

Stress im Berufsalltag – eine erste Einführung

Von Stress im Berufsalltag ist nahezu jeder betroffen. Doch jeder Mensch reagiert anders auf unvermeidbare Stresssituationen im Job. So stellt beispielsweise Zeitdruck für einige eine zusätzliche Motivation dar, andere wiederum fühlen sich schnell überfordert und gereizt. Dabei ist zu bedenken, dass kontinuierliche Überbeanspruchung zu Erschöpfungszuständen und weiterhin zu Burnout führen kann, kurz: Langfristige Arbeitsunfähigkeit kann die Folge sein. In Hinblick dessen sollten präventive Maßnahmen ergriffen werden, um Mitarbeiter in Unternehmen nachhaltig vor Stress und Überbelastung schützen zu können.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was genau versteht man unter einem Stressor?](#)
2. Seite: [Persönliche Kontrollüberzeugungen](#)

Seite 1 - Was genau versteht man unter einem Stressor?

Als Stressoren werden die äußeren Ursachen von Stress bezeichnet. Also alle Anforderungen, Aufgaben und Belastungen im Umfeld von Menschen, die sie beanspruchen können. [Stressoren](#) können dabei unterschiedlicher Art sein, beispielsweise zu viel Arbeit, zu hohe Leistungsanforderungen und [Zeitdruck](#). Aber auch zwischenmenschliche Konflikte, Trennungen und andere soziale Einflüsse spielen eine Rolle. Dabei ist zwischen positivem Stress und negativem Stress zu unterscheiden, denn Stress ist per se nicht „schlecht“; er fördert sogar die Weiterentwicklung und spornet zu Leistungen an, die ohne eine Stressreaktion nicht erreichbar wären. Jede körperliche oder geistige Anstrengung, jede Problemlösung benötigt damit ein gewisses Maß an Erregung.

Wann sind Menschen am leistungsfähigsten?

Menschen sind bei einem mittlerem Stress-/ Erregungsniveau am leistungsfähigsten. Nimmt die Belastung jedoch zu, folgen Leistungseinbrüche, bis hin zur Handlungsunfähigkeit. Entsprechend kann positiver Stress förderlich sein - sowie negativer Stress hemmen. Dabei ist zu bedenken, dass sowohl Unterforderung als auch Überforderung Stress verursachen können!

Was beeinflusst die persönliche [Stressbewältigung](#)?

Wichtig für die Bewältigung von Stress sind die Ressourcen, auf die Menschen als Kraftquellen zurückgreifen können, um Belastungssituationen zu meistern. Dazu zählt beispielsweise die Unterstützung durch die soziale Umwelt in der entsprechenden Situation. Aber auch in der Person selbst liegen Kraftquellen, um konstruktiv mit Stress umgehen zu können. Einfluss hat in diesem Zusammenhang auch die Art und Weise, Situationen zu interpretieren. Deswegen ist es besonders wichtig zu wissen, wie jeder Einzelne Stress wahrnimmt und damit umgeht.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Was genau versteht man unter einem Stressor?](#)
2. Seite: [Persönliche Kontrollüberzeugungen](#)

Seite 2 - Welche Rolle spielen persönliche Kontrollüberzeugungen bei der Stressbewältigung?

Persönliche Kontrollüberzeugungen spielen bei der [Stressbewältigung](#) eine wichtige Rolle. Dies betrifft zum einen die Überzeugung, Stresssituationen in entsprechenden Situationen bewältigen zu können. Zum anderen das Gefühl, Geschehnissen und Stresssituationen im Alltag nicht einfach ausgesetzt zu sein, sondern in diese eingreifen und Einfluss darauf nehmen zu können. Zusätzlich ist das Vertrauen in eigene Ressourcen und Fähigkeiten ein wichtiger Faktor, um Anforderungen zu meistern. Auch verschiedene Bewältigungsstrategien spielen diesbezüglich eine Rolle. So kann ein aktives Vorgehen dabei helfen, Überlastung vorzubeugen. Dies bezieht sich auf das Aneignen von neuen Kompetenzen zur [Problembewältigung](#). Aber auch das offene Angehen von Konflikten trägt dazu bei, emotionalen Stress und dem Gefühl der Überlastung vorzubeugen.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass die Entstehung von Stress ein dynamischer Prozess ist, der von mehreren Faktoren abhängt. Diese sind zum einen in der Umwelt, zum anderen in der Person selbst angelegt. Stress am Arbeitsplatz kann nie ganz vermieden werden. Deswegen ist es besonders wichtig [Mitarbeiter dabei zu unterstützen](#), das Ausmaß einzudämmen und den Lernprozess zu fördern, konstruktiv mit Stressempfindungen umzugehen.

In diesem Zusammenhang bietet [Impulsdialog Business](#) die Möglichkeit, die Gesundheit und Zufriedenheit von Mitarbeitern zu fördern. Mit entsprechenden Online-Programmen und Übungen kann ortsunabhängig etwas für sich und die eigene Gesundheit getan werden, um das persönliche Stress- und Belastungsempfinden zu reduzieren. Schauen Sie gleich mal rein und steigern Sie mit unserem Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter im Unternehmen.