

Gesund und sicher starten!

Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit

Stress -

trotz hoher Belastung gesund bleiben

Stress – darunter kann sich jeder etwas vorstellen. Es ist eine Art Sammelbegriff für Hektik, Überforderung, unangenehme Ereignisse und enttäuschte Erwartungen und wird häufig als Phänomen der heutigen Zeit bezeichnet. Dabei ist Stress eigentlich eine angeborene und nützliche Reaktion des menschlichen Organismus auf Reize, Anforderungen und Bedrohungen der Umwelt. Er gehört deshalb zum Leben und richtig dosiert, spornt er zu körperlichen und geistigen Höchstleistungen an.

Zum Problem wird Stress erst dann, wenn einem die Anforderungen über den Kopf wachsen und Mittel und Wege fehlen, diese Anforderungen zu bewältigen. Dauerstress kann krank machen, ungesunde Verhaltensweisen fördern und die Leistungsfähigkeit erheblich mindern.

Nicht immer ist es möglich, Stress zu vermeiden. Man kann jedoch erlernen, den Stress besser zu bewältigen und negative Auswirkungen zu reduzieren bzw. zu verhindern.

Nicht jeder Mensch ist gleich!

Veränderungen, die durch den Schritt zum eigenen Unternehmen auf eine Person zukommen, können für den einen eine Herausforderung sein, für andere jedoch eine starke Belastung bedeuten. Stress ist immer abhängig von den individuellen Voraussetzungen und Einstellungen sowie der jeweiligen Verfassung einer Person.

Zufriedenheit und Wohlbefinden stellen sich ein, wenn wir der Meinung sind, die Situation im Griff zu haben oder die Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können.

Für Unternehmer können folgende stressauslösende Faktoren (Stressoren) von Bedeutung sein.



Dauerstress macht krank!

Kein Organismus hält es unbeschadet aus, längere Zeit in einem erhöhten Anspannungszustand zu verweilen. Zum Glück sendet der Körper rechtzeitig Warnsignale aus. Am eigenen Befinden und Verhalten kann man erkennen, ob der Stress bereits Spuren hinterlassen hat.

Erkennungsmerkmale für langandauernde Überforderung durch Stress sind z. B.:

- häufige Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Mattigkeit,
- häufige Gereiztheit, Schlafstörungen,
- Nervosität,
- Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit,
- viel Kaffee, regelmäßig Alkohol, Tabletten.

Nehmen Sie diese Warnsignale ernst. Spätestens jetzt sollten Sie versuchen, Ihren Stress zu reduzieren bzw. Bewältigungsstrategien für sich zu entdecken und zu nutzen. Sie riskieren sonst ernsthafte Erkrankungen, die Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren Erfolg dauerhaft erheblich einschränken können.

Stress gar nicht erst entstehen lassen

Die wirkungsvollste Methode des Stressmanagements ist es, den Stress von vorn herein zu vermeiden.

Managen Sie Ihre Zeit und organisieren Sie Ihre Arbeit!

Häufige Stressoren sind chronischer Zeitmangel und eine hohe Arbeitsdichte. Zeitmanagement beschäftigt sich mit der Kunst, die Zeit optimal einzuteilen und zu nutzen. Ziel ist es nicht nur, möglichst viel in kurzer Zeit zu erledigen, sondern es geht vor allem darum, das Wichtige in der richtigen Reihenfolge zu tun.

So kommen Sie mit Ihrer Zeit besser zurecht:



- **Setzen Sie Prioritäten!**
 - Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und weniger wichtigen Dingen entsprechend Ihrer persönlichen und beruflichen Lebensziele.
 - Vergessen Sie die Gesundheit nicht!
- **Organisieren Sie sich Ihren Arbeitstag!**
 - Setzen Sie sich realistische Ziele!
 - Arbeiten Sie mit Checklisten/Terminplaner!
 - Räumen Sie Ihren Schreibtisch auf und befreien Sie sich vom Ballast! (Suchen kostet Zeit und nervt!)
 - Verplanen Sie höchstens 70% vom Tag! Es kommt immer etwas Unerwartetes dazwischen.
 - Versuchen Sie Arbeit zu delegieren!
- **Vermeiden Sie unnötigen Zeitaufwand!**
 - Versuchen Sie die sogenannten Zeitdiebe aufzuspüren und zu vermeiden (z. B. Perfektionismus, überflüssiger Kleinkram, uneffektive Telefonate usw.)!

Ein gutes Zeitmanagement erlaubt es Ihnen, genug Zeit für die eigene Erholung und Regeneration einzuplanen!

Wappnen Sie sich mit Wissen und Kompetenzen!

Je mehr man beherrscht, umso souveräner kann man viele Situationen bewältigen. Nicht nur Fachkenntnisse spielen dabei eine wesentliche Rolle, sondern auch Fähigkeiten im Umgang mit Menschen und die zielgerichtete Anwendung bestimmter Arbeitstechniken.

Folgende Fähigkeiten bilden z. B. eine gute Basis für die Reduzierung von Stress:

Soziale Kompetenz

(kontaktfreudig sein, mit Konflikten und Fehlern umgehen können, sich durchsetzen können)

Kommunikationsfähigkeit

(aktiv zuhören können, Interesse wecken, rhetorische Fähigkeiten, überzeugen können)

Planungskompetenz

(Arbeitsalltag organisieren, Teilaufgaben definieren, vorausschauend planen)

Informationskompetenz

(Informationsbeschaffung, Bewältigung der Informationsfülle)

Führungswissen

(Mitarbeiter motivieren, Aufgaben delegieren, Arbeitsergebnisse kontrollieren, Leistungserbringung beurteilen)

"Keiner ist perfekt!" Versuchen Sie im Bedarfsfalle das eine oder andere Defizit auszugleichen. Qualifizieren Sie sich bzw. nutzen Sie Fremdleistungen.

Überdenken Sie Ihre Ansprüche und Bewertungen!

Häufig liegen die Ursachen für Stress an persönlichen Einstellungen, Ansprüchen und Bewertungen. Wenn man zum Beispiel davon überzeugt ist, dass man alles immer noch besser machen kann, wird man mit keiner Lösung zufrieden sein und sich immer wieder erneut unter Druck setzen.

- Erkennen Sie Einstellungen und Ansprüche die Sie belasten!
- Denken Sie positiv und optimistisch!
- Lernen Sie Ihre Schwächen zu akzeptieren!

Stress bewältigen und negativen Folgen entgegenwirken!

Der Stress ist da, was nun?

Ziel von Stressbewältigungsmaßnahmen ist es, Stressreaktionen abzuschwächen und negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu vermeiden.

Wussten Sie eigentlich,

dass Stressreaktionen automatisch (unbewusst) ablaufen und ein uraltes „Überlebensprogramm“ unserer Gene sind. Wenn die eigene Sicherheit oder die Arterhaltung gefährdet waren, reagierten schon urzeitliche Tier-Wesen nach gleichem Muster. Sie begaben sich in einen Zustand des Kampfes oder der Flucht.

Eine Reaktion wie vor 100 000 Jahren?

Wenn wir Stress erleben, ist es für unseren Organismus völlig egal, ob die Situation wirklich lebensbedrohlich ist. Die Kampf/Flucht - Reaktion erfolgt bei allen Dingen, die persönlich als unangenehm, bedrohlich oder beängstigend empfunden werden: So wird z. B.

- die Atmung beschleunigt,
- Puls und Blutdruck erhöht und
- die Verdauung / Immunsystem gehemmt.

In der Regel verharren wir in dieser angespannten Situation. Die durch die Stressreaktion bereitgestellte Energie wird nicht gebraucht. Es erfolgt kein Muskeleinsatz und keine Abreaktion - wie bei den Urmenschen, sondern ein Energiestau.

Genau das ist ein Problem des Stresses in der heutigen Zeit! Die bereitgestellte, aber nicht verbrauchte Energie ist noch lange spürbar in Form von innerer Unruhe, Aufregung, Nervosität oder Aggressivität. Formulierungen aus der Umgangssprache beschreiben genau diese Situation:

- "man kocht innerlich",
- "man steht unter Druck",
- "man ist auf 180" (Puls, Blutdruck).

Den Stress besser zu bewältigen heißt u. a.:

- alltagstaugliche Methoden der Stressbewältigung zu nutzen,
- eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden sowie
- Folgeschäden von Stress zu verhindern.



Entscheiden Sie selbst, welche der folgenden Empfehlungen für Sie nützlich und anwendbar sind.

Lenken Sie sich bewusst ab und denken Sie positiv!

Wenn es die Situation erlaubt, können Sie versuchen, körperliche Stressreaktionen abzubremsen, indem Sie sich bewusst ablenken.

Folgende Methoden sind möglich:

Atmen Sie tief durch und

- denken Sie an angenehme Erlebnisse,
- führen Sie positive Selbstgespräche oder
- widmen Sie sich einer anderen Tätigkeit.

Beispiel: Sie stehen im Stau und denken plötzlich an die vielen unerledigten Dinge im Büro. Sie merken wie Ihr Puls steigt und Sie werden unruhig. Es gibt nun zwei Möglichkeiten die Stressreaktion abzubremsen.

Entweder Sie denken positiv und machen sich einen Plan, wie Sie Ihre Arbeit in den nächsten Tagen schaffen wollen.

Oder Sie versuchen Ihre Gedanken vom Problem abzulenken, indem Sie sich an vergangene Erfolgserlebnisse erinnern.

Reagieren Sie sich unmittelbar nach der Stresssituation ab!

Nicht immer gelingt es und manchmal erlaubt es auch die Situation nicht, sich vom Problem abzulenken.

Dann können Sie versuchen, den aufgebauten Energiestau zu lösen, indem Sie sich aktiv abreagieren. Lassen Sie nicht zu, dass überschüssige Energie in Ihrem Körper "vagabundiert"!

Je nach Situation gibt es auch hier verschiedene Möglichkeiten des Abreagierens:

- Hauen sie ruhig mal mit der Faust auf den Tisch!
- Schimpfen Sie laut (natürlich nur wenn Sie allein im Zimmer sind)!
- Bewegen Sie sich!
 - Erledigen Sie kleine Wege zu Fuß!
 - Raffen Sie sich zu kleinen sportlichen Übungen, wie z. B. Treppensteigen oder 10 Kniebeugen auf!

F a k t e n

Erholen und Entspannen Sie sich bewusst!

Zeit ist für Sie als Unternehmer Geld. Ein Wochenende zum Relaxen oder gar ein längerer Urlaub stehen vorerst nicht auf dem Programm. Die Arbeitstage vergehen wie im Fluge und die Abende sind viel zu kurz. Von Entspannung oder Erholung – keine Spur.



Dabei sind Kurzpausen wie z. B.:

- das Zurücklehnen in den Sessel,
- das Genießen einer Tasse Tee oder
- einige Minuten an Nichts denken

keine Zeitverschwendung, sondern dienen dem Auftanken neuer Energien. Sie arbeiten danach umso besser.

Noch wirkungsvoller ist die Nutzung aktiver Entspannungstechniken wie:

- Autogenes Training,
- Yoga,
- Progressive Muskelentspannung oder
- Meditation.

Diese Entspannungstechniken müssen erlernt werden, können dann aber sehr effektiv und mit geringem zeitlichen Aufwand zur lang- und kurzfristigen Erholung eingesetzt werden. Richtig angewendet, führen sie z. B. zu einer Senkung des Erregungsniveaus und zu einer Erhöhung der Belastbarkeit.

Vergessen Sie nicht, irgendwann auch mal einen längeren Urlaub oder ein verlängertes Wochenende einzuplanen. Auch Sie müssen mal "die Seele baumeln lassen"!

Pflegen Sie soziale Kontakte!

In Zeiten hoher Belastung sind Lebenspartner, Freunde und die Familie besonders wichtig. Sie geben Geborgenheit und helfen vom Stress abzulenken bzw. bei der Bewältigung.

- Nehmen Sie private Kontakte wichtig. Sie müssen gepflegt werden!
- Sprechen Sie über Ihre Probleme und lassen Sie sich ggf. auch helfen.

Treiben Sie regelmäßig Sport!

Körperliche Aktivität ist ein ausgezeichnetes Mittel für den Stressausgleich. Insbesondere Ausdauersportarten, wie

- Joggen,
- Walken,
- Schwimmen oder
- Radfahren

haben sich bewährt. So findet nicht verbrauchte Energie einen gesundheitsförderlichen Kanal. Außerdem wird die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems erhöht.

Versuchen Sie zusätzlichen Erfolgs- und Leistungsdruck im Rahmen Ihrer sportlichen Betätigung zu vermeiden.

Mehr Interesse zum Thema?

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder Berufsgenossenschaft nach Informationsmaterialien.

Detaillierte Informationen zum Thema Stress finden Sie auch unter www.ergo-online.de

Eine Literaturliste ausgewählter Bücher wird demnächst unter www.guss-net.de veröffentlicht.

Impressum:

Otto von Guericke Universität Magdeburg
Institut für Arbeitswissenschaft,
Fabrikautomatisierung und Fabrikbetrieb
Universitätsplatz 2 | D-39106 Magdeburg
Fon: +49(0)391/6712169

RKW - Rationalisierungs- und Innovationszentrum der
deutschen Wirtschaft e. V. - Bundesgeschäftsstelle -
Düsseldorferstraße 40 | D-65760 Eschborn
Fon: +49(0)6196/495-278 | www.guss-net.de

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

