

Stress am Arbeitsplatz – Ursachen, Auswirkungen und Lösungsstrategien

Der Anfang Februar veröffentlichte „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz bestätigt erneut: Stress am Arbeitsplatz ist ein ernstzunehmendes Problem. 53 Mio. Fehltag gingen 2012 auf das Konto von psychischen Erkrankungen. Stress am Arbeitsplatz gilt dabei als Hauptursache.

Die positive Wirkung von Stress – Wie Stress zunächst die Leistung steigert

Stress an sich ist kein Problem. Im Gegenteil: das Yerkes-Dodson-Gesetz stellt den Zusammenhang zwischen Aktivierung und Verhaltenseffektivität dar und besagt, dass eine gewisse Anspannung hilft, optimal leistungsfähig zu sein. Stress schärft zunächst das Denkvermögen und die Konzentration, mobilisiert Energie, blendet Ablenkungen aus, vernichtet Selbstzweifel und konzentriert alle Kräfte auf das Ziel. Wird die Anspannung jedoch zu hoch, kippt die Kurve: Bei steigendem Druck bleibt keine Zeit zum Nachdenken, der Scheuklappenblick lässt Fakten außer Acht, Fehler nehmen zu, die Kreativität bleibt auf der Strecke. Die Verhaltenseffektivität und das Leistungsniveau gehen bei steigendem Stresslevel immer weiter zurück.

Daueralarm im Körper – Warum ein Übermaß an Stress krank macht

Während unsere Lebensbedingungen sich in den letzten Jahrzehnten rasant geändert haben, arbeitet das Gehirn des Homo Sapiens seit 200.000 Jahren unverändert. Das Stresssystem ist ein Erbe unserer Jäger- und Sammler-Vorfahren und ausgerichtet auf Situationen, in denen wir mit lebensbedrohlichen Gefahren konfrontiert sind. Dann gilt es schnell zu reagieren – durch Kampf, Flucht oder sich Totstellen. Dafür werden im Gehirn Notfallprogramme aktiviert und die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Sie versetzen den Körper in Hochspannung: Herzschlag und Atemfrequenz beschleunigen sich, Energien werden mobilisiert und alle Systeme sind darauf konzentriert, die Situation zu bewältigen. Sind diese Programme ständig aktiviert, befindet sich der Körper im Daueralarmzustand und das System läuft aus dem Ruder. Die Alarmzeichen des Körpers sind hinreichend bekannt und leider auch weit verbreitet: Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Magen- und Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Verspannungen und Rückenschmerzen gehen auf das Konto von zu viel Stress. Langzeitfolgen sind Herzinfarkt, Burnout oder Überlastungsdepressionen.

Die größten Stressquellen – Welche Faktoren uns am meisten stressen

Steigende Dynamik und Komplexität, Globalisierung, Wettbewerbsdruck und Arbeitsverdichtung gelten als Ursachen für den stärksten Stressor: den Leistungs- und Termindruck. Dies alleine macht jedoch noch nicht krank. Stresserkrankungen entstehen in der Regel durch ein Wechselspiel zwischen ungünstigen Bedingungen am Arbeitsplatz und persönlichen Faktoren. Die folgenden Faktoren steigern besonders den Stresslevel:

Stressfaktor Chef – Wie Führungskräfte den Stresspegel ihrer Mitarbeiter beeinflussen

Laut dem Gehirnforscher Gerald Hüther ist „der häufigste Auslöser von Angst die reale oder vorgestellte negative Bewertung des eigenen Handelns oder der eigenen Leistungen durch andere, bedeutsame, mächtige oder sonstige wichtige Menschen“¹. Dies erklärt, warum Führungskräfte so einen großen Einfluss auf den Stresspegel ihrer Mitarbeiter haben. Laut dem „Stressreport 2012“ waren die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress dann besonders gravierend, wenn hoher Leistungs- und Termindruck mit geringer Hilfe und Unterstützung durch die Vorgesetzten einherging. Eine Umfrage des Deutschen Führungskräfteverbandes (ULA) bestätigt dies: Die befragten Fach- und Führungskräfte sahen „fehlende menschliche und soziale Anerkennung durch Vorgesetzte“ nach „wachsender Arbeitsverdichtung“ und „Termindruck“ auf Platz drei der Ursachen für Stress und Burn-Out. Die Lösung liegt aus Sicht der Befragten in einer Führungskultur mit einem wertschätzenden Führungsstil, einem aktiven Feedback und mehr Autonomie bei der Erfüllung der Aufgaben². Das Verhalten der Führungskräfte kann für die Mitarbeiter also sowohl Stressquelle wie auch eine wichtige Ressource im Umgang mit Stress sein.

¹ In „Gut beraten in der Krise“, Schmidt, Gunther et. al, Bonn 2011

² Manager Magazin Heft 6/2012: „Burnout-Ranking - Eine Wirtschaft im Stressmodus“

Der selbstgemachte Stress – Wie die eigene „innere Peitsche“ Stress verursacht

Perfektionismus, hohe Erwartungen an sich selbst und die Einstellung „Ich muss das alles unbedingt schaffen“ oder „ich muss allem / allen gerecht werden“ verbunden mit Schuldgefühlen, wenn es nicht gelingt, sind häufig größere Stresstreiber, als die Erwartungen anderer. Aus dieser Falle kommt nur raus, wer es schafft, die eigenen Soll-Werte herabzustufen und Abstriche bei den hohen Anforderungen an sich selbst zu machen.

Süchtig nach Stress – Wenn Stress zur Droge wird

„Ich brauche den Stress“ lautet das Motto von Stressjunkies. Einen Termin nach dem anderen und viele Projekte gleichzeitig zu haben, puscht sie hoch. Warte- und Leerlaufzeiten oder nichts zu tun zu haben, macht sie nervös. Für Pausen bleibt keine Zeit, Stresssymptome werden ignoriert. Die Gefahr dabei lauert langfristig: Der Körper präsentiert irgendwann die Quittung in Form eines Zusammenbruchs oder einer schwerwiegenden Erkrankung.

Sieben bewährte Lösungsstrategien – Wie wir besser mit dem Arbeits- und Alltagsstress zu Recht zu kommen

Zu viel Essen, Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Schlaf- oder Aufputzmittel sind verbreitete Methoden, um Stress zu kompensieren, jedoch keine geeigneten Bewältigungsstrategien. Hier ist jeder eigenverantwortlich gefordert, auf sich selbst zu achten und herauszufinden, welche Methoden ihm persönlich helfen, mit dem Arbeits- und Alltagsstress besser zu Recht zu kommen. Die folgenden sieben Strategien haben sich hier besonders bewährt:

- **Prioritäten setzen und Loslassen:** Man muss nicht auf allen Hochzeiten tanzen, überall dabei sein oder über alles informiert sein. Dem heutigen Überangebot an Möglichkeiten lässt sich nur mit strikter Beschränkung auf das, was wirklich wichtig ist, weiter bringt oder zufriedener macht, begegnen.
- **Die eigenen Soll-Werte korrigieren:** Alle anstehenden Aufgaben möglichst schnell und perfekt zu erledigen, ist ein hohes Ideal, das sich selten erreichen lässt. Die Akzeptanz des Machbaren und der „Zweitbesten-Lösung“, Grenzen setzen und auch mal „Nein“ zu sagen, beugt der Selbstüberforderung und der Selbstausbeutung vor.
- **Bewegung und Sport** bewirken, dass Stresshormone abgebaut werden, Körper und Geist entspannen und regenerieren. Regelmäßige Bewegung verbessert die Gedächtnisleistung, fördert die Kreativität und hebt die Stimmung. Schon 10 Minuten zügiges Gehen sorgt für eine bessere Laune.
- **Soziale Beziehungen pflegen:** „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ weiß der Volksmund und wird von der Resilienz-Forschung bestätigt: Familie und gute Freunde sind wichtige Ressourcen, um Schwierigkeiten und Stress zu meistern. Wer Unterstützung erfährt, sich verbunden und wertgeschätzt fühlt, ist stressresistenter und resilienter als Einzelkämpfer, die alles mit sich selbst ausmachen.
- **Ritualisierte Pausen und Auszeiten:** Problematisch wird Stress, wenn der natürliche Rhythmus von Anspannung und Entspannung aus den Fugen gerät. Alles, was Körper, Seele und Geist dabei unterstützt, sich zu erholen und neue Kraft zu schöpfen, beugt Stresserkrankungen vor. Dabei helfen feste Termine und regelmäßige Rituale: die tägliche Mittagspause mit Kollegen, der feste Termin für Sport oder Hobby, das sonntägliche Familienfrühstück, das wöchentliche Treffen mit Freunden etc. sorgen für regelmäßigen Ausgleich und für Erholung vom Arbeits- und Alltagsstress.
- **Entspannungstechniken, Meditation und Achtsamkeitsübungen** helfen, Abstand zu gewinnen und aus dem Grübel- und Gedankenkarussell auszusteigen. Wer täglich 15 Minuten Zeit in diese Methoden investiert, wird langfristig durch mehr Gelassenheit, Optimismus und verbesserter Konzentrationsfähigkeit belohnt.
- **Ausreichend Schlaf:** Schlaf ist die wichtigste Regenerationsquelle für Körper und Geist. Ungenügend Schlaf macht alt und krank. Für das Wohlbefinden und das Immunsystem ist es deshalb besser, rechtzeitig ins Bett zu gehen, statt durch das Spätprogramm zu zappen oder bis spätnachts noch im Internet zu surfen.

In Coachings, Workshops und Seminaren unterstützen wir Einzelpersonen und Teams ihren Umgang mit Stressoren zu verbessern und dadurch resilienter, leistungsfähiger und zufriedener zu werden.