

<b>Modul</b>	<b>04 Stress und Stressmanagement am Arbeitsplatz</b>
<b>Arbeitsblatt</b>	<b>#04/01: Allgemeines über Stress am Arbeitsplatz</b>

Lesen Sie den Text und fassen Sie die wichtigsten Informationen in einem Mindmap zum Thema „Stress am Arbeitsplatz“ zusammen. Selbstverständlich können Sie auch eigene Beispiele in Ihrem Mindmap aufschreiben. Sie arbeiten in Teams zu drei Personen. Verwenden Sie ein A3-Blatt oder Flipchart-Papier.

Es ist bekannt, dass Stress auf Dauer krank machen kann. Das Problem: Jede/r reagiert auf Stressbelastung anders. Was die/den eine/n überfordert, stört die/den andere/n überhaupt nicht. Und ein Patentrezept gegen Stress gibt es nicht.

#### **Am Anfang ein paar Worte zu Stress allgemein:**

Man unterscheidet zwischen negativem Stress, der zu Magenschmerzen, Angst, Depressionen, Burn-out u.v.m. führen kann und „positivem“ Stress. Damit ist gemeint, dass wir manchmal den Druck als angenehm erleben. Denken Sie nur an Spitzensportler/innen, die unter großen Anstrengungen ihr Ziel erreicht haben und stolz sind.

Fachleute bezeichnen die Ursachen, die Stress auslösen, als **Stressoren**, wie beispielsweise Lärm am Arbeitsplatz, voller Terminkalender, hohe Arbeitsanforderungen, Ärger mit den Vorgesetzten, Streit mit den Kolleg/innen, Perfektionismus, monotone Tätigkeit.

Eigentlich sind **Stressreaktionen** ganz normale biologische Vorgänge. Wenn man sich bedroht fühlt, mobilisiert der Körper enorme Reserven, um durch Flucht oder Angriff der Gefahr zu entkommen. Der Blutdruck steigt, der Herzschlag wird schneller, Hormone werden ausgeschüttet, die Muskulatur ist angespannt.

Wer ständig vor lauter Termindruck am Arbeitsplatz kaum mehr zum Schlafen kommt, hält seinen Organismus pausenlos in Alarmbereitschaft. Was heißt das im Klartext? Die Dauerbelastung führt zu Herzrasen, übermäßigem Schwitzen, Kopfschmerzen, Herzinfarkt, Wut, Aggressionen, Nervosität, Gedanken wie „Das schaffe ich nie“, Schlaflosigkeit und vielem mehr.

Körperliche und seelische Probleme, besonders Schmerzen, sind Warnsignale des Körpers.

Medikamente, Alkohol oder Drogen sind keine

Lösung! Schon bei den ersten Anzeichen sollte man sofort geeignete **Antistressmaßnahmen**

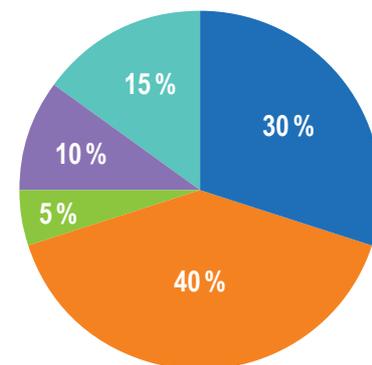
ergreifen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten: Entspannungstechniken (z.B. Yoga), positive Selbstgespräche wie „Neulich ist mir etwas richtig gut gelungen“, Gespräch mit der Chefin/dem Chef.

Wer sich grundsätzlich besser vor Stress schützen will, muss das eigene Verhalten und sein Leben überdenken. Der erste Schritt zu einem stressfreieren Leben könnte das Aufräumen des Schreibtisches oder die Erstellung eines Zeitplans sein.

Abdrehen des Handys in der Nacht und Handy freie Zeit während des Tages wirken mitunter Wunder. Sport und gesunde Ernährung gehören auch zu einem guten Stressmanagement.

Wenn Sie die Dauerbelastungen nicht mehr alleine in den Griff bekommen, dann sollten Sie sich Hilfe suchen. Sprechen Sie mit Personen Ihres Vertrauens (Familie, Vertrauensperson in der Firma, Ärztin/Arzt, Betriebsärztin/-arzt, Psychologin/Psychologe etc.). Gemeinsam werden Lösungen ausgearbeitet.

**Was stresst Herrn Muster am Arbeitsplatz? (Beispiel)**



QUELLE: EIGENE GRAFIK

