

Beck kompakt

Stressmanagement

So beugen Sie dem Burnout vor!

Bearbeitet von
Claudia Fiedler, Hans Plank

2. Auflage 2016. Buch. 127 S. Kartoniert

Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur

Solche Verhaltensweisen sind nicht angeboren, sondern im Laufe des Lebens erlernt und somit auch durchaus veränderbar. Die Stressforschung unterscheidet verschiedene Stresstypen:

Stresstypen

Sind Sie nur zufrieden, wenn Sie aktiv sind und Leistung erbringen? Haben Sie wenig Geduld mit sich und anderen? Können Sie das Leben nicht einfach nur genießen?

Personen mit diesem Verhaltensmuster werden in der Stressforschung als „Typ-A-Menschen“ genannt. Merkmale wie hohes Leistungsstreben, Perfektionismus, hohes Verantwortungsbewusstsein, Verausgabungsbereitschaft, starke Zielorientierung, Konkurrenzdenken, Streben nach Macht und Anerkennung, Rastlosigkeit, Hektik, geringe Bereitschaft zum Zuhören, schnelles Sprechen, andere nicht aussprechen lassen, großer Wunsch nach Kontrolle, reduzierte Distanzierungsfähigkeit und Aggressionsbereitschaft zeichnen diesen Typus aus. Typ-A-Menschen überschreiten oft ihre Leistungsgrenzen und nehmen die Signale des Körpers nicht wahr bzw. unterdrücken diese.

Daneben gibt es den Burn-out-Typ (Typ B), der sich durch ein vermindertes Engagement, erhöhte Resignationstendenz und eingeschränkte Distanzierungsfähigkeit auszeichnet.

Typ-A- und Typ-B-Menschen werden allgemein als Risikotypen eingestuft und laufen Gefahr, an den Folgen von Stress zu erkranken.

Menschen, die gelassener auf Stressoren reagieren, die ein hohes, aber kein exzessives Arbeitsengagement an den Tag legen und die Fähigkeit besitzen, sich zu distanzieren und abzuschalten, werden als „Typ G“ (Gesundheitstyp) bezeichnet.

Darüber hinaus gibt es den Schontyp (Typ S), der der Arbeit an sich geringe Bedeutung beimisst und ein dauerhaft geringes Engagement zeigt. Dieser Typ zeichnet sich durch hohe Distanzierungsfähigkeit aus und hat – ebenso wie Typ G – ein geringes Risiko, an den Folgen von Dauerstress zu erkranken. Das allgemeine Wohlbefinden ist sehr hoch.

Vom Stressgeschehen

Wenn wir über Stress sprechen, meinen wir im Allgemeinen drei Faktoren, die für das Stressgeschehen verantwortlich sind:

- Stressoren,
- Stressreaktionen und
- Stressverstärker.

Stressoren

Als Stressoren werden alle äußeren Bedingungen und Anforderungen bezeichnet, die potenziell in der Lage sind, in uns Angst oder Ärger hervorzurufen – uns „Stress zu machen“. Beispiele für Stressoren reichen vom versehentlichen Ausschließen aus der Wohnung bis hin zu Naturkatastrophen oder zur als ungerecht empfundenen Kritik vonseiten der Führungskraft. Weitere Beispiele für häufige Stressoren sind:

- Körperliche Stressoren: Hunger, Durst und falsche Ernährung, Verletzung, Schmerz, Krankheit, unzureichender Schlaf
- Umweltstressoren: Lärm, Kälte, Nässe, Hitze, Populationsdichte, Schmutz
- Soziale Stressoren: Isolation, Konflikte, Trennung, Konkurrenz
- Leistungsstressoren: Zeit- und Termindruck, Über- und Unterforderungen, Perfektionismus, Rollenunsicherheit, Prüfungen

Aber auch positive Lebensereignisse wie beispielsweise Eheschließung, Schwangerschaft oder ein Lottogewinn sind Stressoren. Für manche so sehr, dass sie ihre Lottomillionen sofort wieder „verspielen“.

Ihr persönlicher Stressorentest

Bitte bewerten Sie die folgenden Stressoren anhand der Skala von 1 bis 5: 1 = gar nicht, 2 = etwas, 3 = mittel, 4 = stark, 5 = sehr stark

	wenig Stress		viel Stress		
Allgemeine Stressoren					
Umweltbelastung (z. B. Lärm, Schmutz)	1	2	3	4	5
Verkehr	1	2	3	4	5
Einkauf und Behördenbesuche	1	2	3	4	5
Finanzielle Sorgen	1	2	3	4	5

	wenig Stress		viel Stress		
Schlechte Wohnraumverhältnisse	1	2	3	4	5
Zeitdruck und Hektik	1	2	3	4	5
Persönliche Stressoren					
Ungesunde Lebensgewohnheiten (z. B. Rauchen, Alkohol)	1	2	3	4	5
Krankheiten/Arztbesuche	1	2	3	4	5
Bewegungsmangel	1	2	3	4	5
Schlafschwierigkeiten	1	2	3	4	5
Kontaktprobleme	1	2	3	4	5
Ärger wegen Misserfolgen/Streitereien	1	2	3	4	5
Selbstzweifel	1	2	3	4	5
Stressoren im Beruf					
Schlechtes Betriebsklima (z. B. geringe Unterstützung)	1	2	3	4	5
Hohe Arbeitsbelastung (Überforderung)	1	2	3	4	5
Konkurrenzwettbewerb	1	2	3	4	5
Arbeitsplatzgestaltung	1	2	3	4	5
Schwierige Kunden	1	2	3	4	5
Übergriff der Arbeit auf das Privatleben (z. B. Dienstreisen)	1	2	3	4	5
Gehaltsstufe, Aufstiegsmöglichkeiten	1	2	3	4	5
Termindruck	1	2	3	4	5
Stressoren in Familie/Lebensgemeinschaft					
Partnerprobleme	1	2	3	4	5

	wenig Stress		viel Stress		
Rollenverteilung (z. B. Hausarbeit)	1	2	3	4	5
Sorgen wegen der Kinder	1	2	3	4	5
Verwandtschaftsverpflichtungen	1	2	3	4	5
Trennungserlebnisse	1	2	3	4	5
Krankheit von Familienmitgliedern	1	2	3	4	5
Freizeitaktivitäten	1	2	3	4	5
Eigene Beispiele ...	1	2	3	4	5
Endergebnis					

Der Richtwert der Skala beträgt 72,5. Liegt Ihr persönlicher Wert darüber, sollten Sie ernsthaft über Veränderungsmöglichkeiten Ihrer Stressbelastung nachdenken und etwas unternehmen.

Stresspunkteskala

Negative und überraschenderweise auch positive Lebensereignisse lösen im Organismus eine Kaskade von Stressreaktionen aus. Kommen mehrere Ereignisse zusammen, addiert sich auch das Risiko für die Gesundheit.

Kreuzen Sie in der Tabelle die Ereignisse an, von denen Sie im letzten Jahr betroffen waren. Zählen Sie die Punkte zusammen. Gefährdet ist man bei ca. 150 Punkten. Bei mehr als 300 Punkten besteht sogar die Gefahr, innerhalb eines Jahres krank zu werden.

Stresssituation	Stresspunkte
Tod des Ehepartners	100
Scheidung	73
Trennung vom Ehepartner	65
Gefängnisstrafe	63
Tod eines Familienangehörigen	63
Eigene Verletzung oder Krankheit	53
Heirat	50
Verlust des Arbeitsplatzes	47
Eheliche Aussöhnung	45
Pensionierung	45
Krankheit in der Familie	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Schwierigkeiten	39
Familienzuwachs	39
Arbeitsplatzwechsel	39
Erhebliche Einkommensveränderungen	38
Tod eines Freundes	37
Berufswechsel	36
Streit in der Ehe	35
Aufnahme eines größeren Kredits	31
Kündigung eines Darlehens	30
Neuer Verantwortungsbereich im Beruf	29
Kinder verlassen das Elternhaus	29
Ärger mit der angeheirateten Verwandtschaft	29

Stresssituation	Stresspunkte
Großer persönlicher Erfolg	28
Beginn/Ende der Berufstätigkeit des Ehepartners	26
Schulbeginn oder -abschluss	26
Änderung des Lebensstandards	25
Änderung persönlicher Angewohnheiten	24
Ärger mit dem Chef	23
Änderung von Arbeitszeit und -bedingungen	20
Wohnungswechsel	20
Schulwechsel	20
Änderung der Freizeitgewohnheiten	18
Änderung der kirchlichen Gewohnheiten	18
Änderung der gesellschaftlichen Gewohnheiten	18
Änderung der Schlafgewohnheiten	16
Änderung der Häufigkeit der familiären Kontakte	15
Änderung der Essgewohnheiten	15
Urlaub	13
Weihnachten	12
Geringfügige Gesetzesübertretung	11

Stressreaktionen

Entsteht eine Stresssituation, rüstet sich der Organismus für eine plötzlich erhöhte Anforderung. Dabei reagiert der Mensch als ganzheitliches System. Die Reaktionen können auf den folgenden vier Ebenen beobachtet werden:

- **Kognitive Ebene**

Hier geht es um alle Denk- und Wahrnehmungsprozesse. Bei einer Stressreaktion verengt sich die Wahrnehmung auf die Reize, die für die jeweilige Situation von Bedeutung sind. Mögliche Reaktionen können sein: Leere im Kopf (Blackout), Konzentrationsmangel, Gedankenkreisel, Denkblockaden und mangelnde Kreativität.

- **Emotionale Ebene**

Auf Stress reagiert man mit sehr unterschiedlichen Gefühlen, die aus den Grundmustern Angriff/Aggression, Flucht/ Angst oder Hilflosigkeit resultieren. Dabei reichen die Empfindungen von gefordert sein über sich unwohl fühlen und innerer Unruhe bis hin zu Angst, Ärger, Panik und depressiven Verstimmungen.

- **Vegetativ-hormonelle Ebene**

Alle unwillkürlichen und hormonellen Reaktionen sind in der vegetativ-hormonellen Ebene verankert. Gerät man in eine Stresssituation, wird das Nervensystem angeregt und Stresshormone werden ausgeschüttet. Der Atem schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, die Blutgefäße verengen sich, Energievorräte werden verbraucht. Durch die Hormonausschüttung sinkt die Immunabwehr des Körpers und die Magen-Darm-Funktionen werden vorübergehend eingeschränkt. Weitere Reaktionen können sein: Tränen, Erröten, Kloß im Hals, Schwitzen, weiche Knie, trockener Mund, Engegefühl in der Brust und vieles mehr.

- **Muskuläre Ebene**

Reaktionen auf der muskulären Ebene betreffen jene Bereiche des Körpers, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen.