

Stressbewältigung – gezielte Prävention im Berufsalltag

Stress- und Belastungssituationen im Job sind nicht zu vermeiden. Aus diesem Grund sind gezielte Strategien zur Stressbewältigung erforderlich, um dauerhaft leistungsfähig und gesund zu bleiben. Im Folgenden möchten wir nachhaltige Methoden aufzeigen, wie sich Beschäftigte im Unternehmen vor Stress und Überlastung schützen können.

Auf einen Blick:

1. Seite: **Stressprävention**
2. Seite: [Persönliche Kontrollüberzeugungen](#)

Seite 1 - Wie kann man Stress präventiv entgegentreten?

Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften jedes Einzelnen sollten den jeweils zu erfüllenden Anforderungen entsprechen. Dies vermeidet nicht nur zusätzlichen Stress durch Überforderung, sondern erleichtert auch den Umgang mit Stress, da er statt als Belastung, eher als Herausforderung betrachtet werden kann. Neben gezielten Maßnahmen, kann jeder Einzelne selbst etwas tun, um widerstandsfähiger gegenüber Stress zu werden.

Was können Arbeitnehmer selbst tun, um resilient gegen Stress zu werden?

Sie sollten dazu befähigt werden, mit belastenden Arbeitsbedingungen erfolgreich umzugehen und dadurch gesund zu bleiben. Dabei sollten gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltungen geändert werden. Die nachfolgenden Maßnahmen reduzieren nicht nur das persönliche Stressempfinden, sondern stärken im Zuge dessen auch das gesundheitliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Damit erhöht sich die persönliche Widerstandsfähigkeit und eigene Ressourcen werden aktiviert.

In diesem Zusammenhang geben wir Ihnen einen kleinen Überblick, welche präventiven Strategien im Berufsalltag eingesetzt werden können:

Maßnahmen gegen die Gefahr der Überlastung

Um körperlichen Beschwerden vorzubeugen, sollten Arbeitnehmer zur Teilnahme an Kursen zur Rückenschule oder zur Veränderung gesundheitlicher Verhaltensweisen ermutigt werden. Dies kann vorzeitigen Ausfallerscheinungen vorbeugen und für einen bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper sorgen. Zusätzlich können im Zuge von Stressmanagementtrainings problembezogenen Stressbewältigungstechniken, Entspannungstechniken und Problem- und Zeitmanagementtechniken erlernt werden.

Auf einen Blick:

1. Seite: **Stressprävention**
2. Seite: **Präventive Maßnahmen**

Seite 2 - Weitere präventive Maßnahmen

Ausgleich zum Berufsleben finden

Arbeitnehmer sollten sich einen Ausgleich schaffen, indem sie Freizeitaktivitäten nachgehen, die ihnen Freude bereiten und sie in ihrer persönlichen Entwicklung sowie gesundheitlich fördern. Dadurch steht längerfristig mehr Energie und Selbstvertrauen als Kraftquelle zur Verfügung, was die Leistungsfähigkeit steigert.

Entspannungsphasen einbauen

Entspannungstechniken können sowohl vor, während als auch nach Arbeitsphasen eingesetzt werden und das individuelle Wohlbefinden steigern. Dadurch lässt sich selbst in Stresssituationen neue Motivation und Energie finden. Dabei sollten genau auf die eigene Belastungsgrenze geachtet werden. Es sollten vorzugsweise wenige Aufgaben sorgsam bearbeitet werden, anstatt sich zu viele Aufgaben anzunehmen, deren Bearbeitungsqualität dann unter dem Zeitdruck leidet. Denn dies kann wiederum zu Stress und Leistungsrückgang führen.

Pausen setzen

Das Einhalten von Pausenzeiten ist insofern wichtig, indem eigene Ressourcen geschont werden und neue Kraft für eine höhere Leistungsmotivation und Konzentrationsfähigkeit geschöpft wird. Man verliert demnach keine Zeit durch Pausen, sondern gewinnt an Leistungsfähigkeit dazu.

Dysfunktionale Einstellungen verändern

Annahmen wie „Ich muss immer für andere da sein.“, „Ohne mich geht es nicht.“, „Ich darf keine Fehler machen.“, „Ich darf mir keine Schwäche erlauben.“ sind nicht nur schädlich für das eigene Selbstwertgefühl, sondern erzeugen starken Druck, der wiederum zu Stress und Fehlern bei der Aufgabenbearbeitung führt. Deswegen sollten unrealistische Erwartungen und Ansprüche an sich selbst aufgedeckt und aufgeklärt werden. Je effektiver Stress bewältigt wird, desto weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten lassen sich aufweisen.

Was kann in der Arbeitsumgebung vorbeugend verändert werden?

Soll Stress eigenständig bewältigt werden, sind auch die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz von großer Bedeutung. Physische und psychosoziale Arbeitsbelastungen als auch gesundheitsgefährdende betriebliche Verhältnisse sollten vorsorgend geändert werden, um die Arbeitsmotivation und -zufriedenheit zu steigern. Dazu gehören beispielsweise zum einen die Veränderung der Arbeitsumgebung, indem dafür gesorgt wird, dass die Lärm- und Schmutzbelastung so gering wie möglich gehalten wird. Des Weiteren fördert eine ergonomische Gestaltung von Computerarbeitsplätzen und Arbeitsmaterialien die Gesundheit.

Optimierung der eigenen Arbeitsaufgabe

Eine Erhöhung der Autonomie des Einzelnen d.h. ein größerer Kontrollspielraum, fördert das Selbstwertgefühl und die Kontrollüberzeugung. Auch die Schaffung ganzheitlicher Tätigkeiten, im Sinne einer Bearbeitung vollständiger Aufgaben, steigert die Motivation. Zusätzlich sollte es die Möglichkeit der Gestaltung flexibler Arbeits- und Pausenzeiten geben, sowie eine Unterstützung von gesundheitsfördernde Verhaltensweisen, z.B. durch ein ausgewogenes Kantinenangebot oder Gesundheitszirkel.

Durch Umsetzung dieser Interventionen im Unternehmen verbessert sich die Resilienz, Produktivität, Qualität, Flexibilität und Innovationsfähigkeit. Arbeitnehmer werden nicht nur weniger Fehlzeiten aufweisen, sondern dem Unternehmen auch länger treu bleiben.

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrem Vorhaben, Stresssituationen im Arbeitsleben effektiver zu bewältigen! Dazu stellt Ihnen Impulsdialog Business (Verlinkung) ein vielseitiges Online - Angebot in Bezug auf Entspannungstechniken, Stressresistenz und Stressmanagement im Berufsalltag zur Verfügung. Schauen Sie gleich mal rein und nutzen Sie die Chance, die entsprechenden Trainingsprogramme in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.