsplatzunsicherheit
Lange Arbeitszeiten

Personale Stressoren im Arbeitsfeld

Biologische
Bewegungsmangel
Ungesundes Kantinenessen

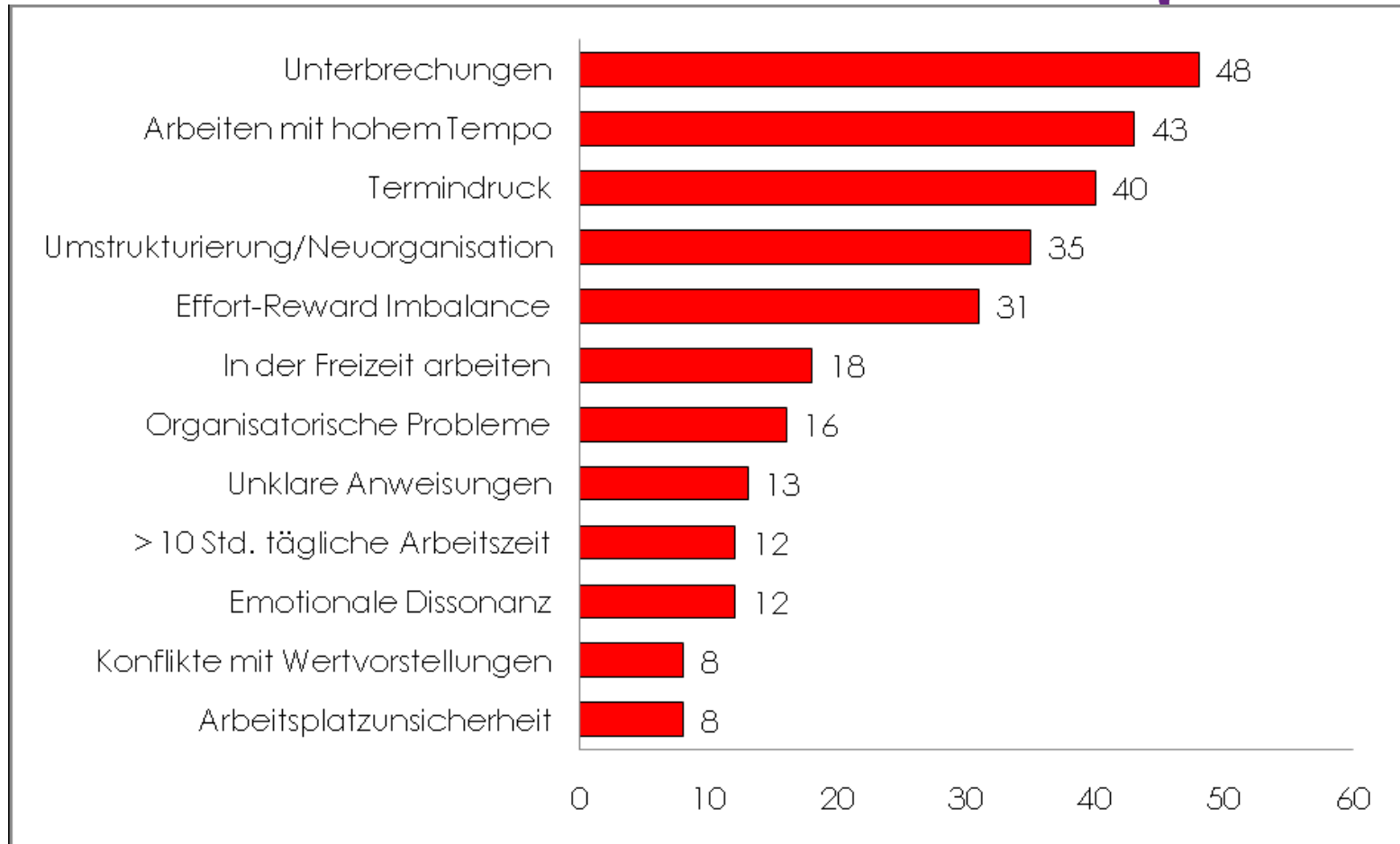
Soziokulturelle

Zu geringe Information zu Strategie, Ziele, Aufgaben
Ziel- Werte- Konflikte,
Führungsklima
Mangelnde Anerkennung,
tiefer Status

Psychosoziale

mangelnde Anerkennung,
ungelöste Konflikte,
schlechtes Arbeitsklima

Stressoren (Studie)



Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

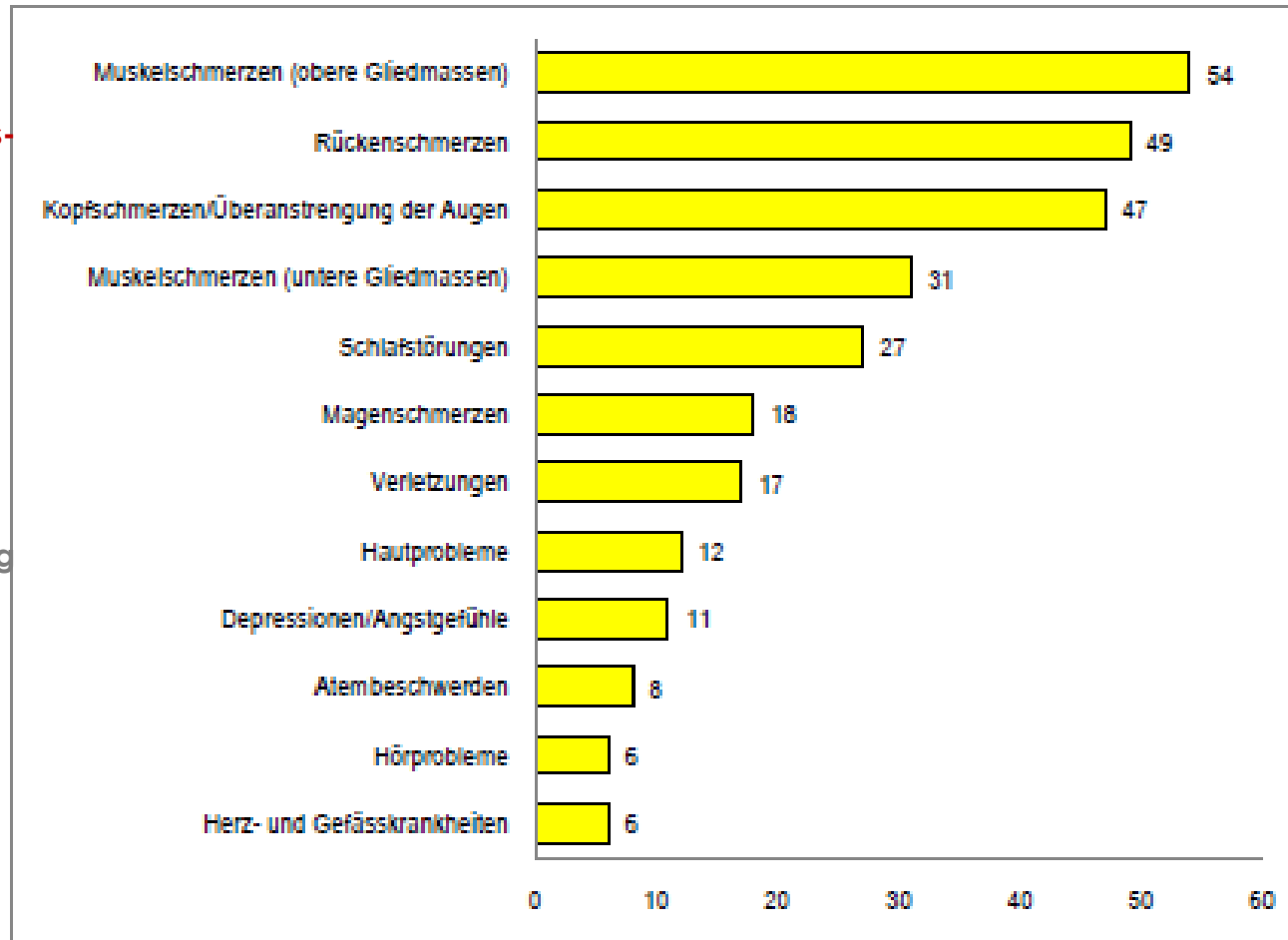
Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

Abbildung 19. Gesundheitsprobleme (Erwerbstätige in Prozent, N = 1'004-1'005)



Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

- Empirische Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen beruflichem Stress und Entstehung von Krankheiten (Linneweh, 2002).
- In welchem Ausmass langanhaltender Stress bei einer Person zu Erkrankungen führt, hängt jedoch von der individuellen gesundheitlichen und mentalen Auffassung ab. (Linneweh, 2002).

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

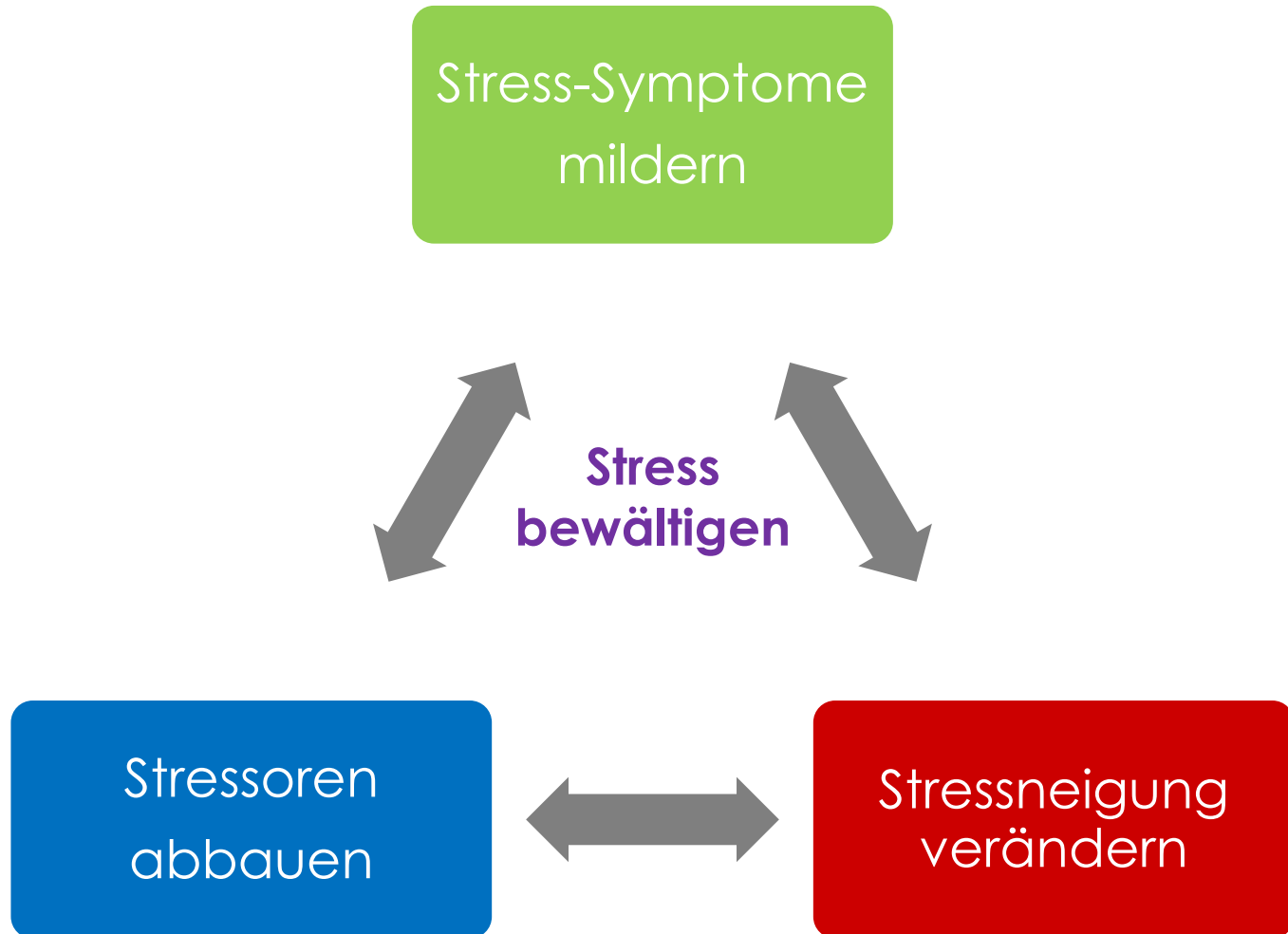
Stress-Umgang

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss



Um Stress zu reduzieren und damit die Arbeit und das Leben in den Griff zu bekommen, unterscheidet man vier Wege:

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Umgang

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

1. Zeitmanagement

Die Arbeit in passende Zeitintervalle legen - inklusive Ruhepausen

2. Reizmanagement

Störreize versuchen zu reduzieren oder zu kanalisieren

3. Erregungsmanagement

Versuchen, vegetative Reaktionen auf Stressoren zu vermindern

4. Belästigungsmanagement

Damit kann man die subjektive Bewertung von Stressoren verändern

Einführung

- Körperliche Fitness, Ausdauertraining z.B. Laufen, Joggen, Wandern, Velofahren

Spannungsfelder & Stressoren

- Ernährungsberatung
- Entspannungstechniken z.B. Yoga, Meditation, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

Stress-Umgang

- Bewusstes Atmen/ Atemtechniken lernen

Prävention

- Arbeits- und Familienplanung, z.B. gemeinsame Ziele ausarbeiten, offene Gespräche führen

Burnout

- Weniger ist oft mehr: Oft ist Stress hausgemacht, durch zu hohe Anforderungen an sich selbst bei der Arbeit, Haushalt oder auch in der Freizeit.

Empfehlung

- Ordnung und Überblick bei der Arbeit, Planen, realistische Zielsetzung

Abschluss

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Umgang

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

- Hobbys, je nach Stressursache eine ruhigere oder gesellschaftliche Freizeitbeschäftigung
- Stressmanagement kann auch bei Fachpersonen oder in Seminaren erlernt werden.
- Achtsamkeit stellt einen zuverlässigen Weg zum gesundheitlichen und körperlichen Wohlbefinden dar.
- **Um gesteckte Ziele zu erreichen, brauchen Sie ein starkes Warum**

Primäre Prävention

Reduzieren von Risikofaktoren (Job Design, Gesundheitszirkel, Teamentwicklung, MbO, Ergonomie,...)

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Sekundäre Prävention

Fokus auf den einzelnen Mitarbeitenden (Stressmanagement-Training, Entspannungstechniken, Arbeitstechnik, ...)

Stress-Reduktion

Prävention

Tertiäre Prävention

Schadensbegrenzung, heilende Massnahmen bei bereits stressgeschädigten Mitarbeitenden (Medizinische Leistungen, Therapien, Sabbaticals, ...)

Burnout

Empfehlung

Abschluss

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

- **74 %** der Unternehmen bieten 2014 ihren Mitarbeitenden Massnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung.
- **62 %** der Schweizer Arbeitgeber geben an, dass der Einfluss der Vorgesetzten auf das Wohlbefinden der Mitarbeitenden hoch sei.
- **1:3** beträgt der ROI durch Massnahmen, die Fehlzeiten der Mitarbeitenden senken.
- **2.6** Absenztage weniger pro Jahr haben Mitarbeitende, die an einem Programm zur Stressprävention teilnehmen.

Königsdisziplin Burnout

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss



Was ist Burnout?

Synonyme: Erschöpfungsdepression, Sinnkrise, Nervenzusammenbruch

Einführung

Reaktion auf chronische Überlastung

Spannungsfelder & Stressoren

Zeitdruck, organisatorische Probleme, unklare Rollen, etc.

Erschöpfung

Stress-Reduktion

Gefühl der Leere, ausgelaugt sein, starkes Bedürfnis nach Ruhe und in Ruhe-gelassen-werden, körperliche Erschöpfung

Prävention

Burnout

Disengagement (Depersonalisation)

Empfehlung

Gereizte, zynische, distanzierte Haltung der Arbeit und anderen gegenüber

Abschluss

Beschwerden

sämtliche Formen von psychosomatischen Beschwerden (Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Magenprobleme)

Burnout-Verlauf

- Einführung
- Spannungsfelder & Stressoren
- Stress-Reduktion
- Prävention
- Burnout**
- Empfehlung
- Abschluss



Burnout ist auch eine Persönlichkeits-Diagnose!

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

- Perfektionismus
- Nicht Nein-Sagen können/dürfen
- Konformismus
- Geltungsdrang
- **Aktivismus**
- Dauernde Spitzenleistung
- ‚Stark sein‘
- Versagensängste
- Existenz-Ängste

10 Empfehlungen

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

1. Thematisieren Sie Stress, Belastung und Burnout
Viele Beschäftigte drückt die Angst, als nicht belastbar zu gelten. Offenheit, Verständnis schaffen Entlastung und wirken stressreduzierend.
2. Achtsamkeit üben
3. Nur so gut wie nötig, nicht so gut wie möglich.
4. Entspannungstechnik lernen und praktizieren
5. Mut haben, Tätigkeiten / Aufgaben wegzulassen
6. Büro ausmisten und von Lasten und Altlasten befreien
7. Mail-Anzeige (Pop-up) ausschalten
8. Probleme und Konflikte (berufliche wie private) lösen
9. Sagen Sie nicht Ja, wenn Sie Nein meinen
10. Hilfe annehmen

Was tun Sie persönlich ab Morgen, um

- Stressoren abzubauen?
- Stress-Symptome zu mildern?
- Stress-Neigung zu verändern?

→ ***Siehe separate Ideen-Liste***

Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss



Einführung

Spannungsfelder & Stressoren

Stress-Reduktion

Prävention

Burnout

Empfehlung

Abschluss

