

# health@work

MAGAZIN FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

## VERHALTEN

Stark gegen Stress

## SYSTEME

DIN SPEC  
91020

## KULTUR

BGM in Österreich  
und in der Schweiz

## FÜHRUNG

Suchtprävention

Einzelpreis € 12,-

ISSN 1869-7992

[www.healthatwork-online.de](http://www.healthatwork-online.de)





# Stark gegen Stress



„Achtung, gestresster Mitarbeiter!“ Wie praktisch wäre ein solches Warnschild für belastete Beschäftigte, deren Kollegen und Vorgesetzte? Das dachte sich Noelle Sment, die frühere Direktorin für Kundenbeziehungen bei Time Warner in Milwaukee, und führte eine „Schlechter-Tag-Tafel“ ein. Hier waren die Namen sämtlicher Mitarbeiter mit einem Magneten befestigt und konnten so verschoben werden, dass die Tafel anzeigte, welcher Mitarbeiter gerade unter starken Stress stand.

Was zunächst als Warnsystem gedacht war, wandelte sich in ein Instrument zum Stressmanagement um: Nämlich als die Mitarbeiter begannen, ihre belasteten Kollegen aufzumuntern.

## **Gehetzte Mitarbeiter**

Würde man eine solche Stress-Tafel hierzulande in allen Unternehmen einführen, wäre

sie laut Studienlage randvoll. Denn die zeigt: Wer in Deutschland arbeitet, ist im Stress. Laut der aktuellen Befragung „Betriebliches Gesundheitsmanagement 2016“ der pronova BKK fühlen sich neun von zehn Berufstätigen gestresst.

Die größten Belastungsfaktoren der Arbeitnehmer sind ständiger Termindruck, ein schlechtes Arbeitsklima und emotionaler Stress.

Ähnliche Ergebnisse zeigte 2013 die TK-Studie zur Stresslage der Nation, die unter anderem danach fragte, was die Arbeit so stressig macht. Die Antworten: ein zu hohes Arbeitspensum, Hetze, ständige Erreichbarkeit, Unterbrechungen des Arbeitsablaufs, Informationsüberflutung durch interne Anweisungen, schlechte Arbeitsbedingungen durch Lärm oder Hitze sowie mangelnde Anerkennung.



### Bei sich selbst anfangen

Die Aufzählung der Stressfaktoren von Berufstätigen liest sich wie eine To-do-Liste für Unternehmen. Wer die Verhältnisse ändert, bessere Rahmenbedingungen schafft, sorgt gleichzeitig dafür, dass der Stress verschwindet? Nicht ganz. Auch die Mitarbeiter selbst müssen aktiv werden. Denn Stress, oder besser gesagt das Stressempfinden, ist individuell unterschiedlich.

„Aus der Glücksforschung wissen wir, dass die äußeren Umstände nur zu zehn Prozent unser Wohlbefinden beeinflussen“, erklärt Ilona Bürgel, Psychologin und Expertin für Stressbewältigung. „Wie wir Stress und Glück empfinden, ist zu 50 Prozent Veranlagung und zu 40 Prozent abhängig davon, was wir daraus machen.“ Eine Anti-Stress-Strategie als Teil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu etablieren, bedeutet demnach vor allem, die Stressbewältigungskompetenzen der Mitarbeiter zu stärken.

### Belastungen aufspüren

Mit Stress gut umgehen zu können, bedeutet ihn zunächst einmal aufdecken und sein Ausmaß bestimmen zu können. Stark belastende Situationen werden oft durch somatische Marker angezeigt: Kopfschmerzen, kalte Hände oder ein flaes Geföhl im Magen sind klare Warnzeichen.

Welche Stressfaktoren in welchem Ausmaß auf Mitarbeiter wirken, zeigt das webbasierte RELIEF-Verfahren (Resilience & Resources Energetic Level Individual Evaluating Feedback), das von dem Beratungsinstitut Scheelen entwickelt wurde. Hierbei beantworten die Mitarbeiter einen Fragebogen, der potenzielle Belastungsfaktoren abfragt, aber auch: den Sinn, den die Mitarbeiter in ihrer Arbeit sehen, die Motivation, die sie erfahren, ihre Perspektiven am Arbeitsplatz, den Grad der Identifikation mit ihrer Arbeit sowie den

”

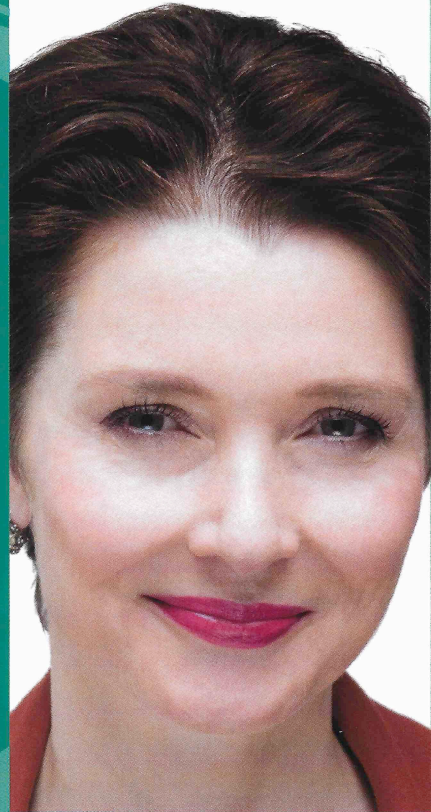
**Wie wir Stress empfinden, ist zu 50 Prozent Veranlagung und zu 40 Prozent abhängig davon, was wir daraus machen.**

Dr. Ilona Bürgel  
Psychologin, Dresden

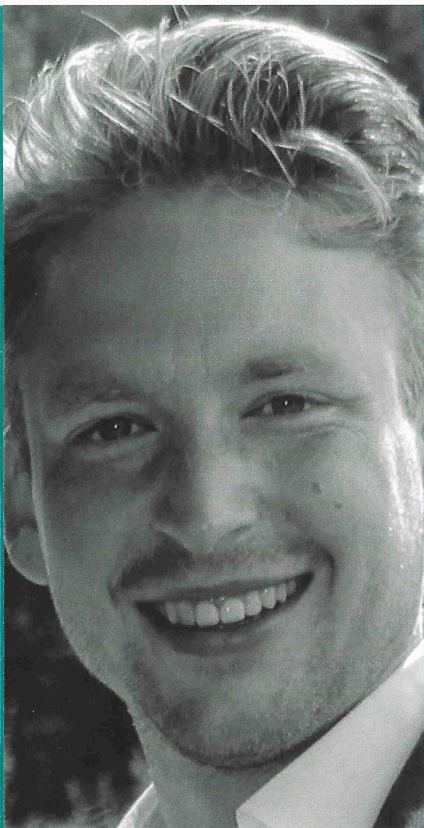
Führungsstil der Vorgesetzten. Als weitere Einflussfaktoren erfasst das Verfahren die stress- und konfliktsteigernde Denk-, Föhl- und Verhaltensmuster einer Person.

### Stressgegner: Optimismus und Entspannung

Resilienz ist einer der zentralen Begriffe beim Thema Stressmanagement. Er bezeichnet die psychische Widerstandskraft einer Person und ihre Fähigkeit, mit Krisen und potenziell stressauslösenden Situationen umgehen zu können. Resilienz ist ebenfalls zum Teil anlagenbedingt, kann aber auch erlernt werden. „Resiliente Menschen haben das Talent, sich erst dann mit Problemen zu beschäftigen, wenn sie da sind und auch nur solange, wie sie da sind“, erklärt Psychologin Bürgel. „Optimisten und Menschen, die sich auch in schwierigen Situationen auf bereits erlangte Erfolge besinnen können, sind gesünder und widerstandsfähiger.“







”

**Der Erfolg von Resilienztraining mit Biofeedback-Systemen hängt davon ab, wie gut es sich in den Alltag der Mitarbeiter integrieren lässt.**

Matthias Mika  
BGM-Experte und Inhaber  
von MIKA Stressmanagement,  
Esslingen am Neckar

## Stark gegen Stress

Stressbewältigung ist also auch eine Frage der Einstellung. Und der Entspannung. Es spielt keine Rolle, ob die Aufregung vor einer Präsentation als belastend oder beflügelnd empfunden wird. Erregung – sowohl negative als auch positive – erfordert einen Ausgleich. Auf Phasen der Anstrengung müssen Entspannungsperioden folgen.

### Aufs Herz hören

Mitarbeiter, die die Resilienz stärken und entspannen wollen, sollten auf ihr Herz hören – wortwörtlich. Die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV), also die Fähigkeit des Herzschlags, sich an unterschiedliche Belastungen anzupassen, gibt Aufschluss über den Stresszustand des Körpers. Und nicht nur

das: Mithilfe von HRV-Biofeedback-Übungen lässt die Fähigkeit zur Stressregulation gezielt trainieren. Ein Sensor am Ohr misst den Herzschlag und sendet ihn an einen Computer oder ein mobiles Gerät. Die Software berechnet aus dem Herzschlagmuster den inneren Balancezustand und stellt diesen für die Anwender in Echtzeit am Bildschirm dar. Durch spezielle Übungen, die die Anwender dabei durchführen, können sie ein chaotisches Herzschlagmuster in ein harmonisches verwandeln und das Ergebnis gleich selbst überprüfen.

Die Übungen basieren auf einer speziellen, wissenschaftlich fundierten Atem- und Emotionstechnik und werden in kurzen täglichen Einheiten über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen durchgeführt. „Der Erfolg von Resilienztraining mit Biofeedback-Systemen hängt davon ab, wie gut es sich in den Alltag der Mitarbeiter integrieren lässt“, erklärt Matthias Mika, Inhaber von Mika Stressmanagement. Der BGM-Experte setzt daher auf mobile Mietgeräte. „Wenn die Mitarbeiter die Übungen zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit oder bei Wartezeiten vor Terminen ohne großen Zeitaufwand machen können, dann tun sie dies auch“, berichtet Mika. „Ziel des Trainings ist, dass die Mitarbeiter später in der Lage sind, die Technik auch ohne Biofeedback-System in Stresssituationen des Alltags abzurufen.“

### Kein Stress mit dem Stress

Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, ständiges Evaluieren der Arbeitsbedingungen: Stressprävention kann auch selbst zum Stressfaktor werden. Nämlich dann, wenn Entspannung zum Pflichtprogramm wird. „Pauschal alle Mitarbeiter in Yogakurse zu schicken, ist sicher nicht der richtige Weg“, sagt Psychologin Bürgel. „Besser ist es, zu fragen, was die Mitarbeiter brauchen, und sie individuell zu unterstützen.“ *jbr*