



UNIVERSITÄT PADERBORN

Die Universität der Informationsgesellschaft



Stressmanagement

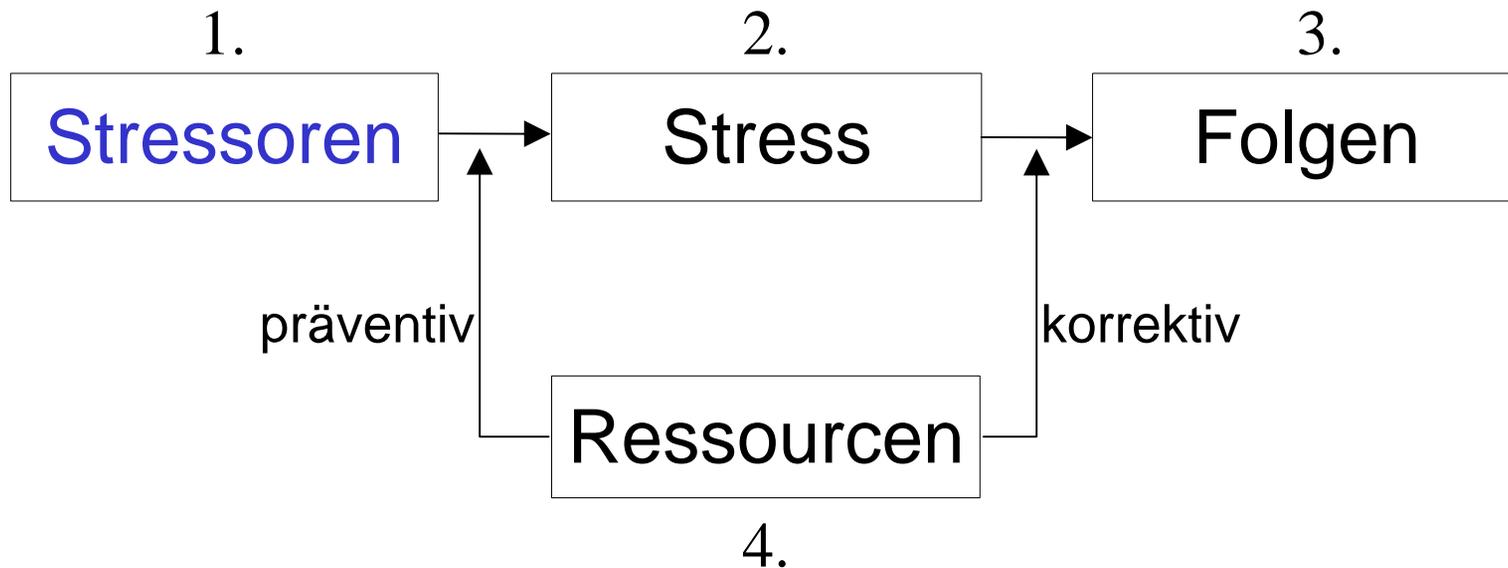
10.12.2005

Anna Lena Mackenberg

Christina Schmidt

Frithjof Stöppler

Das transaktionale Stresskonzept



nach Lazarus

1. Stressoren - Brainstorming

Externale Bedingungen

- Arbeitsplatz
- Lärm
- Familie
- Kälte / Hitze
- Zeit
- Arbeitsvolumen
- (Hierarchie-) Druck
- Vorgesetzte
- Arbeitszeit
- ...

Personenmerkmale

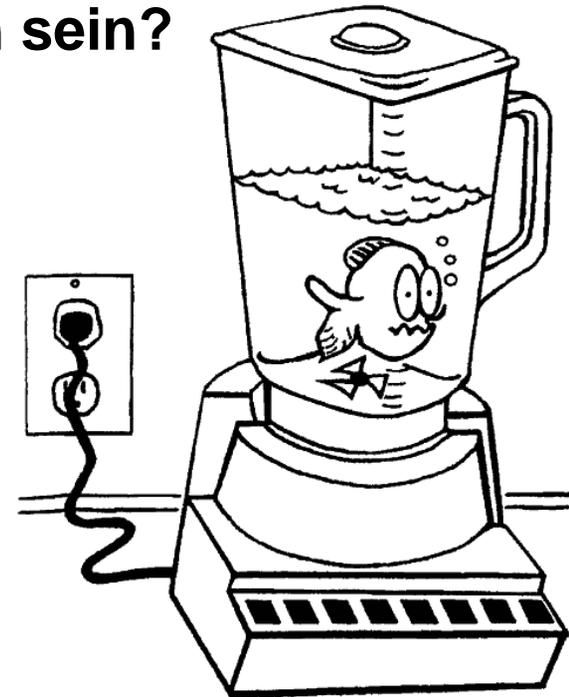
- Qualifikation
- Angst
- Ehrgeiz
- Leistungsfähigkeit
- Lebenseinstellung
- Belastbarkeitsgrenze
- Kommunikative Fähigkeiten
- Selbstsicherheit
- Selbstbewusstsein
- Hunger / Durst
- Krankheit
- ...



1.1. Stressorentypen

Wodurch können Stressoren gegeben sein?

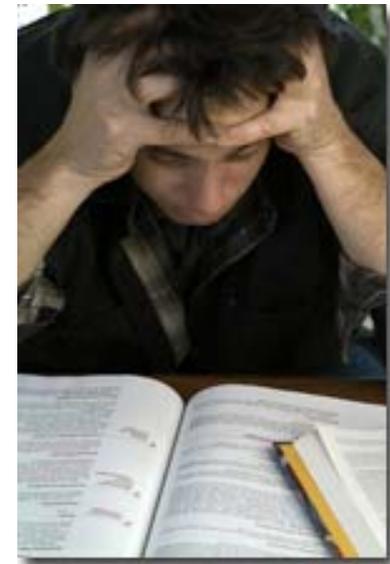
- Durch Personenmerkmale und individuelles Verhalten
- Durch externale Bedingungen



**And you thought
there was stress
in your life !**

1.2. Arbeitsstressoren

- **Zusätzlicher Regulationsaufwand**
 - Beispiele: Zeitdruck, Konzentrationsanforderungen
- **Regulationsunsicherheit**
 - Beispiel: Qualitative Überforderung
- **Zielunsicherheit**



1.3. Umgebungsstressoren

- Sind physikalisch-chemischer Natur
- Beispiele:
 - Lärm, schlechte Beleuchtung, Hitze, Kälte
- Problem:
 - Erfordern zusätzlichen Regulationsaufwand

1.4. Allgemeinbetriebliche Stressoren

- Beispiele:
 - Angst vor Arbeitsplatzverlust
 - Belastende Arbeitszeitregelungen
 - Ungerecht empfundene Entlohnung
 - Administrative Überforderung



1.5 Soziale Stressoren

- Beispiele: Ärgernisse und Spannungen mit Kollegen
- Arten: arbeitsbezogen, Arbeitsorganisation, Vorgesetzte, Personenmerkmale, nicht-arbeitsbezogene Interaktion



1.6 Personale Stressoren

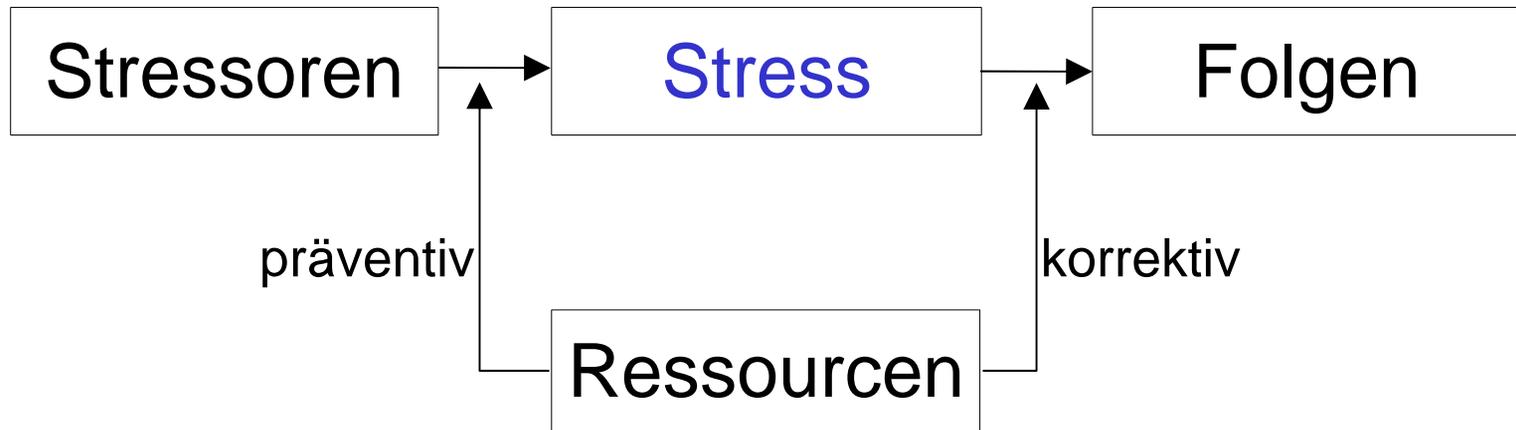
- Psychische Störungen
- Personen-Rollen-Konflikte
- Beispiel: Typ-A-Verhalten
 - feindselig, ehrgeizig, ungeduldig und rivalisierend
- Beispiel: Typ-B-Verhalten
 - gelassener, können abschalten und entspannen

1.7 Stressentstehung in der Organisation

- Stress in Organisationen geht häufig auf Schwierigkeiten in der Organisation zurück
 - Stressoren treten selten alleine auf!
- Dadurch entsteht Stress in Organisationen



2.0 Definition von Stress



2.0 Definition von Stress

- Spannungszustand
- Unangenehm und nicht kontrollierbar

- Situation ist dann stressig, wenn
 - Wohlbefinden der Person beeinträchtigt wird
 - Die Ressourcen bzw. Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichend sind

- Ausgangspunkt für Stress sind Stressoren und Ressourcen



2.1 Entstehung von Stress

- Ursprüngliche Funktion: Überlebensmechanismus
- ⇒ Stressmechanismus setzt bei Gefahr ein
 - Im Körper: Angst entsteht, Adrenalin wird ausgeschüttet
 - Die Hormone verändern Herzschlag und Blutdruck
- Verdauungsprozess, Immunabwehr und Sexualtriebe werden reduziert
- Körper erhält mehr Sauerstoff
- Körper ist auf Kampf, Verteidigung oder Flucht eingestellt



2.2 Stressentstehung heute

- entspricht dem gleichen Prozess
 - ABER: durch gesellschaftliche / soziale Normen können wir den Stresszustand nicht mehr abbauen
 - Da Körper schüttet zur Beruhigung Kortisol aus
- ⇒ Wir werden schläfrig, matt
- ⇒ Auch Immunsystem wird matt, sodass wir gegen Viren, Bakterien nicht gefeit sind
- ⇒ Langzeitbelastung durch Stress, ob psychisch oder physisch, schwächt das Immunsystem und das Körpersystem



2.3 Stressarten

- Stress ist Diskrepanz zwischen dem Menschen mit seiner Umwelt
- 3 Arten von Diskrepanz
- Diskrepanz 1. Art
 - Diskrepanz zwischen einer Anforderung und der Leistungskapazität
- Diskrepanz 2. Art
 - Diskrepanz zwischen Anforderung und Motivation
- Diskrepanz 3. Art
 - Kapazitätsgrenze behindert Aufgabenerfüllung

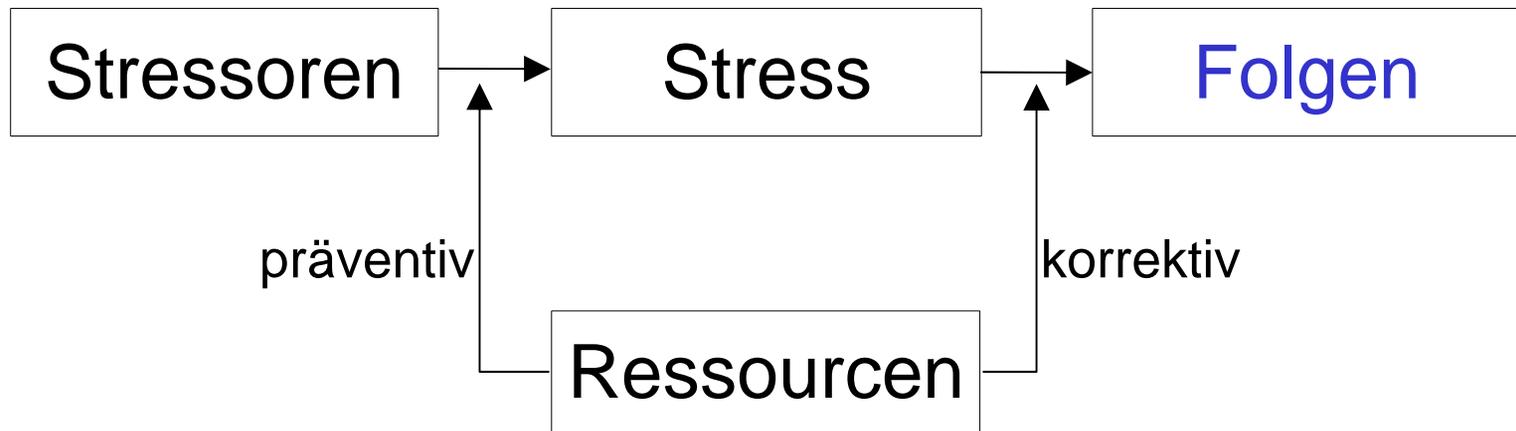


2.4 Positiver Stress

- Stress kann uns zu Höchstleistung bringen
 - Aufmerksamkeit
 - Schärfung der Sinne
 - Bessere Sauerstoffversorgung

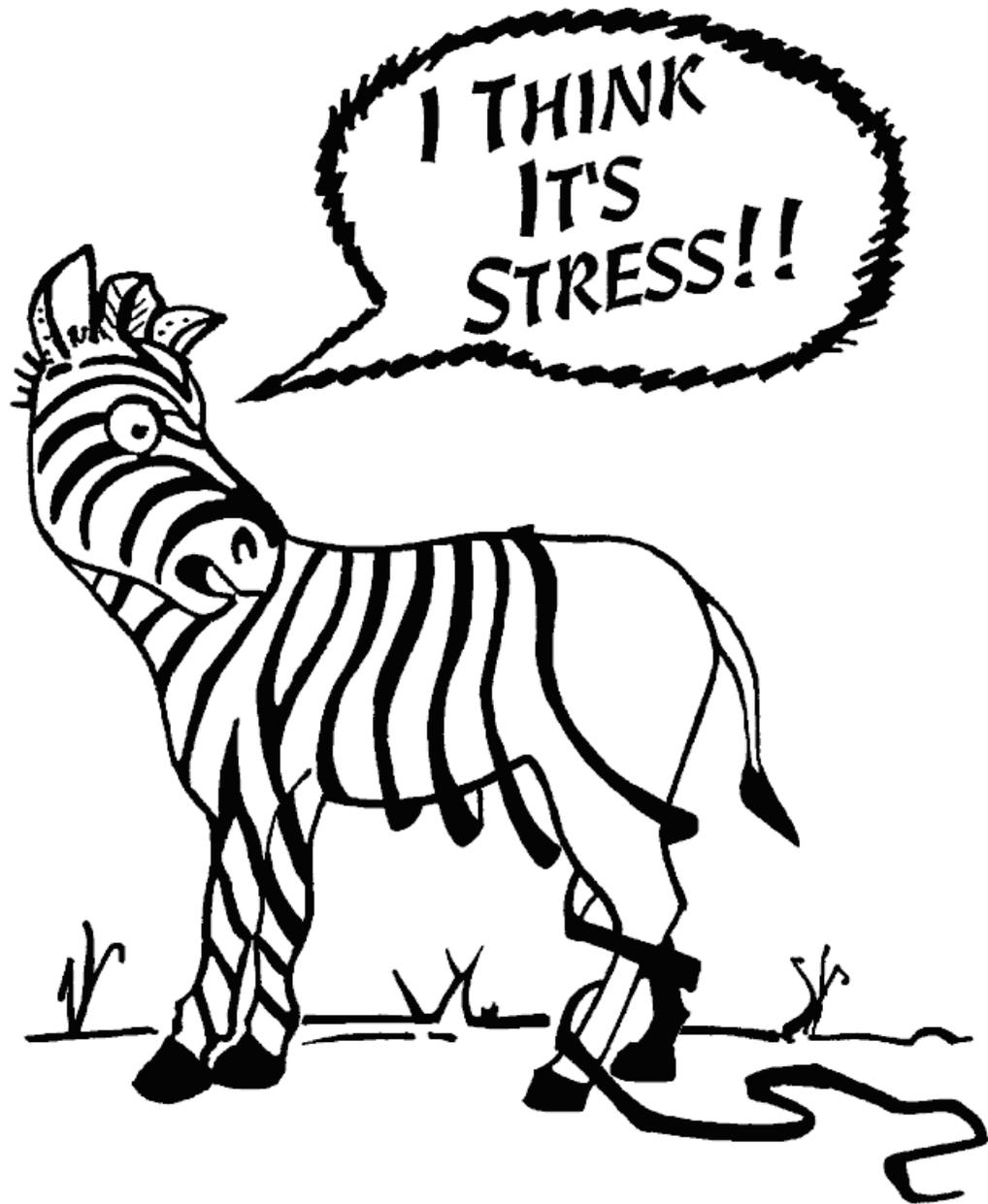


3. Folgen von Stress



3. Folgen

- Angst
- Bedrohung
- Frustration
- Streifenverlust 😊
- ...



3.1 Personelle Folgen von Stress

- Psychischer Stress

- Kurzfristige Stressreaktionen und Stressfolgen:
 - kurzfristige, subjektive Befindensbeeinträchtigungen, wie Gereiztheit, Beklemmung und Anspannung

- Langfristige Stressreaktionen und Stressfolgen:
 - psychosomatische Krankheiten
 - psychosoziale Störungen und Beeinträchtigungen
 - Veränderungen des Gesundheitsverhaltens



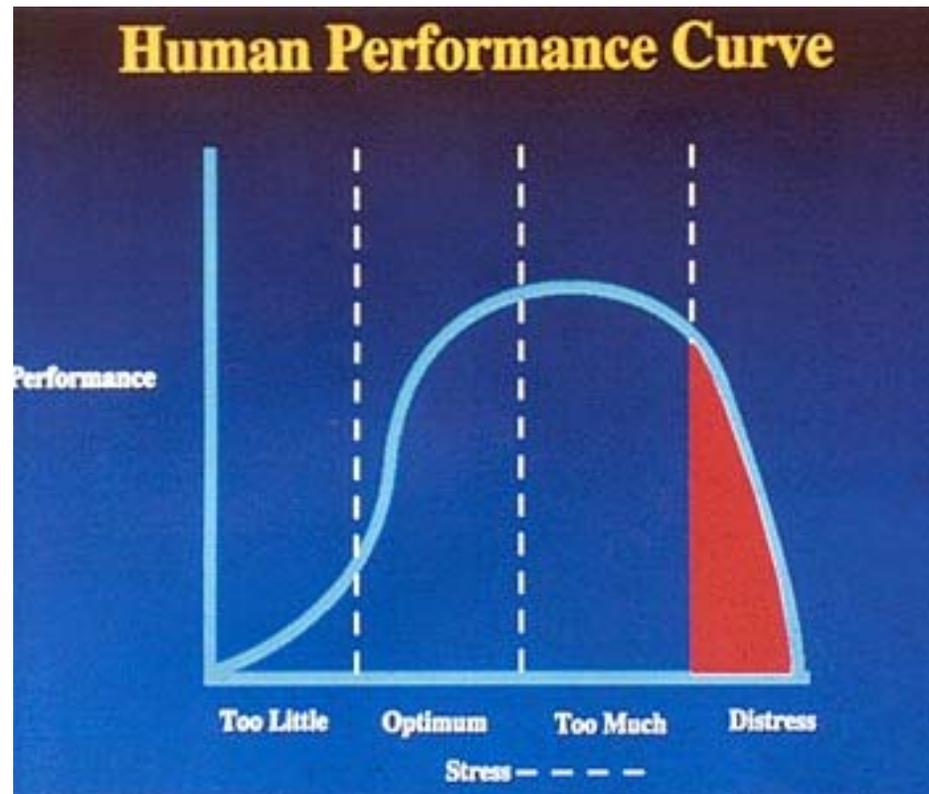
3.1 Stressfehler

- Alkohol
- Süßigkeiten
- Kaffee
- Aufputzmittel
- Beruhigungszigarette
- Keine Ruhepausen
- Mitleid mit sich
- Schuld bei anderen suchen
- Grübeln
- TV

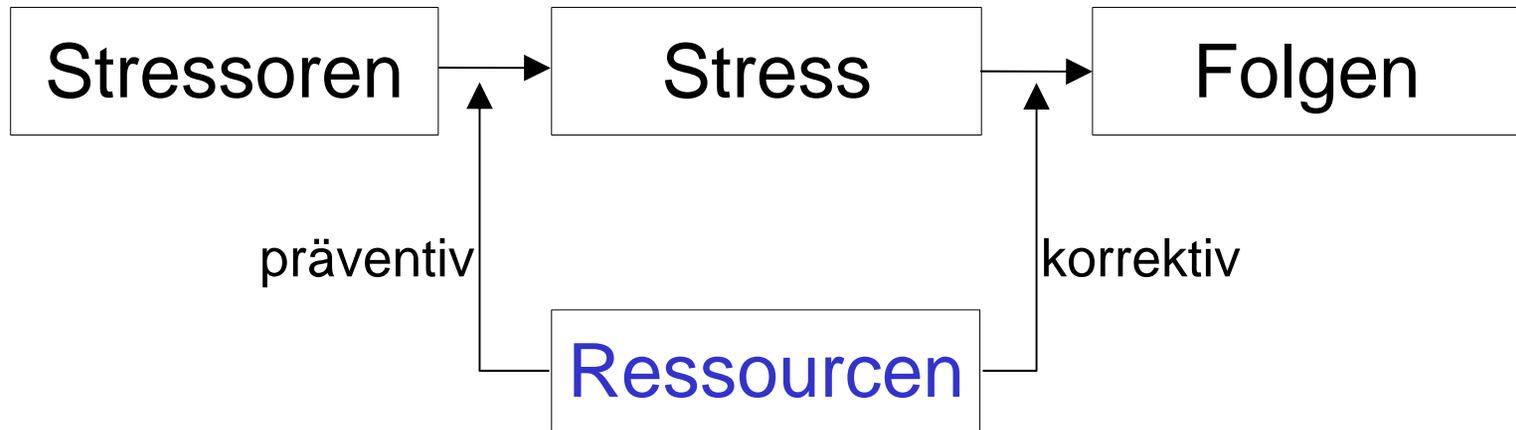


3.2 Organisationelle Folgen von Stress

- Problemerkennung verlangsamt sich
- Kooperationsbereitschaft sinkt
- Mehr Risikobereitschaft der Mitarbeiter
→ Qualitätsmängel
- Arbeitsunfälle
- Verlust an Produktivität
- Mitarbeiterzufriedenheit sinkt
- Absentismus
- Imageverlust



4. Ressourcen und Stressmanagement



4. Stressmanagementtrainings (SMT)

- 2 Interventionsebenen:
 1. Organisationsbezogen
 - (bedingungs- / verhältnisbezogen)
 2. Individuumsbezogen
 - (personen- / verhaltensbezogen)

Ziel: Stressreduzierung

- Reduktion von Stressoren
- Förderung von Ressourcen und Bewältigungsstrategien
- Veränderung der Bewertung stressauslösender Situationen und individueller Ressourcen
- Kompensation von Stressfolgen

- Sind korrektiv und präventiv



4.1 Ressourcen

- Hilfsmittel, um den Gesundheitszustand zu erhalten
- Ressourcen der Arbeitstätigkeit:
 - Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Variabilität, Komplexität, Anforderung
- Allgemein betriebliche Ressourcen:
 - Arbeitsplatzsicherheit, Entwicklungsmöglichkeiten, organisatorische Bedingungen
- Soziale Ressourcen:
 - aktive Hilfeleistung, emotionale Unterstützung, Bestätigung der Richtigkeit
- persönliche Schlüsselqualifikationen

Stressbewältigung ist Ressourcenmanagement



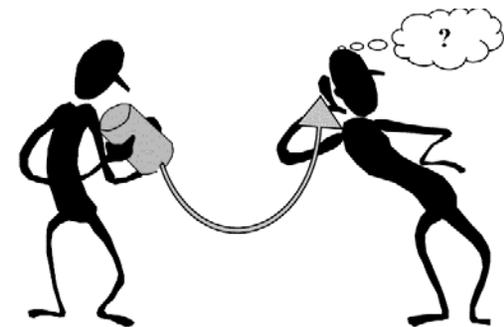
4.2 Organisationsbezogene Interventionen

- Häufig von externen Beratern durchgeführt
- Gesundheitsförderliche Intervention:
 - betrifft Arbeitsorganisation, Auswahl/Schulung von Führungskräften, Belohnungs-/Beförderungskriterien
- Konflikte vermeiden und Kommunikation ermöglichen
- Kooperativer/partizipativer Führungsstil für angstfreie Kommunikation in vertikaler und horizontaler Richtung
- Wird insgesamt nur selten durchgeführt



4.3 Individuumsbezogene Interventionsebene

- Die schnittstellenbezogene Interventionsebene basiert auf Trainings mit problemorientierten Bewältigungsstrategien
- Diese haben zum Thema:
 - Soziale Kompetenzen
 - Kommunikation
 - Zielorientiertes Handeln
 - Problemlösen
 - Zeitmanagement



4.4 Stressimmunisierungstraining - SIT

- Stress Innoculation Training – Donald Meichenbaum (1985)
- Entwicklung: Kliniken, Fokus: Bewältigungsstrategien

- Angst vor Stress reduzieren, Früherkennung ,
Situationsempfinden ändern

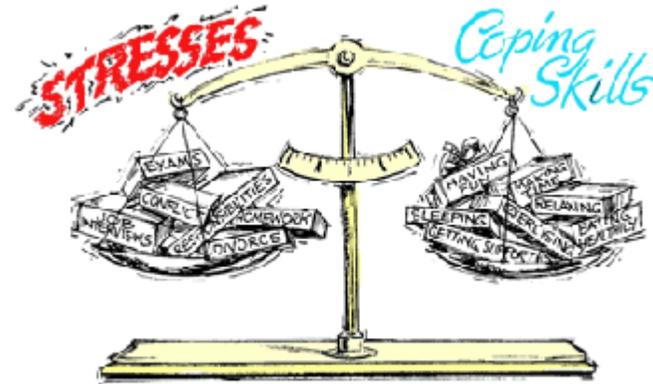
- Informationsphase
 - Vorstellen des transaktionalen Stresskonzeptes
 - Diagnose von Stressauslösern durch Trainer
 - Abbau von Widerständen



4.4 Stressimmunisierungstraining - SIT

- Lern- und Übungsphase
 - Vermittlung von Bewältigungsstrategien
 - Selbstinstruktion
 - Entspannungstechniken

- Anwendungs- / Posttrainingsphase
 - „Stellen Sie sich vor...“
 - Rollenspiele
 - Rückfallprävention
 - Schrittweise reale Erfolgserlebnisse herbeiführen



5. Kritische Betrachtung

- Begriff „betriebliches SMT“
- Praxis: vorwiegend individuumsbezogene SMT (1996)
- Manager: Delegation der Verantwortung an Mitarbeiter
- Forscher: Fokus sollte auf Prävention liegen
- Kaum wird auf Arbeitsplatz spezifische Details eingegangen
- Fokus: Bewältigungsstrategien, Entspannungsübungen
- Kaum Theoriebezug
- Es gibt nur wenig Evaluationsstudien
 - Effektivität der Übungen nicht genau nachweisbar
- „Das Übel bei der Wurzel packen?“



6. Entspannungsübungen und Fitness

- Ziel von Entspannungsmethoden und Veränderungen im Gesundheits- und Freizeitverhalten:
 - Stärkung der Leistungs- und Widerstandsbereitschaft
 - Aufmerksamkeit nach Innen richten
 - Funktionen des vegetativen Nervensystems in Richtung Parasympathikus lenken
 - effektive Erregungsregulation
 - Stressfolgen vermeiden



6. Entspannungsübungen und Fitness

- Entspannungsmethoden:
- Progressive Muskelrelaxation
 - Ziel: bewusste Entspannung einzelner Muskelgruppen
- Meditation
 - Ziel: Schaffung eines klaren Bewusstseins und hoher Konzentrationsfähigkeit
- Autogenes Training
 - Ziel: Versenkungsruhe
- Fitness:
 - Ziel: Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der mentalen Funktionen



6. Entspannungsübungen und Fitness

Vorteile dieser Bewältigungs- und Präventionsformen:

- Kann selbst veranlasst und durchgeführt werden
- Wirkt kurzfristig
- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Vorbeugung von Stresssituationen



7. Abschlussübung

- Progressive Muskelrelaxation



Stressmanagement

- Habt ihr weitere Fragen???
- Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

