



hochschule mannheim

Stress und Stressbewältigung im Arbeitskontext

Vortrag im Rahmen des Gesundheitstages,
Stadt Frankfurt

Prof. Dr. Alexander Noyon
Frankfurt, den 03. Juli 2013





Überblick

1. Stress: Einführung
2. Chronischer Stress am Arbeitsplatz: Ursachen und Folgen
3. Prävention: Was kann ich tun?
4. Fazit



Die Stressreaktion als evolutionäres Erbe

- Stress = allgemeiner Aktivierungszustand des ganzen Körpers
- Bestehend aus: Adrenalin- und Cortisolausschüttung, Steigerung von Puls, Blutdruck und Atemfrequenz etc.
- Bereitet eine schnelle Reaktion auf Stressoren vor
→ adaptiv, evolutionär entwickelt, Kampf- und Fluchtbereitschaft



ABER:

- Nicht anwendbar im „modernen Leben“ → Reaktion verbleibt im eigenen Körper
- Kurze Stresszustände kein Problem, Dauerstress macht krank



Stress – ein möglicher Dauerzustand modernen Lebens

- „schneller – höher – weiter“
- Ständiges Multitasking
- Steigende Ansprüche auf allen Ebenen
- Reizüberflutung
- Zeitdruck





Stress am Arbeitsplatz



- Stress und seine Folgen für ca. die Hälfte aller Krankentage in der EU verantwortlich

Ungünstigste Bedingungen:

- Anforderungen und Leistungsdruck passen nicht zu Wissen und Fähigkeiten des Mitarbeiters
- Wenig Wahlmöglichkeiten, Mitentscheidung und Kontrolle
- Wenig Unterstützung durch andere
- Monotonie oder als sinnlos erlebte Arbeit
- Konflikthafte Anforderungen zwischen Arbeitsplatz und Privatleben



Gesundheitsrisiken durch chronischen Stress (Auswahl)

- Dauerstress wird vom Menschen evtl. gar nicht „problematisch“ erlebt
- Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen: 2- bis 6-fach erhöht
- Störungen der Immunreaktion (Infektion, Krebs, Allergie)
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schlafstörungen





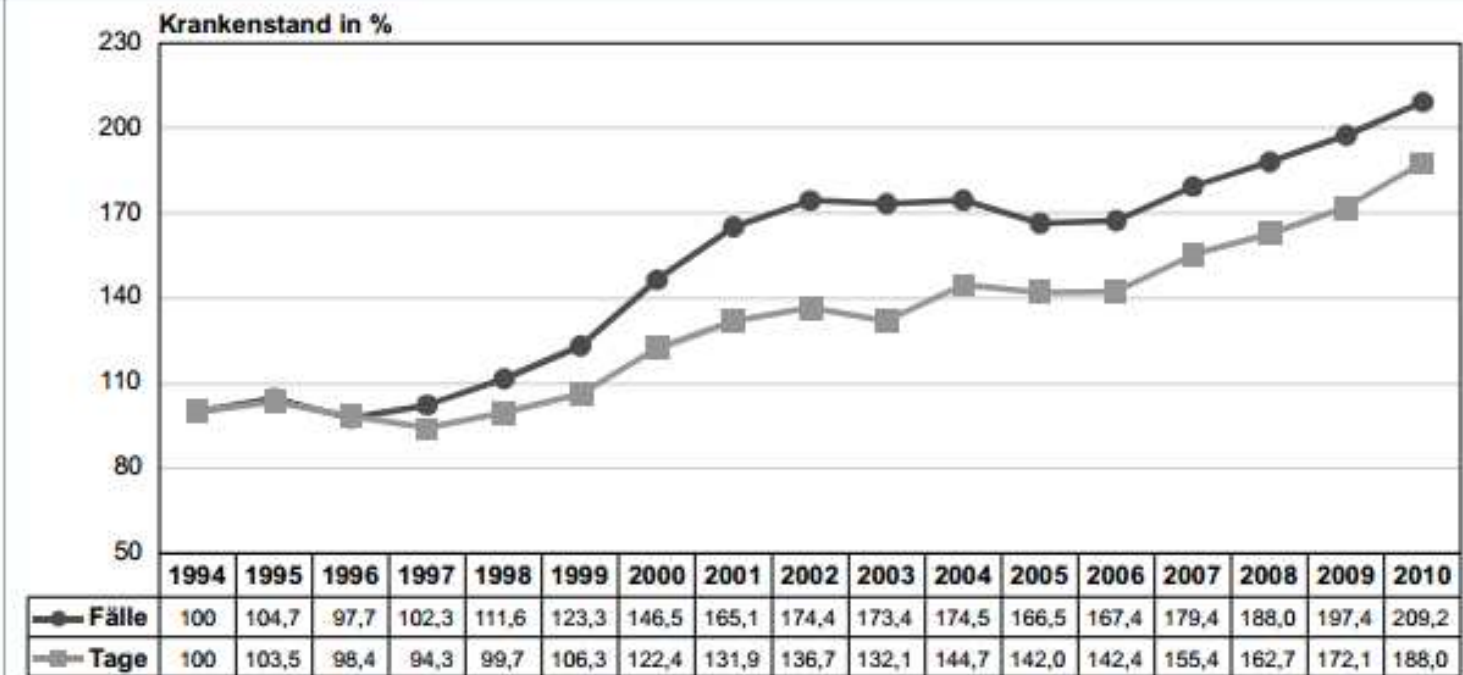
Gesundheitsrisiken durch chronischen Stress (Auswahl)

- häufigeres gesundheitsschädliches Verhalten (Rauchen, ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum etc.)
- Gesteigerte Fehlerhäufigkeit und Unfallanfälligkeit
- Psychosoziale Risiken: sozialer Rückzug, Entwicklung psychischer Störungen (z. B. Depression)



Krankenstand durch psychische Störungen

Abbildung 7: Arbeitsunfähigkeitsfälle durch psychische Erkrankungen 1994–2010 (Indexdarstellung), AOK-Mitglieder



Quelle: Fehlzeiten-Report 2011
© WIdO 2011

Quelle: AOK-Fehlzeitenreport; http://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/presse/pressemitteilungen/archiv/2011/pm_wido_2011-16-08_fzr2011_v02_final.pdf



Arbeitsplatzorientierte Ansatzmöglichkeiten bei chronischem Stress

- Veränderung der konkreten Bedingungen
- Betriebliche Maßnahmen
- Personenbezogene Veränderungen



Arbeitsplatzorientierte Ansatzmöglichkeiten bei chronischem Stress: konkrete Bedingungen

- Umgestaltung des Arbeitsplatzes
- Veränderung der Arbeitszeiten
- Einführung regelmäßiger Pausen
- Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz (Kollegen, Vorgesetzte)





Arbeitsplatzorientierte Ansatzmöglichkeiten bei chronischem Stress: betriebliche Maßnahmen

- Kompensatorische Angebote (z. B. Ernährungs- und Sportprogramme, Anti-Stressseminare)
- Veränderung der Unternehmenskultur:
 - Beteiligung von Mitarbeitern an wesentlichen Entscheidungen
 - Einräumen möglichst großer Gestaltungs- und Handlungsspielräume
 - Sinntransparenz bzw. Reduzierung von Monotonie und Langeweile in Arbeitsabläufen
 - Transparenz bzgl. der Arbeitsplatzsicherheit (z. B. wirtschaftliche Situation des Unternehmens)
 - Flexible Arbeitszeiten (Vereinbarung von Beruf und Privatleben)



Einschub: „der gute Chef“

- problematische Vorgesetzte als von Mitarbeitern meistgenannte Stressursache!
- „schlechter“ Chef nimmt bei Abteilungswechsel Krankentage etc. mit



Merkmale eines guten Chefs (Auswahl):

- Gibt Verantwortung und Gestaltungsspielraum
- Entfaltet angstfreie Atmosphäre (Fehlertoleranz)
- Geht respektvoll, wohlwollend und anerkennend mit Mitarbeitern um
- Arbeitet transparent, klare Führung, plausible Entscheidungen, ist berechenbar (nicht launisch!)



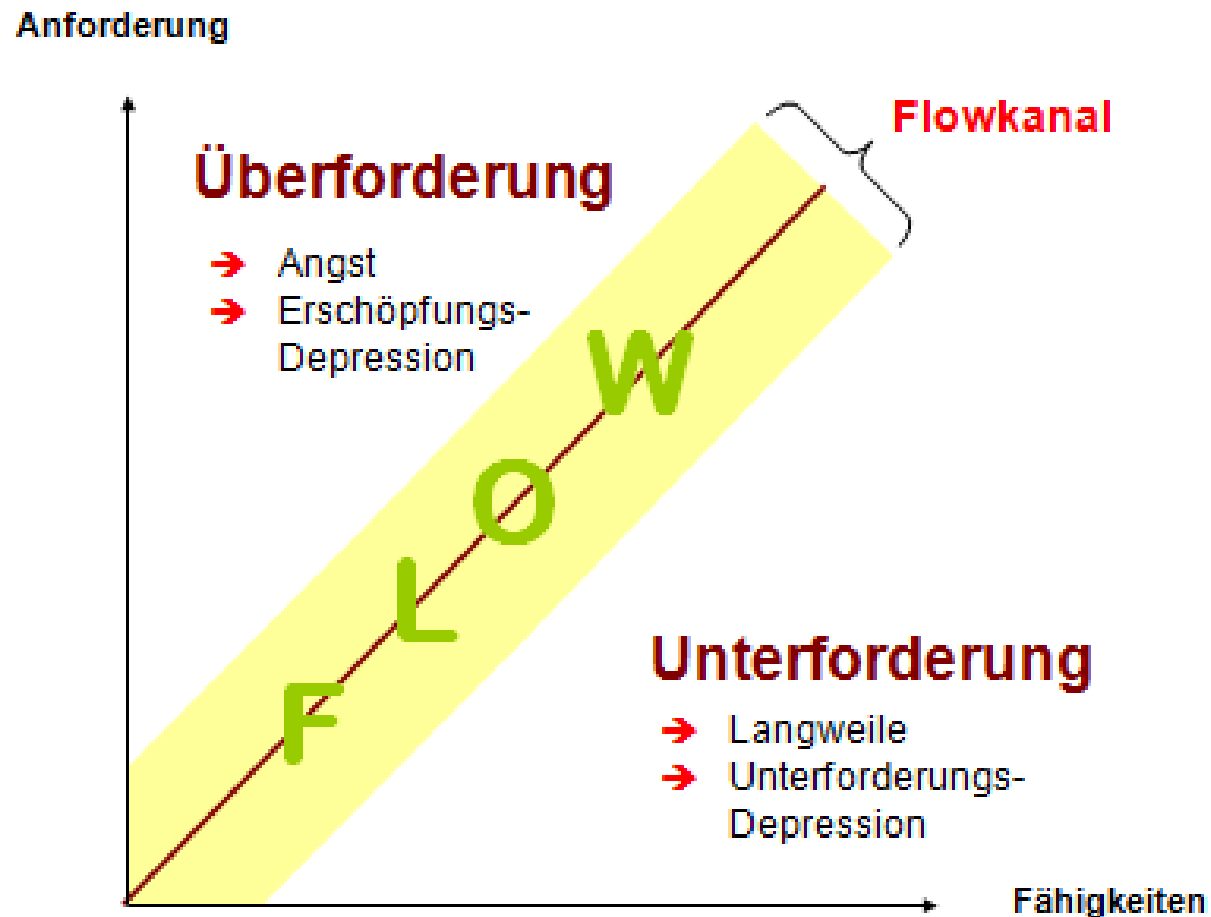
Arbeitsplatzorientierte Ansatzmöglichkeiten bei chronischem Stress: personenbezogene Maßnahmen

- Verbesserung der Copingfähigkeiten (z. B. Problemlösetraining)
- Training sozialer Kompetenzen
- Genusstraining
- Zeitmanagementtraining
- Kognitionstraining
- Ausbalancierung von Anforderungen und Fähigkeiten





Optimale Balance zwischen Unter- und Überforderung





Arbeitsplatzorientierte Ansatzmöglichkeiten bei chronischem Stress: personenbezogene Maßnahmen

- Einführung in Entspannungsmethoden (z. B. PMR) und Meditation (z. B. Achtsamkeit, MBSR)
- Angemessene sportliche Betätigung
- Günstige Freizeitgestaltung (Abschalten, Entspannen, Selbstbestimmung, angemessene Herausforderungen, soziale Kontakte)
- Wichtig: Regelmäßigkeit im Alltag (Jahresurlaub hat kaum günstige Effekte)



Achtsamkeit („Mindfulness“)

„Achtsamkeit meint seine Aufmerksamkeit in einer bestimmten Weise auszurichten: absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick und nicht wertend“ (nach Jon Kabat-Zinn, 1994)

- auf den aktuellen Moment bezogen (vs. "Autopilot")
- absichtsvoll (vs. "Selbstvergessenheit")
- nicht-wertend (vs. „selbstkritisch“)

→ also: wohlwollendes akzeptierendes Präsent-Sein im Hier und Jetzt

→ erreicht auf dem Weg der Meditation



Ziele der Achtsamkeit

- Innerlich auf die Gegenwart eingestimmt halten
- nicht: über unsere Erfahrungen nachdenken
- Sondern: unmittelbare, reine Aufmerksamkeit für die Erfahrung selbst = reines Beobachten üben
- Das Leben „entschleunigen“



“Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR)

Schwerpunktthemen sind:

Stress und Stressreaktion

Stressbewältigung

Achtsamer Umgang mit Emotionen

Achtsame Kommunikation

Achtsame Selbstsorge

Kurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR - Mindfulness based stress reduction) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Der nächste 8-Wochenkurs in Frankfurt

Montag ab 26. August 2013 von 19.30 bis 22.00 Uhr - Frankfurt - Stiftstraße 2


Die nächsten Tageskurse in Oberursel

Freitag 26. April 2013 von 18.30 bis 21.30 Uhr

***Samstag 4. Mai 2013 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Oberursel-Hohemarkstraße 15***

***Mittwoch 15. Mai 2013 von 19.00 bis 22.00 Uhr
Oberursel-Hohemarkstraße 15 - Dieser Kurs ist ein spezieller Kurs für Menschen in helfenden Berufen (nähere Informationen folgen demnächst).***

Kursleiter: Winfried Kümmel - wkuemmel@online.de - 06171-581984 und 0171-95 90 336


www.mbsr-frankfurt.de



Übung!



Fazit

- Die Stressreaktion an sich ist nicht schlecht, sondern normal
- Zum Problem wird erst Dauerstress, der krank macht
- Veränderung muss auf verschiedenen Ebenen ansetzen: konkrete Arbeitsbedingungen, Unternehmenskultur, personenbezogene Faktoren
- Geeignete individuelle Maßnahmen sind dabei unter anderem:
 - Steigerung der eigenen Stressresistenz (Copingfähigkeiten)
 - Etablierung einer guten Work-Life-Balance
 - Allgemeine Verbesserung des gesundheitsbezogenen Verhaltens



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**



Bildernachweise

Stress Head: Ian Boyd, <http://www.flickr.com/photos/itsaboyd/5397010770/>.

Stress Reduction Kit: programwitch, <http://www.flickr.com/photos/programwitch/1483037699/>.

Hunde: http://www.google.de/imgres?hl=de&tbo=d&biw=1366&bih=673&tbn=isch&tbnid=us1SaqJUNAB_8M:&imgrefurl=http://user.meduni-graz.at/helmut.hinghofer-szalkay/II.10.htm&docid=ZR5g7dSW4O8wiM&imgurl=http://user.meduni-graz.at/helmut.hinghofer-szalkay/fight_flight.jpg&w=450&h=430&ei=ReYLUYarC4KA4gTP94AI&zoom=1&iact=hc&vpx=2&vpy=340&dur=5458&hovh=219&hovw=230&tx=126&ty=154&sig=117447898007295515311&page=2&tbnh=138&tbnw=151&start=24&ndsp=38&ved=1t:429,r:39,s:0,i:215

Stress am Arbeitsplatz: http://www.tagesspiegel.de/images/stress1_dpa/7708444/2-format1.jpg

Chronischer Stress: <http://www.eilkrankheit.de/hb29.jpg>

Teamarbeit: <http://i0.gmx.net/images/452/15190452.pd%3D2.mwx%3D720.mhx%3D528.jpg>

Der gute Chef: <http://www.handelsblatt.com/images/karikatur-der-tyrann/6470544/2-format3.jpg>.