ANDERS ARBEITEN ! ANDERS LEBEN !

AUGE UG

Alternative und Grüne GewerkschafterInnen
Unabhängige GewerkschafterInnen
Steiermark

Quellen:
Stressprävention und Stressabbau, Beltz Verlag
Das große Rätsel: Zeit; P.M. Perspektive, 1/2012 Strunz
Wikipedia
www.stressnostress.ch

Autor:
Dietmar Magele

Stress

... oder eine Möglichkeit damit zu leben und Zufriedenheit zu finden ...

Dietmar Magele

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	3
Stressprozesse und deren „möglicher“ Verlauf	Seite	4
Was sind problemlösende oder problemverursachende Faktoren?	Seite	5
Auf der Suche nach meiner inneren Balance - Die ständigen Auseinandersetzungen mit meiner Umwelt	Seite	6
Reaktion auf Stress	Seite	7
Stressreaktionen	Seite	9
Was kann ich verändern	Seite	12
Meine Ressourcen	Seite	12
Die „Macht“ der guten Gefühle	Seite	14
Wie bekommt die „Beschleunigungswelt“ die Zeitnot in den Griff? Wie komme ich zur Ruhe?	Seite	18
Sinnvoller leben: Die Kunst, Zufriedenheit zu finden	Seite	20
Arbeitsplatz/Organisation	Seite	23
Weitere Möglichkeiten sich Ressourcen (Freiräume, Pausen) zu schaffen	Seite	26

Vorwort:

Es ist in der heutigen Zeit modern geworden, Begriffe oder Erklärungen zu erfinden, welche vom eigentlichen Thema ablenken. Burn-Out zum Beispiel ist ein solcher Begriff. Sicher, dieser Begriff hat die medizinische Diagnose „Depression“ auch im deutschsprachigen Raum salonfähig gemacht. Das Kernproblem dahinter, nämlich Stress in negativer Form, lässt diese Definition weitest gehend außer Acht. Wie in vielen Dingen wird auch hier das Symptom und nicht die Ursache bekämpft.

Auf die Frage, wie unser Alltag zu bewältigen wäre, finden wir nur selten die richtigen Antworten. Ausgehend von dem Überbegriff „Burn-Out“ drängen wir die eigentlichen Ansprüche zurück. Egal ob im privaten oder beruflichen Umfeld. Wie in vielen Lebenslagen ist es schlicht die Frage nach dem Sinn.
Das sogenannte „Kohärenz-Gefühl“ beinhaltet nicht nur die Frage nach dem Sinn, sondern auch, ob wir die uns gestellten Aufgaben mit unseren Erfahrungen bewältigen können oder ob es Ressourcen gibt, welche zur Verfügung stehen. Dazu kommt ein wesentlicher Teil: Was bringt es uns - Anerkennung, Verdienst?

Wir „ticken“ im 24-Stunden-Rhythmus. Unser Körper besitzt eine „innere“ Uhr. Sie sorgt dafür, dass wir nach den Gesetzen der Natur leben. Wir werden morgens wach und abends müde. Wir bekommen zu bestimmten Zeiten Hunger und haben zu bestimmten Zeiten unsere Leistungshochs. Unser Stoffwechsel unterliegt den ganzen Tag einem bestimmten Rhythmus. Unsere „innere“ Uhr ist im Laufe der Evolution entstanden. Geprägt von den vier Jahreszeiten, dem Wechsel von Tag und Nacht, den Gezeiten und den sich ständig verändernden Temperaturen haben wir gelernt durch Anpassung an die Natur zu überleben.
Doch der „heutige“ Mensch ignoriert seine innere Uhr zunehmend. Wir versuchen krampfhaft, unseren Rhythmus der modernen Leistungsgesellschaft anzupassen, uns einzufügen. Künstliches Licht z.B. ermöglicht Schicht- bzw. Nachtarbeit. Wir ignorieren unsere Schlafbedürfnisse, wenn sie nicht in unsere Zeitpläne passen.

Wir hängen mit unserem Zeitgefühl an der Vergangenheit und hoffen auf eine bessere Zukunft. Es ist richtig, wir können nicht nur in der Gegenwart leben. Eines fest: Wir brauchen die Erinnerungen um unser „Jetzt“ besser verstehen zu können und wir brauchen die Hoffnung, um am „Jetzt“ nicht zu verzweifeln. Und doch ist das „Jetzt“ nicht unser ganzes Leben.

Wenn wir in unserem Leben etwas verändern wollen, dann kann dies nur im „Jetzt“ geschehen. **Im „Jetzt“ und nur durch uns selbst.** Darauf zu warten, dass sich das Umfeld verändert, ist illusorisch**.**

Veränderungen können nur in mir selbst beginnen und nur ich selbst habe die Verantwortung und die Kraft dafür!

Warum ist unsere „innere Uhr“ so wichtig?
Unser Körper ist ein komplexes System, das sich jeden Tag im Schlaf „reparieren“ muss um nicht kaputt zu gehen.

Tipps im Umgang mit der Zeit Im Büro:

⇒ **Ich setze Prioritäten**. Was ist wichtig? Gibt es Terminfristen? Was ist heute zu erledigen? Was hat Zeit bis „morgen“?

⇒ **Zeit realistisch einschätzen**. Die Zeiten für die Bewältigung der gestellten Aufgaben realistisch einschätzen. Mit einem gewissen Spielraum an Zeit vermeide ich Hektik und Frust.

⇒ **To-Do-Liste**: Erstellen einer Liste von Tätigkeiten, die unbedingt zu erledigen sind (Telefonate, Fristen usw.). Erledigte bzw. abgearbeitete Aufgaben markiere ich farblich.

⇒ **Telefon umstellen**: Wenn ich eine dringende (Termin-)Arbeit zu erledigen habe, dann stelle ich mit Einverständnis des Vorgesetzten und der KollegInnen mein Telefon für diese Zeit um.

⇒ **Tagesablauf strukturieren**: Bevor ich mich über meine E-Mails hermache oder mit sonstigen Aufgaben beginne:
Ich plane meinen Arbeitstag

⇒ Außerdem vergesse ich nicht, meine **privaten Termine ebenfalls in den Kalender einzutragen**

Stressprozesse und deren „möglicher“ Verlauf *)

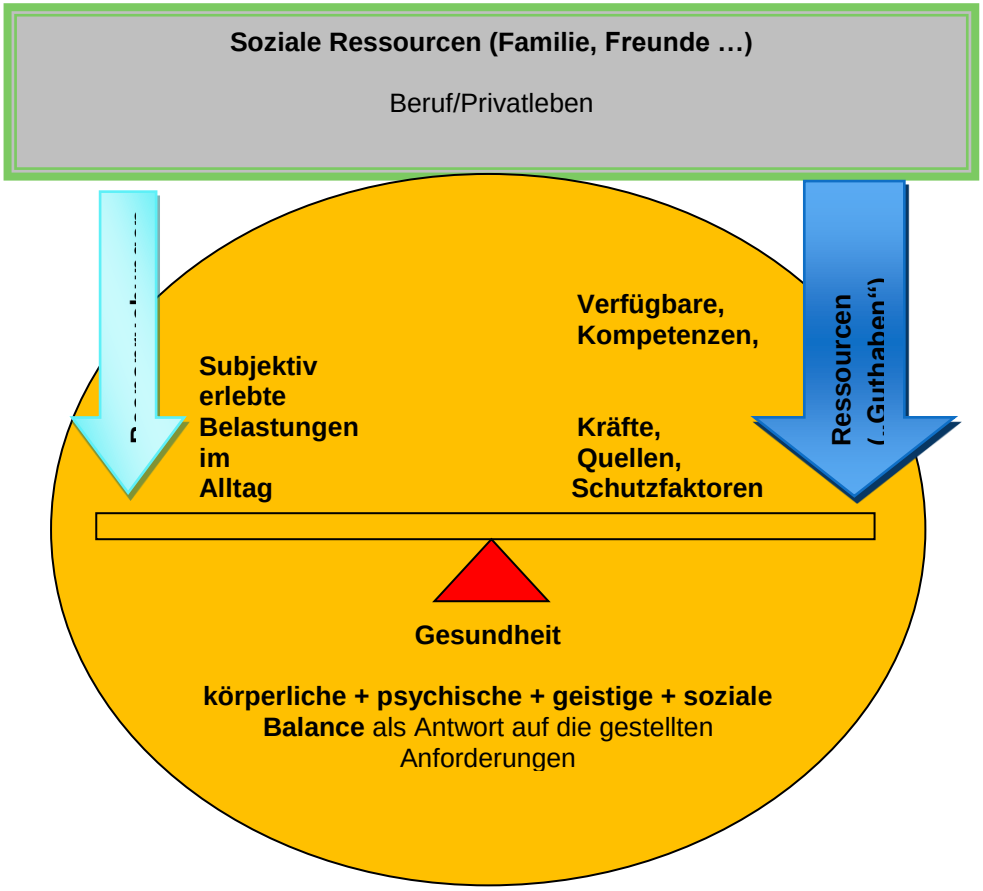
Die tägliche Dynamik des Balanceprozesses ist hoch. Ein einmal gefundenes Gleichgewicht ist mit dem nächsten „Ereignis“ schon wieder verloren und muss neu erarbeitet werden.

***) möglicher Verlauf: möglich deshalb, weil ich als „Betroffene/r“ subjektiv beurteile, erfahre oder bewerte.**

Äußere Arbeits- und Lebensbedingungen
⇒ **Mittel**
⇒ **Umwelteinflüsse**

Private Aufgaben

Berufliche Aufgaben



Personelle Ressourcen
⇒ Werte
⇒ Grundeinstellung
⇒ Soziale Unterstützung
⇒ Körperliche Fitness
⇒ Geistige Fitness
⇒ Ernährung

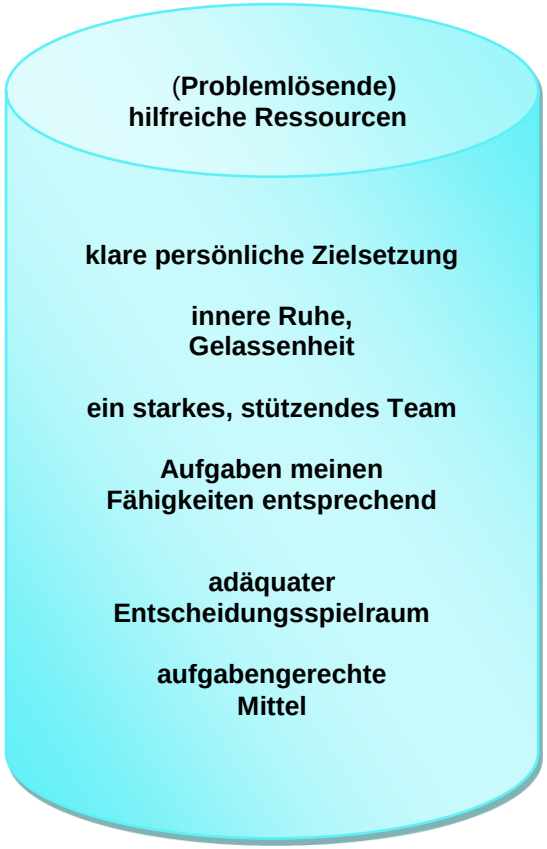
Aufgabencharakteristika
⇒ Ganzheitlichkeit
⇒ Entscheidungsspielraum
⇒ Transparenz
⇒ Sinnhaftigkeit
⇒ Entwicklungspotenzial
⇒ Komplexität
⇒ Vernetzung

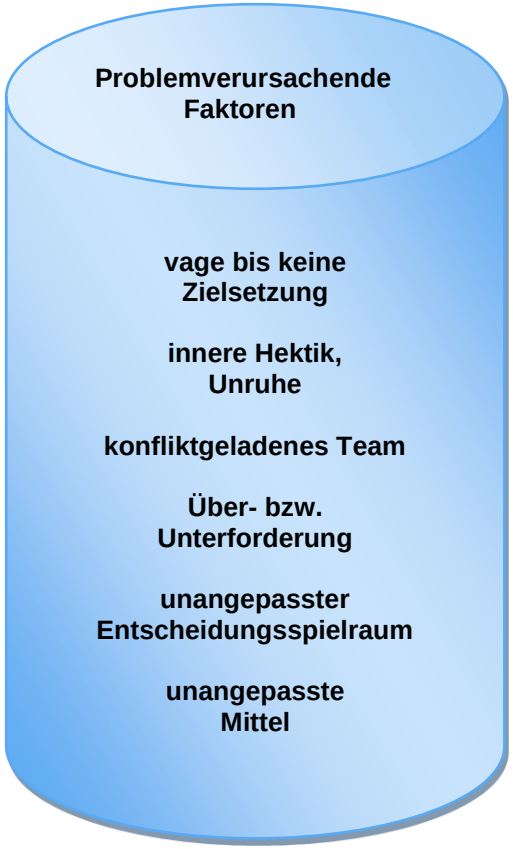
Herausforderungen
⇒ Quantitativ
⇒ Qualitativ

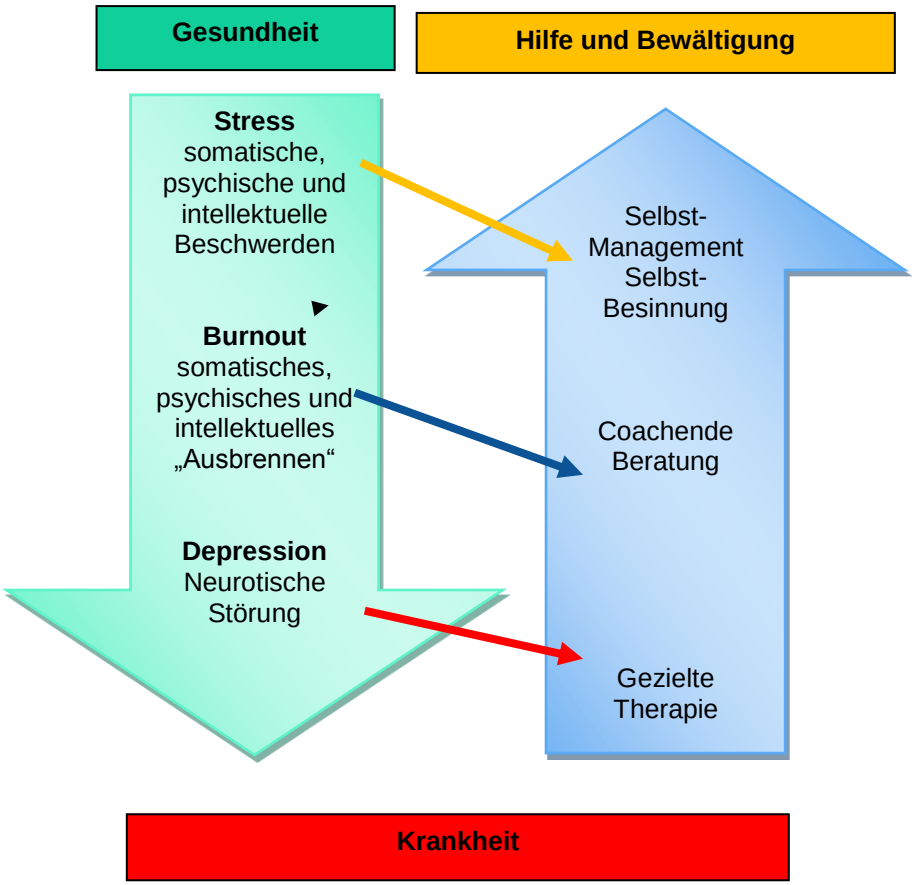
Meine Balance, mein Gleichgewicht wird in einem lebendigen System ständig gestört und muss durch Einsatz von verfügbaren Ressourcen immer wieder erneut hergestellt werden
James E. Lovelock, 1982: Spannung ist im Lebendigen insofern grundsätzlich angelegt, als ein System gerne im Gleichgewicht der Kräfte verharren möchte – das zugleich Leben bedeutet:

Ich gebe mein Gleichgewicht auf, um es immer wieder neu zu finden – Ich bewege mich „vorwärts“

Was sind „problemlösende“ oder „problemverursachende“ Faktoren?







Gesundheit und Stressresistenz: Die Fähigkeit des Menschen, immer wieder die neuen Belastungen und Herausforderungen anzunehmen und zu bestehen.
Unser Hilfswerkzeug dazu: die ständige Erneuerung der körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Balance.

Auf der Suche nach meiner inneren Balance - Die ständigen „Auseinandersetzungen“ mit meiner Umwelt

Es spielt keine Rolle, in welchem Umfeld ich mich heute bewege. Ob bei der Arbeit, im Umgang mit der Familie, mit Freunden:

- ✓ Es gibt eine dauernde Auseinandersetzung zwischen den unterschiedlichsten Anforderungen der Umwelt einerseits und als Antwort darauf die Nutzung meiner eigenen Möglichkeiten (Ausgeprägte Fähigkeiten und Ressourcen, auf die ich zurückgreifen bzw. nutzen kann, spielen dabei eine wichtige Rolle).

Um die von mir erwartete Erledigung meiner Aufgaben bewältigen zu können, verringere ich Spannungen oder Ungleichgewichte normalerweise auf drei Arten:

- ✓ Entweder passe ich mich der Umwelt an, in dem ich beispielsweise länger arbeite, um mein Tagespensum zu erledigen oder ich setze andere Prioritäten (z.B.: Ich verkürze meine „Ich-bezogene Zeit“ um mehr Freiraum für die Familie oder Freunde zu finden) oder
- ✓ ich versuche meinerseits, die Umwelt (mich betreffend) zu beeinflussen oder zu verändern. (z.B.: Auf die Arbeit bezogen bedeutet dies möglicherweise eine andere Verteilung der Arbeit oder eine Terminänderung usw.).
- ✓ Geht es um die Familie und um meine Freunde, dann kann es durchaus sein, dass ich gelernt habe, einmal charmant **„Nein“** zu sagen.

Angepeiltes Ziel:
Das Ziel der Anpassung an meine Umwelt ist es, Ungleichgewichte abzubauen und eine Balance zwischen mir und meiner Umwelt zu finden bzw. herzustellen.

Wie entsteht Stress und wie wird er wahrgenommen?

Es verändert sich immer dann etwas, wenn ich für mich feststelle, dass mein Anpassungsprozess nicht mehr funktioniert.

- ✓ **Meine (subjektive) Wahrnehmung** löst in mir die Befürchtung aus, dass eine gegen meine Person gerichtete, belastende und über einen längeren Zeitraum gehende Situation wahrscheinlich nicht mehr vermieden werden kann oder
- ✓ ich keine Möglichkeit sehe, die Situation selbst zu beeinflussen oder unter Nutzung meiner mir zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen.
- ✓ Mein Körper reagiert in diesem Moment spontan auf die durch mich als bedrohlich eingestufte Situation

Wahrnehmung von Stress:
1. **Körperlich**, z.B. durch Ausschüttung von Hormonen, Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz, etc.
2. **Geistig**, z.B. durch Fixierung der Wahrnehmung auf das als bedrohlich erlebte Problem
3. **Psychisch**, mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Unsicherheit und Angst.

Reaktion auf Stress

Der Umgang mit bzw. meine Reaktion auf Stress ist an und für sich nichts Negatives. Stress verursacht durch die Tatsache, dass sich in den nächsten Minuten etwas Positives ereignen kann, eine Reaktion im Körper. Dieser „chemische Prozess“ der in dieser Phase in einem Körper abläuft – dieser Prozess hält jedoch nur für eine bestimmte Zeit an. Danach wird wieder der normale körperliche und seelische Zustand hergestellt. Auf eine „Anspannung“ erfolgt eine Ruhe-/Erholungsphase.
Diese Art von Stress, wird auch als **EU-STRESS** bezeichnet, ist eine positive Herausforderung. Durch mein Wissen, meine Kompetenzen oder die Möglichkeiten auf vorhandene Ressourcen zurückgreifen zu können, lässt sich letztendlich die Situation bewältigen. Ich habe mein „Erfolgserlebnis“ - als erlebte, **positive Herausforderung**.

Haargenau die gleiche Situation kann mich allerdings unter massiven Stress bringen. Wenn sich offenbart, dass ich für die Bewältigung keinerlei Ressourcen mehr zur Verfügung habe und ich die Situation als bedrohlich und nicht mehr beeinflussbar einstufe. Dann verändert eine „harmlose“ Situation meine Wahrnehmung zu einer unangenehmen, intensiven Herausforderung. Dies bedeutet massiven, ständigen Stress. Dieser Stress wird als **DISS-STRESS** bezeichnet. Der Zustand wird von mir als negativ empfunden. Erschwert wird die Situation noch, wenn ich die intensive „Herausforderung“ als **Dauerzustand** empfinde. Den so entstandenen Mechanismus kann man als „Teufelskreis“ bezeichnen und es kann dabei durchaus zu Schädigungen der biologischen, psychischen oder geistigen Natur kommen.

Nicht immer ist ein großes, einschneidendes Ereignis wie z.B.: eine schwere Krankheit oder Verlust des Arbeitsplatzes der Auslöser. Es sind die **kleinen, täglich auftretenden Widrigkeiten** die sich gerade am Arbeitsplatz häufen können. Meist ist es ein aneinander Reihen von Ereignissen: Mehr Arbeit, weniger Freizeit, dadurch Stress mit der Familie und diesen Ärger nehme ich wieder mit in die Arbeit. Fehlende Ressourcen und mangelndes Verständnis oder eine fehlerhafte Kommunikation tragen ebenfalls dazu bei.
Was vorab als freudig und anregend beschrieben und als Lebenselixier wahrgenommen wurde verändert sich und wird plötzlich zur Last: **Ich werde körperlich, geistig und seelisch krank.**
Diese unwillkürlich ablaufenden Stressvorgänge haben wir Entwicklungsgeschichte von unseren "Vorfahren" ererbt. Die Natur stattet Lebewesen mit Mechanismen aus, um auf eine echte Bedrohung rasch und konzentriert mit einer der beiden grundsätzlichen "Notfallstrategien" zu reagieren: **mit Kampf oder Flucht**.

Stress ist keine Erfindung der „Neuzeit“! allerdings hat sich in unserer schnelllebigen Zeit Stress zu einem echten Problem entwickelt. Die Auslöser für die negative Form des Stresses sind vielfältig und die Reaktionen darauf oft für die beteiligten Personen unverständlich, da sie es anders empfinden.

So werden Reaktionen in uns durch Stress ausgelöst: Aktivierung bestimmter Hirnzentren die ihrerseits über Nerven-leitungen und Botenstoffe verschiedene Organe dazu veranlassen, Hormone auszuschütten um bestimmte Körper-funktionen auf die Kampf- oder Flucht-situation auszurichten:

- ✓ Ausschüttung von Adrenalin zur Erhöhung der Kurzzeitleistungsfähigkeit
- ✓ Ausschüttung von Schilddrüsenhormonen zur Intensivierung des Stoffwechsels
- ✓ Ausschüttung von Cholesterin zur Hebung des Energieniveaus
- ✓ Ausschüttung von Kortison zur Erhöhung der Konzentration
- ✓ Ausschüttung von Endorphinen zur Verminderung der Schmerzempfindlichkeit

Da in unserer heutigen menschlichen Kultur aber physischer Kampf und physische Flucht eher seltene Bewältigungsstrategien sind, wirken sich die Prozesse im Falle von häufiger Wiederholung oder gar bei Dauerzustand nicht mehr konstruktiv aus, sondern richten sich destruktiv gegen den Menschen selbst. In Form bekannter Zivilisationskrankheiten, wie:

- ✓ Herz-/Kreislaufprobleme, Verdauungs-/Magenprobleme, Hautprobleme oder
- ✓ Erhöhte Sauerstoffaufnahmen und Atemgeschwindigkeit
- ✓ Verengung der Blutgefäße, Abzug von Blut aus der Hautoberfläche
- ✓ etc.

Ein real stattfindender Kampf oder eine Flucht nutzen diese physischen Ressourcen und setzen sie in echte Leistung um.

Physische Stresssignale

- ✓ "Grundloses" Schwitzen an Achseln, Händen, Kopf, Rumpf
- ✓ Trockene Kehle oder Mund, Atemprobleme, Kopfschmerzen
- ✓ Beeinträchtigte Wahrnehmungsfähigkeiten, Sehen oder Hören
- ✓ Magenschmerzen, Verdauungsprobleme
- ✓ Verspannungen oder Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken, im Gesicht, auf Stirne, Augen, Mund oder zusammengebissene Zähne
- ✓ Kreislaufprobleme, erhöhter Puls, Herzklopfen, Schwindel, Herzstechen
- ✓ Durchblutungsstörungen, kalte Hände oder Füße, erhöhter Blutdruck
- ✓ Generelle Müdigkeit, rasche Erschöpfung, Schlafstörungen
- ✓ Sexuelle Störungen
- ✓ Generell Zunahme von gesundheitlichen Problemen und Krankheiten aller Art

Psychische Stresssignale

- ✓ Gereiztheit, Ungeduld, Überempfindlichkeit, Nervosität, Wut, Aggressivitätsgefühle
- ✓ Generelle Unzufriedenheit
- ✓ Pessimismus, Niedergeschlagenheit, Gefühl des Deprimiert seins, Selbstzweifel
- ✓ Gefühl der Hilflosigkeit, der Überforderung, der Isolation, des Alleinseins
- ✓ Angstzustände,
- ✓ Lustlosigkeit, fehlender Antrieb

Geistige Stresssignale

- ✓ Entscheidungsprobleme, Mühe mit Neuem, abschweifende und negative Gedanken
- ✓ Gleichgültigkeit, Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit
- ✓ Unkonzentriertheit, Einschränkung der Wahrnehmung, Kontrollverlust

Zu all den physischen, psychischen und geistigen Stresssignalen kommt das Umfeld „Arbeit“ mit all seinen Facetten.

Stresssignale in der Arbeit/am Arbeitsplatz

- ✓ Innere Kündigung, Fluktuation
- ✓ Erhöhten Krankheits- und Arbeitsabwesenheitsraten
- ✓ Häufung von Missgeschicken, Unfällen
- ✓ Neid, Eifersucht
- ✓ Generelles Misstrauen
- ✓ Spannungen, Streit, Mobbing
- ✓ Abbau von Teambereitschaft
- ✓ Störung und Abbau von Beziehungen und Kommunikation
- ✓ Erhöhter Suchtmittelkonsum (Alkohol, Nikotin, weichen oder harten Drogen)
- ✓ Leistungsabfall,
- ✓ Vandalismus

Krankmachender Stress wird auch durch Faktoren in der Arbeit und im Arbeits-umfeld verursacht. Es wäre ein leichtes zu behaupten, dass Führungspersonen auf allen Ebenen dafür mitverantwortlich sind.
Viel wichtiger ist es jedoch, Führungs-personen zu sensibilisieren, sie mit der Thematik vertraut zu machen, auch ihnen Hilfestellung zu geben!

Reaktionen auf Stress

Es ist für Außenstehende bzw. auch für vom Stress betroffene Menschen teilweise sehr schwierig, Signale in Folge von Stress wahrzunehmen, diese als bedrohlich und behandlungswürdig einzustufen. Die wahrgenommen Signale werden nicht den Stresssituationen zugeordnet. Die Betroffenen wehren sich dagegen, ihre Ohnmachtserfahrungen zu akzeptieren. Unter dem Motto: **„Eigene Schwächen“ werden nicht kommuniziert“** und außerdem **„regiert die Umwelt mit Unverständnis auf das Ausbleiben des gewohnten Funktionierens“.**
Die Erkenntnis, dass **Stresssignale ein Handeln verlangen**, auch gegen Widerstände, ist ebenso ein Hemmschuh wie das Eingeständnis: **Ich kann nicht mehr.**

Der Berufsalltag beinhaltet soziale Kontakte ebenso wie die Anforderung zu ständiger Aus- und Weiterbildung. Nach dem Modell des R-Faktors von David Noer (1998) können vier Gruppen von Menschen unterschieden werden. Deren Repräsentanten reagieren unterschiedlich auf Lern- bzw. Veränderungsanforderungen, die Stress verursachen können.
(Die folgende Zuordnung ist lediglich ein Denkanstoß und keine Wertung)

Die Überwältigten:

Merkmale: ziehen sich zurück, weichen aus - fühlen sich in der Opferrolle sehr wohl. Sie erkennen nur ungern ihre Situation bzw. in welchen Belastungen sie sich befinden. Nach Lösungen wird meist nicht gesucht. Alte Muster hindern sie daran, neuen Situationen offen zu begegnen und aus Erfahrungen zu lernen. Bevorzugte Reaktionen sind Rückzug und Vermeidung, der Verstand setzt aus.

Die Angeber:

Merkmale: hoch motiviert aber substanzlos - sind zwar bereit Probleme anzupacken, in der Umsetzung fehlen ihnen die Fähigkeit und die Lernmotivation. Fühlen sich möglicherweise in (un)echten Stresssituationen wohl. Nicht zu erkennen für Außenstehende: die Unfähigkeit, neue relevante und angemessene Verhaltensweisen zu lernen. Einer der „Inneren Antreiber“ könnte sein: **„Mach schnell oder Sei stark“**

Die Verschanzten:

Merkmale: klammert sich an eingefahrene Wege - hier herrscht das Phänomen: ich könnte, aber ich will mich nicht verändern. Veränderungen fallen schwer. Es gibt allerdings genug Wissen, um sich mit den bekannten Zuständen zu arrangieren. Auf der anderen Seite besteht die Weigerung, andere, offene und produktive Methoden anzuwenden. Sie arbeiten hart, brauchen dafür aber mehr Energien, wollen die eigene Leistung honoriert und anerkannt bekommen. Die Unzufriedenheit und Frustration wächst, wenn sie kein Feedback bekommen.

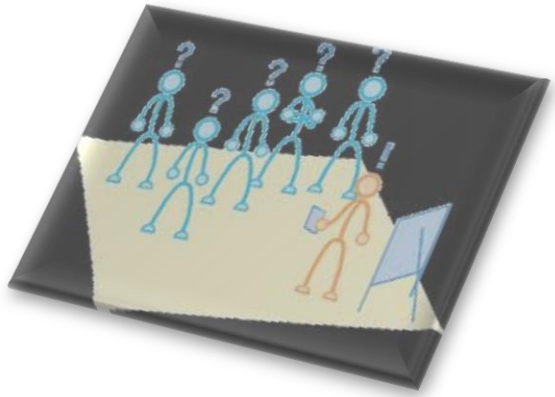
R-Faktor:

David M. *Noer*. Die vier Lerntypen **...** Anhang B: Die Entstehung des *R-Faktor*-Modells . . . . . 244. Literatur

Die Lernenden:

Merkmale: packt zu und entwickelt sich weiter - können und wollen Probleme konstruktiv bearbeiten, positive Resultate erreichen. Lernende akzeptieren auch in Stresssituationen die Notwendigkeit, etwas zu verändern.

Weitere Begriffe, die im Zusammenhang mit Stress Verwendung, finden sind
Kohärenz und Resilienz, die „fünf inneren Antreiber“



Kohärenz: (Grundvertrauen in mich selbst)

In diesem Zusammenhang hat Aaron Antonovsky (1923-1994) den Begriff **Salutogenese** geprägt. Demnach ist Gesundheit kein Zustand, sondern ein Prozess, der in erster Linie die **Kohärenzgefühle** eines Menschen beeinflusst. Kohärenz ist eine globale Orientierung und drückt aus, in welchem Ausmaß ein Mensch ein durchdringendes, existentielles Grundvertrauen in sich hat. Drei Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle:

1. Gefühl von Verstehbarkeit: Die Fähigkeit, bekannte und auch unbekannte Reize und Wahrnehmungen als geordnete, konsistente und strukturierte Informationen verarbeiten zu können.
2. Gefühle der Hand-/Bewältigbarkeit: Das Vertrauen, dass uns Ressourcen zur Verfügung stehen, um die Anforderungen, die diese Reize und Wahrnehmungen stellen, zu bewältigen
3. Gefühl der Sinnhaftig-/Bedeutsamkeit: Die Überzeugung, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, für die sich Anstrengung und Engagement lohnen.

„Fünf inneren Antreiber“

Zusätzlich zu den **alten Mustern und Erfahrungen** kommen Verhaltensweisen die Taibi Kahler (2008) als die sogenannten **„Inneren Antreiber“** benennt (siehe nebenstehend). Diese Antreiber haben durchaus auch **positive Seiten**!

Diese 5 Antreiber sind wesentliche Motivatoren, um eine positive Leistung zu erbringen.
Es besteht ebenso die Möglichkeit, dass diese Motivatoren innere Konflikte auslösen können, deren Auswirkungen auf Geist und Körper erst verspätet feststellbar sind.

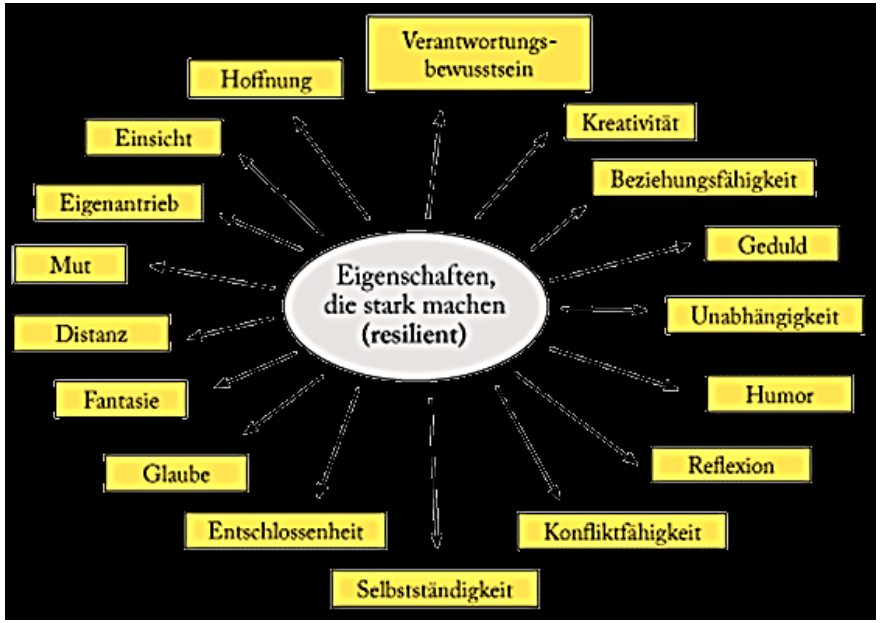
100% sind zu wenig, Pedanterie, Ungeduld, Hektik, Egoismus, Schuldgefühle, Meinungslosigkeit oder Rücksichtslosigkeit

Diese weniger angenehmen Seiten können in uns, Dauerbelastung vorausgesetzt, jenen Teil von Stress auslösen, der unsere Gesundheit möglicherweise nachhaltig schädigt.

Die „Fünf inneren Antreiber“
1. Sei perfekt
2. Mach schnell
3. Streng dich an
4. Mach es allen recht

Resilienz: (Widerstandsfähigkeit)

Resilienz (v. lat. *resilire* ‚zurückspringen' ‚abprallen', deutsch etwa *Widerstandsfähigkeit*) ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Wesentliche Faktoren, die Resilienz beeinflussen, sind die **Familie** des Betroffenen, seine **Kultur**, seine **schulische Umgebung**, seine **Intelligenz**, seine **emotionale Intelligenz** und seine mehr oder weniger **aktive Einstellung zu Problemen**.



Einige Gruppen von Menschen erweisen sich als besonders resilient. Das sind in der Regel solche, die einen starken **Zusammenhalt** haben, eher kollektivistisch als individuell orientiert sind und sich durch starke Werte auszeichnen, die von den meisten Leuten aus der entsprechenden Gruppe geteilt werden (in der Resilienzforschung als „shared values" bezeichnet).

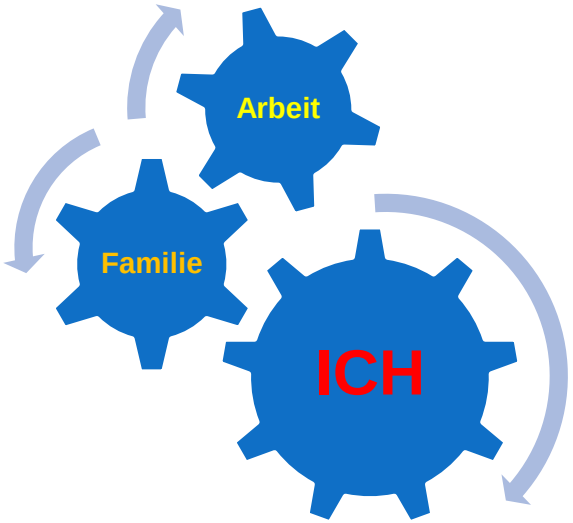
Der Begriff „Resilienz" hat sich im Laufe der Zeit gewandelt. Früher bezeichnete er nur eine spezielle Eigenschaft von Personen (besonders Kindern), die ihre psychische **Gesundheit** unter Bedingungen erhielten, unter denen die meisten Menschen zerbrochen wären. In diesem Sinne wurde der Begriff zum Beispiel von **Emmy Werner** benutzt. Um ein Kind als „resilient" zu definieren, wurden oft Merkmale der Lebensführung mit einbezogen. Oft wurden etwa Kinder so bezeichnet, die – trotz Bedingungen wie **Armut** oder **Flüchtlingssituation** in der Kindheit – im Erwachsenenalter eine qualifizierte Berufstätigkeit ausübten, nicht mit dem Gesetz in Konflikt kamen und psychisch unauffällig waren. Später wurde die Bedeutung ausgeweitet. Dies ist mit der Erkenntnis verbunden, dass psychische Widerstandsfähigkeit nicht nur in Extremsituationen, sondern immer von Vorteil ist. Heute werden Menschen mit diesem Merkmal oft allgemein als resilient bezeichnet. Er wird nun zum Beispiel auch für Menschen verwendet, die mit **Belastungen** der Arbeitswelt in angemessener Weise umgehen und so ihre psychische Gesundheit erhalten.

(Quelle: Wikipedia)

Was kann ich verändern?

Du kannst einem Menschen nichts lehren,
Du kannst ihm nur helfen es in sich selbst zu finden!
Galileo Galilei

Veränderung kann nur **in mir selbst stattfinden**. Wenn ich nicht bereit bin, mich selbst zu akzeptieren, mich selbst zu lieben (ohne in mich verliebt zu sein) oder mich selbst zu achten, dann kann ich all dies nicht von anderen Menschen aus meinem Umfeld erwarten. Es mag sein, dass meine Familie mich ein Stück des Weges mitträgt, im Umfeld „Arbeit“ wird dies kaum geschehen.
Was kann ich also für mich selbst tun?



Das Ineinandergreifen von Zahnrädern verdeutlicht es relativ gut. Wird ein Rädchen „Unwucht“ oder es bewegt sich ein Zahnrad mit einer anderen Geschwindigkeit, dann kommt der ganze geordnete Ablauf nach geraumer Zeit zum Erliegen. Wie kann ich es nun für meine Situation am besten „wahrnehmen“? Edgar Schein, ein anerkannter Autor und Verfasser zahlreicher Bücher hat es folgendermaßen beschrieben:

Beobachten - (emotionale**) Reaktion – Urteilen - Interaktion (**Maßnahmen ergreifen**)**

Für diesen Prozess ist es wichtig, dass ich mich selbst in meiner „Mitte“ befinde. Das bedeutet, ich sollte mich selbst wahrnehmen, spüren können.

Beobachten/Aufnehmen/wahrnehmen

Was ist geschehen? Was wird von mir verlangt? Was soll ich erledigen? Was möchte jemand mir mitteilen? (Was, Wann, Wie, Wo?)

Reaktionen (emotional):

Kann ich mit meinen fünf Sinnen und meinem Geist aufnehmen, was an mich herangetragen wird? Welche Reaktionen löst das „Beobachtete, Wahrgenommene“ in mir aus: Verständnis? Wut? Ärger? oder einfach nur Mitgefühl? Liebe? Wie gehe ich damit um? Wie sehen meine alten Muster aus? Was spricht das Gehörte in mir an? Regt sich einer meiner fünf inneren „Antreiber“? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung usw. (Gefühle, Gewohnheiten, Emotionen)

Urteilen:

Ab diesem Zeitpunkt kommt möglicherweise Stress auf. Nämlich dann, wenn ich erkenne, dass ich keine Methode, keine Werkzeuge oder Hilfe zur Verfügung habe, um z.B. die von mir geforderte Tätigkeit zu erledigen. Hier kommen grundlegend wieder die drei Punkte aus der Kohärenz zu tragen (kann ich es verstehen, kann ich es bewältigen, ergibt es einen Sinn). Stehen keine Ressourcen zur Verfügung verstärkt sich der unangenehme Stress. Was steht mir an Möglichkeiten offen, habe ich ähnliche Situationen bereits erlebt und konnte sie bewältigen oder habe ich es nicht zuwege gebracht. Konnte ich Hilfe in Anspruch nehmen? (Weitere Rollen spielen: Erlebnisse, Bildung, Ausbildung, Muster usw.)

Interaktion:

Die Maßnahmen, welche ich ergreife, sind abhängig davon, welche Wahrnehmungen ich unter Beurteilung meiner (emotionalen) Reaktionen hervorgerufen werden. Sie können mit angenehmen oder weniger angenehmen Faktoren versehen sein.

„Fehlenden“ Ressourcen verursachen:

Stress und Hektik bringen meine innerliche „Körperabwehr“ in eine Schieflage.
Dadurch werden wir anfälliger für Infektionen, Allergien oder die in dieser Broschüre auf der Seite 4 beschriebenen Stresssignale. Entzündungskrankheiten können möglicherweise die Folge sein. Mein Dauerstress kann mein Immunsystem massiv beeinträchtigen.

Die Macht der „guten Gefühle“

Umgekehrt kann **eine „gesunde Portion“ Optimismus und gute Stimmung** (gutes Arbeitsklima) **den Menschen stärken** und längerfristig vor den durch Stress hervorgerufenen Krankheitsbildern schützen.
Gute Gefühle lassen den Blutdruck und die Herzfrequenz sinken. Sie haben positiven Einfluss auf Entzündungswerte. (Studie von Andrew Steptoe, University College London).
Eine **optimistische Lebenseinstellung** hat positive Wirkung auf eine gut funktionierende Immunabwehr (2010 Suzanne Segerstrom, University of Kentucky).
Impfungen wirken bei Optimisten besser. Es werden deutlich mehr Antikörper gebildet als bei als bei Pessimisten. Dazu ist es nicht notwendig ein „notorischer Optimist“ zu sein, es genügt bereits ein gutes Gefühl.

Gutgelaunte Menschen bekommen nachgewiesener Weise (Sheldon Cohen, Carnegie Mellon University .in Pittsburgh) deutlich seltener eine „Schniefnase“ als Missmutige – unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Antikörperstatus.

Woher nehme ich die gute Laune (auch für die Arbeit)?

Positive Stimmung entsteht besonders im Kreis der Familie, von Freunden oder in trauter Zweisamkeit mit seiner Partnerin.
Peter Henningsen, Direktor der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie, TU München stellte zu diesem Thema sogar die Behauptung in den Raum:
Für die **Gesundheit sind soziale Beziehungen wichtiger** als beispielsweise die Frage nach der richtigen Ernährung. Allerdings spielt eine **richtige Ernährung** ebenso eine wichtige Rolle wie der Genuss von einer **entsprechenden Menge an Flüssigkeit in Form von Wasser**.

Die Frage, ob sich ein chronisch Gestresster womöglich durch positives Denken und durch „Streicheleinheiten“ stabilisieren lässt, ist sicherlich nicht so einfach zu beantworten. Niemand von uns kann auf Knopfdruck zum Optimisten umfunktioniert werden.

Ein erfolgreicher Schritt wäre es, wenn es gelingen würde, unsere (meine) Stressoren zu finden und zu entfernen. Frances Cohen hat nachgewiesen, dass bereits starke Existenzängste bei Arbeitslosen die natürlichen Killerzellen in uns hemmen. Eine Normalisierung des Immunsystems tritt ein, wenn der Arbeitslose in das Berufsleben zurückkehren kann.

Was kann ich selbst noch dazu beitragen, um mir Ressourcen aufzubauen?

Maßnahmen auf diesen vier Ebenen sind erforderlich:
- ✓ Körperlich
- ✓ Gedanklich
- ✓ Emotional
- ✓ Verhaltensspezifisch

Es sollte auch klar erkannt werden, dass Verdrängen oder Verleugnen keine guten Wege sind.

Entspannung und Anspannung:
Dazu gehört eine sinnvolle Wechselwirkung. Körperlich: Bewegung – Entspannung
Geistig: Entspannung - Meditation

Aus dem **Karussell unserer Stressgedanken und Gefühlen auszusteigen** gelingt uns nur dann, wenn wir bewusst wahrnehmen (Achtsamkeit-Training)

Wie **bewerten wir Stressauslöser oder Situationen**, welche den Zustand noch verschärfen? In der Beurteilung der Situation kann uns Achtsamkeit helfen.

Wenn uns der Ablauf von Stressauslösern bis zur Reaktion bewusst ist, können wir durch Achtsamkeit den Abstand vergrößern und uns dadurch Gelegenheit verschaffen, aus dem gewohnten Prozess auszusteigen.

Ziel sollte es sein, den Stresskreislauf zu durchbrechen und eine (kreative) Entscheidung zu treffen.

So mindern etwa Küsse und andere Zärtlichkeiten die körperlichen Folgen von berufsbedingten Stress, (Beate Ditzen, Uni Zürich 2008). Je häufiger Intimitäten ausgetauscht werden, desto geringer ist die Konzentration von Stresshormonen im Speichel. Dieser Umstand bedingt, dass das Cortisollevel bei kuschelnden Paaren auf einem niedrigen Niveau bleibt.

Haustiere fürs „Herz“
Neben einer harmonischen Beziehung können Haustiere vor bestimmten Krankheiten schützen (Karen Ellen, State University of New York). Der Umgang mit den geliebten „Vierbeinern“ kann den Blutdruck senken und hat allgemein positive Auswirkungen auf den gesamten Kreislauf.

Bei traumatischen Ereignissen kann es **hilfreich sein, wenn das Gefühl, die Gedanken zu Papier gebracht werden oder eine Audioaufnahme davon hergestellt wird**. Dadurch verringert sich die ständige Cortisol-Ausschüttung und die damit verbundene Hemmung des Immunsystems kann verringert werden.

Meditation:

Meditation (von lateinisch *meditatio*, abgeleitet von dem Verb *meditari* „nachdenken, nachsinnen, überlegen“, verwandt mit lateinisch *mederi* „heilen“, *medicina* „Heilkunst“ sowie **griechisch** μέδομαι bzw. μήδομαι „denken, sinnen“ und dem Namen Medeia; entgegen landläufiger Meinung liegt kein etymologischer Bezug zum Stamm des lateinischen Adjektivs *medius, -a, -um* „der mittlere" vor) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte **spirituelle** Praxis. Durch **Achtsamkeits**- oder **Konzentrationsübungen** soll sich der **Geist** beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale **bewusstseinserweiternde** Übung. Die angestrebten **Bewusstseinszustände** werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie *Stille*, *Leere*, *Panorama-Bewusstsein*, *Eins-Sein*, *im Hier und Jetzt sein* oder *frei von Gedanken sein* beschrieben. (Quelle: Wikipedia)

Grübelstunde - Grübelstuhl

Warum dieses Kapitel in der Ressourcenfindung platziert wurde, ist einfach zu erklären. Aus den Techniken des Erkennens kann der Weg aus dem Hamsterrad gefunden werden.
Schwarz-Weiß-Denken: Ich mache immer alles falsch.
Katastrophisieren: Im Wortschatz enthalten meist die Worte: Immer, niemals, (der Computer stürzt ab und ich beziehe es **immer** auf mich: Ich kann einfach nicht mit Computer umgehen, ich bin ein hoffnungsloser Fall), **niemals** wird mir dies gelingen usw.
Selektive Wahrnehmung: Negatives wird wahrgenommen, Positives wird negiert. Es folgt immer ein Nachsatz mit der Begründung: Ich hatte Glück, ist ja nichts Besonderes usw.
Voreilige Schlussfolgerungen: Widersprechende und positive Informationen werden ausgeblendet. „Herr S. hat mich nicht gegrüßt. Ich bin hier unbeliebt. Ich mache mich lächerlich mit diesem Vortrag usw.“
Übermäßige Schuldgefühle: Die Verantwortung von anderen wird ausgeblendet. Ich hätte mich mehr um meine Verwandten kümmern müssen. Wenn mein Kind in der Schule Schwierigkeiten hat, habe ich als Elternteil versagt.
Unrealistische Ansprüche/Wunschaussagen: „Man“ muss mit allem fertig werden, „Man“ soll es allen recht machen.
Emotionale Beweisführung: Gefühle werden nicht als solche wahrgenommen, sondern werden zur Realität. Ich fühle mich minderwertig, also bin ich auch minderwertig.
Ich fühle mich hoffnungslos, also ist mein Leben hoffnungslos.

Techniken um das Grübeln zu durchbrechen:

Grübelstuhl – Grübelstunde:
Sie durchbrechen das ständige Grübeln, in dem Sie sich einen festen Platz aussuchen, an dem Sie grübeln dürfen. So können Sie vermeiden, dass Sie ständig an dem Problem immer und überall grübeln.
Sie haben einen fixen Ort dafür vorgesehen. Nun ist es nur noch erforderlich, dass dies zu einem bestimmten Zeitpunkt erfolgen darf. Zeit und Dauer festlegen.

Gedankenunterbrechung – Grübelstopp:
Sagen Sie Stopp. So können Sie lernen, das Grübeln zu unterbrechen. Ein weiteres Hilfsmittel kann sein, dass Sie sich auf ein Signal festlegen, eine Handbewegung (mit der Hand auf den Tisch klopfen). Es ist sinnvoll und wichtig, einen hilfreichen Gedanken darauf folgen zu lassen.
Ein unbedingtes Muss: Die Technik ist zu wiederholen, sie muss geübt werden, damit im Bedarfsfall ein guter Effekt erzielt werden kann.

Techniken zur Verminderung negativer Gedanken:

Realitätsprüfung meiner Gedanken:
Wie realistisch ist mein „Denkverhalten“ zu einem bestimmten Thema?
Wie wahrscheinlich ist es, dass ein bestimmtes Ereignis eintreten wird?

Worst case:
Was könnte schlimmstenfalls passieren? Könnte ich das aushalten? Wie würde ich mich in diesem Fall verhalten?

Aufblastechnik:
Ich übertreibe meinen negativen Gedanken so lange, bis er für mich lächerlich wird.

Zeitverschiebung:
Wie denke ich in 10, 20 Jahren darüber.

Perspektivenwechsel:
Was würde ich jemand anderem mit meinem Problem raten?
Warum könnte der andere sich so verhalten oder so etwas sagen?

Angst „NEIN“ zu sagen: in Anlehnung an T. Konnerth

Die ersten Schritte:

Systemanalyse:
Bevor Sie **ja** oder **nein** sagen, erbitten Sie sich eine Bedenkzeit.

Fragen zur Systemanalyse:
Was ist das genau? Was ich tun soll? Wie viel Kraft, Energie, Zeit oder Lust habe ich dazu? Wer bittet mich um diesen Gefallen? Möchte ich es wirklich tun?

Was geschieht möglicherweise, wenn ich NEIN sage?
Angst, abgelehnt zu werden: In der Familie, bei Freunden im Job.
Angst vor Konsequenzen: Im Job, wenn ich nicht Überstunden leiste (Übergehen bei Beförderungen usw.).
Ich möchte nicht egoistisch erscheinen oder herzlos wirken: Diese Gründe können mit unseren „inneren“ Werten begründet werden.
Das Bedürfnis gebraucht zu werden: Das Leben hat wieder Sinn, wenn ich die Aufgabe übernehme.

Angst etwas zu versäumen: Es geschieht etwas ohne mich. Ich habe darauf keinen Einfluss mehr

Unser Umfeld (Globe) Familienmitglieder, Freunde, Kolleginnen usw. vermittelt uns: Schuldgefühle; Druck; kommen mit der Mitleidstour; sie beginnen uns zu schmeicheln; wenn nichts hilft, kommt der zarte Versuch einer Erpressung.

Das **Nein**, **das endgültig und bestimmt kommt**, ist relativ rasch abgehackt. Die **sanfte Art Nein zu sagen,** hat mehrere Facetten.
Das Nein begründen: Allerdings sollten Sie sich nicht rechtfertigen, können allerdings eine Begründung zur Entscheidung liefern.
Verständnis zeigen: Auch wenn Sie ablehnen, zeigen Sie Verständnis für die Person: Tut mir leid, dass Sie sich im Stress befinden, kann leider nicht …
Bedanken: Trotz Ablehnung der Bitte, für das Vertrauen danken, dass Sie für die „Bitte“ ausgewählt wurden.
Humor: Ist eine gute Möglichkeit ein Nein zu verstecken. Aber Achtung: Nicht alle reagieren darauf mit einem Lächeln.

Ansprüche an das „Ich“ oder wie kann ich bei mir Veränderungen herbeiführen?

Meine (alten/neuen/ständigen) Muster:

- ✓ Bereit für Veränderungen (erkennen von Mustern, festgefahrenen Gewohnheiten, Denkens- weisen, Alter)
- ✓ Lernen aus den Prozessen heraus und mit den Veränderungen umgehen
- ✓ Erkennen von Verhaltensstrukturen (Stressauslöser, Belastungen usw.)
- ✓ Veränderung ist nicht gleich Anpassung

Mein Verhalten:

- ✓ Gesunde Ernährung, regelmäßig Sport
- ✓ Bewusste Wahrnehmung, respektvoller Umgang mit mir selbst. Gesunde Beurteilung der eigenen Person
- ✓ Erkennen: Wo habe ich Ressourcen und wie kann ich sie immer wieder „betanken“
- ✓ Öffnung und Abgrenzung (wann sage ich JA und wann erlaube ich mir ein NEIN)
- ✓ Bereit zu sein, mich selbst zu sehen, zu spüren, anzunehmen

Meine Emotionen:

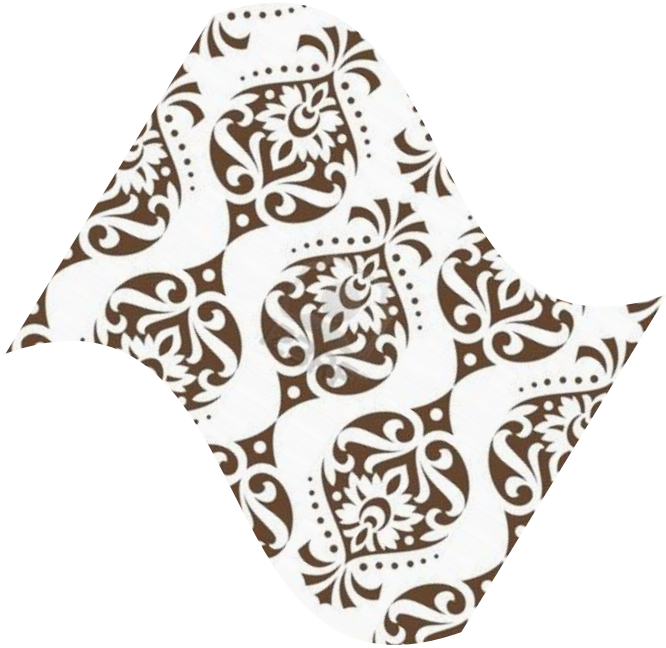
- ✓ Emotionen
- ✓ Arbeiten mit den geistigen Ressourcen
- ✓ Beurteilen von Situationen

Auf das **Umfeld** bezogen bedeutet dies:

- ✓ Ich spüre und nehme wahr
- ✓ Ich respektiere aber beziehe meine Position
- ✓ Ich erkenne an und bin bereit zu akzeptieren, auch wenn es meine Zustimmung nicht findet, (noch/nicht veränderbar)
- ✓ Ich kenne meinen „Wert“ und stehe dazu
- ✓ In mich belastenden Situationen habe ich die Möglichkeit darüber zu reden, sie abzubauen
- ✓ Kenne meinen Platz in der Arbeitswelt
- ✓ Nutze die Fähigkeiten von anderen Menschen (Beratungen, Trainingsmethoden, usw.)

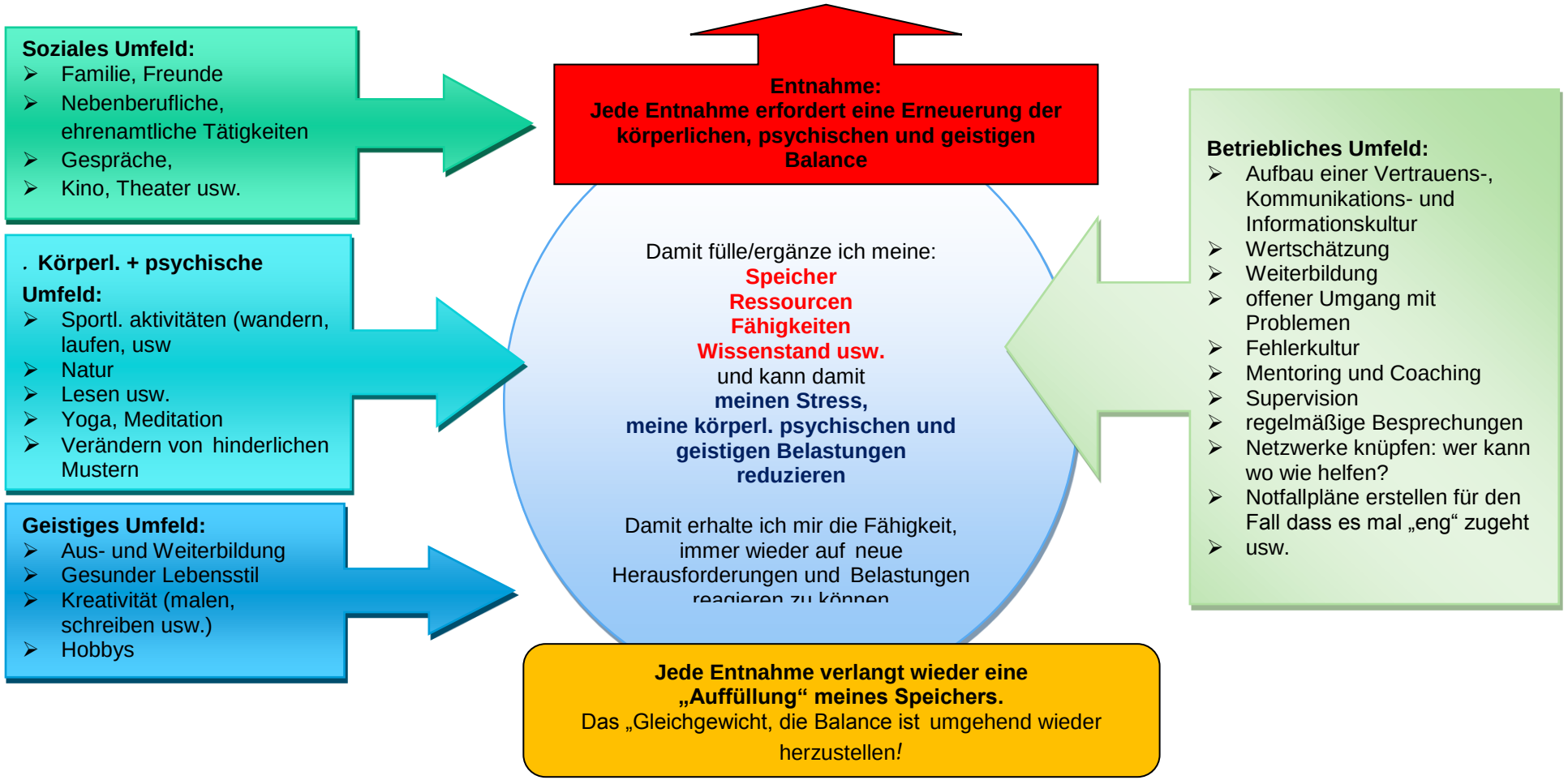
Auf den **Globe** (Umfeld) bezogen:

- ✓ Erkennen, dass Veränderung nur durch mich für mich stattfinden kann
- ✓ Ich bin für mich, mein Tun und Handeln allein verantwortlich
- ✓ Ich respektiere, ich lerne, ich nehme es wahr und ich interpretiere den Globe um mich herum für mich



Ressourcenaufbau – Energiespeicher - Guthaben

Ein weiteres Hilfsmittel ist der Aufbau eines Energiespeichers. Dieser dient in erster Linie dazu, mir jene Ressourcen zu schaffen, die ich benötige, um die Anforderungen des Alltags mit all seinen Facetten bewältigen zu können. Dabei sollte die „innere“ Balance nicht außer Acht gelassen werden.



Wie bekommt die Beschleunigungsgesellschaft ihre Zeitnot in den Griff? Wie komme ich zur Ruhe?

Mittlerweile gibt es hunderte von Ratgebern, die eines versprechen: Wer seine Zeit optimal nutzt, kommt nicht unter Druck. Allein in Deutschland geben Unternehmen jährlich Millionen Euro für Zeitseminare aus. Der Teilnehmer lernt dabei zumeist, wie er seine Tage und Stunden am besten aufteilt, wie er Kalender, Aufgaben- und Prioritätenlisten am besten nutzen kann, beruflich wie privat.
Ziel: Um besonders viel Zeit zu sparen – um noch mehr leisten zu können. Die Erfüllung des kapitalistischen Ziels.

Den stetigen Zuwachs an Effizienz – Steigerung der Leistung, des Gewinns.

In wirtschaftlich unsicheren Zeiten suchen Unternehmen immer wieder neue Wege um noch weniger Zeit zu verschwenden. Es kann dabei durchaus auch zu positiven Effekten kommen wie zum Beispiel durch einen reibungsfreieren Ablauf oder Zusammenarbeit verschiedener Abteilungen.
Die US-Psychologin Therese Macan, über den Effekt von Zeitmanagementkursen: Viele Teilnehmer fühlen sich anfangs besser, versuchen sich an die erlernten Zeitpläne zu halten. Doch bereits nach wenigen Wochen fallen sie in die alten Muster zurück, klagen über Hetze und Nervosität. Sie werden wieder unzufrieden mit der Arbeit, die Leistung sinkt auf das Pensum vor der Kursteilnahme. Die Zeitnot ist wieder gleich groß wie vorher. Die Regeln und Informationen der Seminarleiter verursacht bei vielen Menschen noch mehr Stress.

Alle derartigen Kurse befassen sich oft nur mit dem Phänomen, nicht mit der Ursache!

Die eigentlichen Herausforderungen tarnen sich häufig nur als Zeitproblem. Viele Menschen haben zwar das Gefühl, ihre Zeit läuft ihnen davon, allerdings: Sie verlieren nicht die Zeit an sich – sondern die Kontrolle darüber, wie sie ihr Leben gestalten.

- ✓ Viele Getriebene haben an sich genug Zeit zur Verfügung, allerdings rennen sie derart vielen Reizen hinterher, sie möchten etwas/alles erleben, ihre Zeit zerfasert sich.
- ✓ Ein Mehr an Optionen/Möglichkeiten bringt nicht zwangsläufig ein Mehr an Freiheit mit sich.
- ✓ Mehr Innovation bedeutet nicht unbedingt mehr Selbstbestimmung, sondern bedeutet oft genau das Gegenteil (man wird bestimmt).
- ✓ Jede neue Möglichkeit kann unbewusst zu einem Konflikt führen (wer eine Option aus 100 wählt, hat 99 nicht in Betracht gezogen).
- ✓ Jeder möchte mehr Alternativen für sich.
- ✓ Das Angebot an Freizeitaktivitäten hat sich vermehrt, die Zeit dafür nicht.

Hirnforscher Gerald Hübner:

Sie haben kein Zeitproblem, sondern ein Gewichtungsproblem. Denn wer keine Zeit hat, der weiß nicht mehr, was für ihn bedeutsam ist!

**Mit der Neuzeit wandelte sich die westliche Gesellschaft grundlegend:
Die ständige Ordnung löst sich auf, durch Leistung und Durchsetzungsvermögen konnten Menschen beruflich aufsteigen. Diese Konkurrenz bildet den Motor für immer neue Innovationen.**

**Das Verlangen nach Schnelligkeit durchdringt alle Bereiche:
Arbeit und Produktion,
Transport, Fortbewegung und Kommunikation**

Jeder Reiz fesselt unser Aufmerksamkeit: Z.B.: SMS, E-Mail, usw.

Verlust der Fähigkeit, sich dauerhaft auf eine Aufgabe zu konzentrieren

Wo liegt der Schlüssel, der Eile, der Hektik zu entkommen?

Im **entschleunigen**, seinen Rhythmus wieder zu finden. Wer sich sicher ist, was in seinem Leben Bedeutung hat, der muss nicht ständig auf der Suche nach Neuem sein.
Nicht umsonst boomen Urlaube hinter Klostermauern, werden Meditationswochenenden gebucht und Übernachtungen in Hotelzimmer ohne TV und Radio bevorzugt. Es gibt sogar den freiwilligen Verzicht auf einen Internetanschluss.
Es gibt das Verlangen sich selbst zu begegnen. Zu ergründen, was im Leben wirklich wichtig ist.

Immer mehr Menschen spüren den Wunsch nach Verlangsamung des Lebensrhythmus und nach Stille.

Eine einfache jedoch simple Lösung:
Um unserem Gehirn Erkennungsprozesse zu erleichtern, nützt es uns, jene vergleichsweise reizarme Umgebung aufzusuchen, in der unser „Denkorgan“ einst entstanden ist:

Die Natur

Studien belegen, dass bereits ein Ausflug in bewaldetes Gebiet unser Hirn merklich entlastet und uns „entstresst“.

Das liegt wahrscheinlich daran, dass wir fernab jeglicher Reizüberflutung einen Teil von uns wieder spüren:

Unseren Körper!

Oder eine andere Möglichkeit: Die Kunst, Zufriedenheit zu finden

Nicht nur einmal habe ich mich gefragt, ob das Leben, so wie es für mich verläuft, einen Sinn ergibt. Das verdiente Geld wird immer weniger wert, ab dem 20. des Monats tut bereits jeder Einkauf in der Geldbörse weh. Das Leben zu vereinfachen, zu verlangsamen, wie oft habe ich davon geträumt?

Doch wo liegt der Schlüssel zur Zufriedenheit?

Viele Menschen können selbst im Urlaub nicht mehr abschalten. Mittels „Hilfsmitteln“ wie Smart-Phone und Laptop ist jede Neuigkeit per Klick abrufbar und schon ist der Mensch wieder voll mit Berufsgeschehen vernetzt. Der Grund für dieses Verhalten ist nüchtern betrachtet ganz einfach zu erklären: man möchte bereits vor Rückkehr aus dem Urlaub an den Arbeitsplatz über all das informiert sein, was einem Arbeitstag dem Urlaub im Betrieb erwartet.

Ich möchte mit weniger Stress starten!

Um dieser fatalen Entwicklung entgegen zu steuern, kann nur ich mein Verhalten ändern. Die andere wünschenswerte Möglichkeit wäre, dass sich die Verhältnisse durch verbesserte Arbeitsbedingungen verändern. Zahllose ExpertInnen fordern von den Arbeitgebern entsprechende Maßnahmen zu setzen: **Stressabbauprogramme** sollten den Beschäftigten helfen, mit den belastenden Gegebenheiten im Berufsleben zurechtzukommen. Jeder Einzelne von uns, der Gefahr läuft, durch die täglichen Anforderungen der Arbeitswelt oder auch familiär auf der Strecke zu bleiben, hat subjektiv keine Möglichkeit, etwas an den „krankmachenden“ Bedingungen in seiner Arbeits- bzw. Lebenssituation zu verändern. Die Arbeitsabläufe sind meist vorgegeben, das erwirtschaftete Einkommen dient dazu, die Familie zu ernähren, Kinder mit notwendiger Bildung zu ermöglichen oder für die Zeit nach dem Erwerbsleben vorzusorgen. Es gibt scheinbar keine Alternativen.

Selbst im Urlaub ist der Kontakt zum Betrieb durch Email, Laptop oder Smartphone ständig gegeben.

Nachrichten aus aller Welt kommen in „Echtzeit“. Ohne jede Verzögerung erfolgt die Information über Politik, Börsenkurse, Katastrophen usw.

Gibt es Alternativen zum täglichen „Hamsterrad“? Selbst wenn der Lebensrahmen kaum veränderbar ist, so haben wir trotzdem die Möglichkeit, Einfluss auf das sich bietende Bild zu nehmen. Es liegt an uns, als Betrachter ob ich einem Bild oder einem Rahmen eine andere Farbe beimengen oder Details übermalen möchte. Hier spiegelt sich der Wunsch wieder, einen Teil der Kontrolle über mein Leben zurück zu erobern. Es gibt eine Möglichkeit der Flucht aus dem gesellschaftlichen Gebot nach „Mehr“. Aber wie ist dieser Wunsch für mich realisierbar?
Ein möglicher Weg wäre es, wenn ich meine Lebensgewohnheiten überdenken würde.
Vielleicht kann ich einem alten Spruch etwas abgewinnen? **Weniger ist mehr!**
Es ist mir bewusst, dass diese alte Weisheit im krassen Gegensatz zu den vorherrschenden Meinungen steht. „Geiz ist geil“ ist nur einer jener Werbeslogans, die uns dazu verleiten sollten, noch mehr dem Konsumrausch zu frönen.

Heute gilt in vielen Bereichen der Spruch: „Je größer desto besser“. Meine Vorstellungen und mein Einkaufsverhalten haben sich auf jene Möglichkeiten reduziert, die sich daraus ergeben, mit möglichst wenig finanziellem Einsatz ein Produkt zu erwerben. Meist auch ein Gebot der Stunde auf Grund des niedrigen Einkommens. Es ändert aber nichts an der Frage, wie sich mein Leben gestalten würde, wenn ich nicht bestrebt wäre, es mit unnötigen Dingen zu füllen. Betrachten Sie zum Beispiel ihre Wohnraum: Sind da nicht viele unnötige Dinge, die nicht benötigt werden. Wie würde es aussehen, wenn nur halb so viele Dinge vorhanden wären? Wie würde sich Ihr Leben gestalten, wenn Sie nur halb so viele Rechnungen zu bezahlen hätten?
„Wie kann ich dieses „Weniger“ bewerkstelligen oder umsetzen?“ Wer möchte nicht hinter dieses Geheimnis kommen?

Die Antworten sind unspektakulär und liegen tief in uns selbst. Verspüren wir nicht alle einen gewissen Drang nach Freiheit, Einfachheit, Entspannung? Schlummert nicht in jedem von uns eine kleine Rebellin? Sind wir nicht versucht, ständig zu nörgeln und zu raunzen, dass es so sowieso nicht weitergehen kann? Viele von uns möchten gerne eine unsichtbare Notbremse ziehen und es wäre sehr befreiend, wenn wir uns wieder auf das Wesentliche in unserem Leben konzentrieren könnten. Nicht die Gesellschaft entscheidet darüber, sondern nur ich selbst. Es ist eine Frage der „Gewichtung“, ob ich mich aus der Tretmühle der Überflussgesellschaft befreien möchte oder nicht. Was geschieht, wenn wir unsere überflüssigen Dinge über Bord werfen? Was kann ich entbehren, wenn es um meinen Geist, meinen Körper und um meine Seele geht? Welche Veränderungen kann ich in meinem privaten und beruflichen Umfeld setzen?

Es ist der Weg der kleinen Schritte. Wir müssen nicht aus unserem Job aussteigen und in eine Hütte im Wald ziehen. Allerdings sollte uns klar sein, dass es nicht damit getan ist, den Kleiderschrank zu entmisten oder ein Zeitmanagement zu finden, mit dem ich noch mehr Inhalte in meine Zeitabläufe pressen kann. Es geht um tiefere Veränderungen in uns, und diese Veränderungen betreffen das Verhalten und den Lebensstil. Ein Schritt dazu könnte ein geändertes Konsumverhalten sein. Die Werbung suggeriert uns sehr oft und bewusst: Wer viel arbeitet, kann sich viel leisten. Konsum wird plötzlich als „Belohnung“ gesehen und empfunden. Wie kann ich mich als Einzelperson diesem Kaufzwang entziehen? Indem Sie für sich ein Ritual entwickeln und ein Sieben-Punkte-Programm jedem wichtigen Einkauf voranstellen. Sie werden ihre finanziellen Mittel gezielter und bewusster einsetzen und so Ihr Konsumverhalten verändern.
In einer Studie über das Kaufverhalten, durchgeführt von Thomas DeLeire, Professor an der University of Washington, hat er versucht nachzuweisen, für welche Einkäufe wir gezielt Geld ausgeben und wie glücklich wir Konsumentinnen mit den getätigten Einkäufen waren.

Gibt es Alternativen für den täglichen „Kampf“ ums Überleben?

Weniger ist mehr!

Dieses alte Sprichwort verleiht uns eine gewisse Hoffnung:

1. **Weniger Konsum bedeutet weniger Belastung**
2. **Weniger Stress**
3. **Weniger Sorgen**
4. **Weniger Abhängigkeit**
5. **Weniger Frustration**

20.000 Befragte haben innerhalb von 50 Jahren ihre Ausgaben beurteilt, nach Freizeit (Theater, Kino, Hobbys, Sport) nach dauerhaften Gütern (Kühlschränke Computer, Fernseher). Ebenfalls zur Liste zählten Waren für den Haushalt, Ernährung, Wohnen und Fortbewegungsmittel. Zusätzlich zu den Fragen wurde noch beurteilt, ob die getätigten Einkäufe seelisch belasten, und wie sich die Befragten dabei fühlten und wie intensiv ihr soziales Leben war.

Wie wäre es, wenn ich nur halb so viele Rechnungen zu bezahlen hätte?
Dann wäre „Weniger“ wirklich mehr!

Das „Sieben-Punkte-Programm“:

1. Entspringt der Kauf eines Produktes einem momentanen Wunsch oder einem echten Bedürfnis?
2. Werde ich dieses Produkt nächstes Jahr noch genauso wertschätzen?
3. Kann ich mir diesen Gegenstand wirklich leisten?
4. Was werde ich entsorgen, verkaufen, verschenken, um Platz zu schaffen für „Neues“?
5. Was soll das Produkt für mich leisten: heute, morgen oder in der Zukunft?
6. Habe ich die 48-Stunden-Regel beachtet? Ich kaufe nichts, bevor ich nicht 2 Nächte darüber geschlafen habe?
7. Wie werde ich bezahlen? Bar oder setze ich meine Kreditkarte ein?

Die Studie von Prof. DeLeire hat ergeben: Sehr viele Ausgaben, die die Befragten getätigt hatten, haben ihre Zufriedenheit nicht erhöht.
Wohlbefinden bei der Geldausgabe hat sich meist nur in Zusammenhang mit Ausgaben für Freizeit (Theater, Kino, Sport Hobbys) eingestellt.
Mit dem vermeintlichen Erfolg: Sich weniger einsam oder depressiv gefühlt zu haben.
Der simple Grund:

Sozialer Kontakt!

Wer ins Theater geht, ein Sportstudio besucht oder einen Sprachkurs absolviert, kommt unter Menschen und schafft sich so einen gesunden Gegenpol zu den Anforderungen des Alltags. Die damit verbundenen Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse machen glücklicher als Erinnerungen an einen gekauften Gegenstand. Ein gemeinsames Wochenende mit Freunden kann man teilen, und diese Erinnerungen verstauben nicht in Häusern oder Wohnungen, sondern werden noch nach Jahren erzählt.
Der Wunsch auch bei der täglichen Arbeit herunter zu schalten, ist verständlich und entsteht meist durch Unzufriedenheit mit den Arbeitsbedingungen und den seelischen „Kosten“, die diese verursachen. Der Versuch, das Ausmaß der täglichen Arbeitszeit zu verringern, ist ebenso ein erster verständlicher Schritt wie ein Verzicht auf Karriere, denn meist werden die damit verbundenen körperlichen und psychischen Belastungen durch den finanziellen Anreiz nicht ausgeglichen.

Weniger Arbeit -
weniger Gehalt = mehr Lebenssinn?
Schon mit kleinen „Schaltbewegungen“ sind spürbare Effekte möglich z.B.:

⇒ Fünf Stunden weniger Arbeit pro Woche
⇒ Weniger Mehrleistungen bzw. Überstunden
⇒ Dienstpläne werden gelebt
⇒ Keine Störungen des Rhythmus durch ständigen Diensttausch (außer im Notfall)
⇒ eine simple Entscheidung steht all diesen Fragen voran:
Will/kann ich es mir leisten?

Arbeitsplatz/Organisation

Quelle: www.stressnostress.ch

… es ist nicht gesund in der prallen Sonne zu liegen …
…nur es entspannt so unheimlich schööööön…

Merkmale gesunder und ungesunder Organisationen

Menschen bewegen sich in einem Spannungsfeld zwischen Krankheit und Gesundheit. Gesundheit ist dabei in einem umfassenden Sinn zu verstehen - als "Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung. Durch die ein positives seelisches und körperliches Befinden - insbesondere ein positives Selbstwertgefühl - und ein unterstützendes Netzwerk sozialer Beziehungen erhalten oder wieder hergestellt wird."

Die individuelle und situative Balance eines Menschen zwischen den Polen Krankheit und Gesundheit wird durch innere und durch äußere Faktoren beeinflusst. In der individuellen Selbstführung und in der Mitarbeiter- und Unternehmensführung geht es angesichts der Vielzahl und weiten Verbreitung bedrohlicher körperlicher, psychischer, sozialer und ökologischer Einflüsse darum, die Balance so weit als möglich in Richtung Gesundheit zu bewegen.
Dazu müssen gezielt innere und äußere gesundheitsfördernde Ressourcen erschlossen und ausgebaut werden.

Die folgende Tabelle zeigt dazu Merkmale und Symptome einer "ungesunden" und einer "gesunden" Organisation auf.

Ebene	Ungesunde Merkmale	Gesunde Merkmale
Persönliche Ebene	• Hilflosigkeit, Angstgefühl • Niedriges Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen • Geringe Arbeitszufriedenheit • Innere Kündigung • Geringe Motivation • Schlechte körperliche Verfassung • Burnout	• Psychosoziales Wohlbefinden • Hohes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen • Hohe Arbeitszufriedenheit • Identifikation • Hohe Leistungsmotivation • Gute körperliche Gesundheit • Arbeitsfreude

Ebene	Ungesunde Merkmale	Gesunde Merkmale
Soziale Ebene	• Geringe soziale Kompetenz • Mobbing • Geringe Managementkompetenz • Hoher Absentismus • Hohe Fluktuation • Geringe Flexibilität und Innovationsbereitschaft • Riskanter Lebensstil • Unangemessene Konkurrenz	• Hohe soziale Kompetenz • Soziale Unterstützung • Hohe Managementkompetenz • Hohe Anwesenheitsquote • Niedrige Fluktuation • Hohe Flexibilität und Innovationsbereitschaft • Gesunder Lebensstil • Kooperatives Verhalten
Ebene der Organisation	• Unangemessener Führungsstil • Entfremdende Hierarchie • Misstrauenskultur, Überkontrolle • Intransparenz von Entscheidungen • Restriktive Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten • Keine oder unzureichende Weiterbildungsmöglichkeiten • Überhöhte Dauerbelastung • Mangelnder Arbeitsschutz	• Partizipative Führung • "Durchlässige" Hierarchie • Vertrauenskultur • Transparenz von Entscheidungen • Angemessene Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten • Ausreichende Weiterbildungsmöglichkeiten • Angemessenes Leistungspensum • Guter Arbeitsschutz

Maßnahmen zu Stressabbau und Ressourcenaufbau im Unternehmen

Gesundheit in der Arbeit ist nicht nur zu verstehen als Abwesenheit von Krankheit, in unserem Falle von krankmachendem Stress. Gesundheit wird auch dadurch gefördert, dass es den Mitarbeitenden gelingt, positive innere und äußere Faktoren für Freude an der Arbeit und so auch für das eigene Wohlbefinden zu nutzen.

Die im folgenden Kapitel „Maßnahmen planen und realisieren“ skizzierten Vorschläge verfolgen zwei Ziele:

1. **Abbau von Stress am Arbeitsplatz:** Vermeidung von permanenter Über- oder Unterforderung, Abbau von negativen Zusammenarbeits- und Führungs-prozessen und Optimierung von äußeren Arbeitsbedingungen.
2. **Ausbau und Entwicklung von Schutzfaktoren:** Tätigkeitsspielraum, Eigenverantwortung, Mitsprachemöglichkeiten, positives Arbeitsklima und Lern- und Entwicklungs-möglichkeiten.

Gelingt es Organisationen, das persönliche Wohlbefinden, die Zufriedenheit und den Spaß an der Arbeit zu fördern, können die Mitarbeitenden kurzfristig auftretende Belastungen besser und einfacher bewältigen und erleben so auch weniger rasch negativen Stress.

Maßnahmen planen und realisieren

- ✓ Planung und Realisierung von Maßnahmen müssen auf den Resultaten einer seriösen Stressanalyse mittels schriftlicher und/oder mündlicher Befragung aufbauen
- ✓ Veränderungen sollen vor allem da stattfinden, wo Stress wiederholt oder permanent und in hoher Intensität auftritt und sich deutlich wahrnehmbare negative Folgen zeigen,
- ✓ Einige der Maßnahmen sind einzeln, direkt und kurzfristig realisierbar, während andere eher als mittelfristige Veränderungsprojekte durchzuziehen sind.
- ✓ Mitarbeiterinnen und Führungskräfte aller Ebenen sollen in die Planung, Realisierung und Kontrolle der Maßnahmen einbezogen werden.
- ✓ Interne Gespräche, Workshops oder die Bildung von Gesundheitszirkeln unterstützen eine wirksame Arbeit gegen Stress.
- ✓ Es kann je nach Stressintensität und Zielsetzung sinnvoll sein, Veränderungsprozesse von internen und/oder externen Fachspezialisten begleiten zu lassen.

Für die Gesundheit, gegen den Stress

Die Arbeit für Gesundheit und gegen Stress verlangt Engagement. Dabei sind folgende Hinweise wichtig:

- ✓ Das Thema **"Stress - Gesundheit - Leistung"** muss zu einem **wirklichen Diskussionsthema im ganzen Unternehmen werden**. Häufig bringt schon allein die Akzeptanz des Themas erste Verbesserungen.
- ✓ **"Schnellschüsse" bringen keinen Erfolg.** Maßnahmen sollten auf seriösen Analysen basieren und entsprechend geplant werden.
- ✓ **Realistische Zielsetzungen und Erwartungen fördern die Arbeit gegen Stress**. Es geht nicht um ein stressfreies Leben, sondern darum, den unnötigen Stress abzubauen und zu verhindern.

Weitere Möglichkeiten sich Ressourcen (Freiräume/Pausen) zu schaffen

Formel 1-Reflex (nach Strunz)

Atmung: „Stress drosselt die Lebenslust und ramponiert die Gesundheit“. Seiner Aussage nach könne 2/3 aller Berufstätigen in der Freizeit nicht mehr abschalten. Dabei wäre es für die Seele unbedingt notwendig. Meist ärgern wir uns über „Nebensächlichkeiten“ und kochen über vor Wut. Wenn wir es nicht gelernt haben, mit diesem Stressfaktor umzugehen, dann können wir auch nicht das Adrenalin in der Nebenniere lassen. Steigendes Adrenalin lähmt die Denkfähigkeit. Auf der körperlichen Ebene zeigt sich dies mit Kopfweh, Migräne, Magenkrämpfen usw. Was läuft falsch? Es ist die Atmung! Sie holen tief Luft und saugen die Lungen voll.

- ✓ So kann Abhilfe in der Praxis geschaffen werden: Schreiben sie ein Kärtchen:
  - **A U S A T M E N.**

  Immer, wenn sich einer Ihrer Stressoren bemerkbar macht (Telefon, Klopfen an der Türe …) bevor Sie abheben oder herein sagen – **tief ausatmen**

- ✓ Noch ein „geklauter Trick“ aus der Physiotherapie:
  Wie können wir verhindern, dass wir ständig verkrampft herumrennen? Man sagt sich bewusst:
  - **S C H U L T E R N F A L L E N L A S S E N**

  Die Folge: Es macht „klick, klick, klick“! Sie sollten es nur bewusst durchführen. Auch hier können Sie mit einem Kärtchen arbeiten.

- ✓ Platzieren Sie die Kärtchen dort, wo Sie in Stress geraten und handeln Sie bewusst: tief ausatmen – Schultern fallen lassen!

Jonglieren

Neben Gehmeditationen, Laufen oder Radfahren ist Jonglieren jene Art von körperlicher Betätigung, die weniger bekannt ist. Was allerdings Sportmediziner und „Gehirnspezialisten“ schon lange predigen: **„Bewegung steigert neben der körperlichen Fitness auch die mentale Fitness“.** Der Kopf profitiert am meisten von Bewegungsarten, die uns ganz besondere Geschicklichkeit abverlangen. Z.B. Jonglieren oder Balancieren. Beide liefern Grundimpulse für die Steuerfunktion des Gehirns, nämlich die Koordination.
Gehirnforscher forschen mit dem Ziel, herauszufinden warum jonglieren so wohltuend für den Geist ist. Man geht davon aus, dass jonglierende Anfänger hauptsächlich die linke Gehirnhälfte nutzen. Hat das Gehirn den Vorgang erkannt und verarbeitet, wird Jonglieren zur intuitiven Angelegenheit. Die rechte Gehirnhälfte kommt ins Spiel. Dopamin – ein anregendes Hormon für Glücksgefühle - wird ausgeschüttet.
Dieser Nervenbotenstoff sorgt dafür, dass unsere Gedanken ungehindert weitergeleitet und verstärkt werden.

Ablauf:

- **Kugeln, Bälle oder Orangen** – fünf Minuten reichen! Geist und Gehirn profitieren davon
- **Sprachleistung:** Verbesserungen bis zu 60% sind möglich – Kleinhirn wird dabei angeregt
- **Merkfähigkeit:** Jonglieren hält die Muskulatur locker – dadurch werden mehr Informationen an das Gehirn gesendet
- **Konzentration:** erfordert hohe Konzentration
- **Feinmotorik und Geschicklichkeit:** wer die Bälle in der Luft halten will, muss präzise Bewegungen ausführen
- **Reaktionsfähigkeit:** Blitzschnelle Reaktionen auf kleinste Abweichungen der Flugbahnen notwendig
- **Seele:** Jonglieren verschafft Erfolgserlebnisse, das stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit. Gleichzeitig werden Frustration und Aggression verringert.
- **Der Mensch als Ganzes:** Der harmonische Fluss der Jonglierbewegung beruhigt und wirkt ausgleichend. Jongleure sind entspannt und leiden unter weniger Stress.

Jonglieren:

Fördert die Lernbereitschaft und fördert die Kreativität

Kontemplation: *Die Kunst, die Welt mit den Augen von Kindern sehen*

Wie sieht das Gebäude aus, in dem Sie arbeiten? Wie viele Fenster und Türen, wie viele Stockwerke hat es? Wie sieht Ihr Partner aus? Was trägt er?
Wir schenken den Dingen, welche uns vertraut sind, wenig bis gar keine Aufmerksamkeit, da muss sich etwas Außergewöhnliches vor unseren Augen abspielen, damit wir es registrieren. Die Tatsache, dass wir immer weniger Informationen aufnehmen, je vertrauter unsere Umgebung ist, spiegelt sich in unserem Alltag wieder.

Wem sind wir am meisten vertraut? Mit unserem Selbst! Vierundzwanzig Stunden am Tag. Die Folge: Wir stumpfen ab, werden unzufrieden, unglücklich oder krank. Der Weg zur Veränderung führt über unsere Sinne. Nimm Dein Umfeld wahr, so als würdest Du es das erste Mal sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.
Kinder richten den Fokus ihrer Aufmerksamkeit auf ein Objekt, egal um was es sich dabei handelt und vergessen rund herum alles. Sie lassen sich gefangen nehmen – sie schärfen ihre Wahrnehmung – ihren Geist. Kontemplation hat denselben Effekt wie Meditation. Der einzige Unterschied: Sie richten Ihre Aufmerksamkeit nicht nach innen, sondern nach außen.

Die Technik:
Gehen Sie in einen ruhigen Raum, schließen Sie die Türe und nehmen Sie irgendeinen Gegenstand zur Hand und betrachten Sie ihn. Wieder kommen die fünf Sinne ins Spiel.
Sie nehmen den Gegenstand, wie fühlt er sich an? Wie ist seine Oberfläche? Welche Farbe hat er? Welchen Zweck erfüllt er usw. Wenn Sie sich lange genug in der kindlichen Kunst der Kontemplation üben, dann richten Sie irgendwann ganz automatisch ihre kontemplative Aufmerksamkeit auf ihre innere Stimme,

Versuchen Sie einmal Altvertrautes so zu betrachten, als sehen Sie es zum „Ersten“ mal.

Kontemplation bedeutet:
Die Kunst einen Gegenstand wahrzunehmen wie ein Kind:
- Neugierig
- Unbefangen
- Offen
- Empfänglich für die Wunder dieser Welt

Beispiel für eine Übung: **Schauen (wahrnehmen) wie ein Kind:**
Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung mit folgender Kontemplationsübung. Wenn Sie diese Übung täglich einige Minuten ausführen, gewinnen Sie Ruheinseln für Ihre Gedankenflut. Sie lernen intuitiv, sich in Gegenstände einzufühlen.
Ablauf: Sie zünden eine Kerze an. Stellen diese auf einen leeren Tisch, setzen sich entspannt und bequem davor. Sie schauen aus einem Abstand von ungefähr einen halben Meter eine Minute lang in die Flamme. Gestatten Sie Ihren Augen, dass sie umherwandern, aber behalten Sie immer das Zentrum der Flamme im Blickpunkt Ihres Sehens. Schließen sie nun die Augen und versuchen Sie, die Flamme durch Ihre Lider hindurch weiter zu sehen. Halten Sie das Bild der brennenden Kerze mindestens für ein weitere Minute lebendig – mit ihrem warmen Strahlen, dem Docht, mit dem glühenden tanzenden Ende, dem Wachs, das auf der Oberfläche der Kerze schwimmt.
Dehnen Sie die Übung nach einer geraumen Zeit auf andere Gegenstände aus: dem Radio, einem kleinen Regal, ein Haus, ihrem Partner.
Gelingt es ihnen alle Einzelheiten in ihr Gedächtnis zu rufen? Das Bild lebendig zu halten?

Drei Reflexe verändern das Leben

Laufen:
Dazu sollten Sie sich vier Wochen lang darum kümmern. Täglich 30 Minuten laufen. Wenn wir die richtige Einstellung zum Laufen gefunden haben, gehört es zum Leben dazu wie das Atmen.
Atmen:
Der zweite Reflex kommt automatisch. Wir Atmen dann automatisch richtig, weil wir zehnmal mehr Sauerstoff durch unseren Körper pumpen. Das weckt die somatische Intelligenz. Das ist die körperliche Intelligenz, welche uns erzählt, was wir brauchen.
Tiefschlaf/Meditation/Trance:
Dieser dritte Reflex ist die Fähigkeit, immer dann wenn wir es brauchen oder wollen, binnen zehn Sekunden in einen kontrollierten Tiefschlaf zu fallen.

- **Laufen**
- **Atmen**
- **Tiefschlaf**

Im Anhang befinden sich Arbeitsblätter. Da jede/r Betroffene individuell auf die gestellten Fragen reagiert, sollten diese nur im Zusammenhang mit externen BeraterInnen erarbeitet werden. Eine Auswertung der Fragen ohne professionelle Hilfe ist daher wenig sinnvoll und zeichnet möglicherweise ein falsches Bild von Ihrem Zustand!

Arbeitsblatt 1 *Stresssignale*

Welche der aufgelisteten Stresssignale haben Sie bei sich selbst in den letzten drei Monaten im Arbeits- und/oder im Privatleben in welchem Ausmaß wahrgenommen?

	Körperliche Ebene **In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen?**	**0 = praktisch nie,** **1 = etwa einmal pro Monat** **2 = etwa einmal pro Woche** **3 = mehrmals pro Woche** **4 = praktisch dauernd**				
1	Ich schwitze ohne ersichtlichen Grund	0	1	2	3	4
2	Ich habe Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen	0	1	2	3	4
3	Ich habe Magen- oder Verdauungsprobleme	0	1	2	3	4
4	Ich habe Kopfschmerzen	0	1	2	3	4
5	Ich habe Kreislaufprobleme (Blutdruck, zu hoher Ruhepuls)	0	1	2	3	4
6	Ich bin rasch erschöpft	0	1	2	3	4
7	Ich bin generell müde	0	1	2	3	4
8	Ich finde keinen erholsamen Schlaf (schlecht ein oder schlafe nicht durch)	0	1	2	3	4
	Stresspunkte total – körperliche Signale:					
	Psychische/emotionale Ebene In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen?	0 = praktisch nie, 1 = etwa einmal pro Monat 2 = etwa einmal pro Woche 3 = mehrmals pro Woche 4 = praktisch dauernd				
9	Ich fühle mich niedergeschlagen, deprimiert	0	1	2	3	4
10	Ich zweifle an mir selbst	0	1	2	3	4
11	Ich bin nervös, gereizt	0	1	2	3	4
12	Ich reagiere überempfindlich	0	1	2	3	4
13	<ich fühle mich nutzlos	0	1	2	3	4
14	Ich erlebe die Dinge pessimistisch	0	1	2	3	4
15	Ich kann nach der Arbeit nur schwer abschalten	0	1	2	3	4
16	Ich fühle mich lustlos	0	1	2	3	4
	Stresspunkte total – psychische Signale:					

Auswertung:
Gehen Sie bitte Ihre bisherige Einschätzung bezüglich möglicher Stresssignale in den vier Bereichen nochmals durch.
Einschätzungen in den Kolonen 2, 3 oder 4 können Hinweise auf möglichen Stress sein. Je höher Ihre stresspunkte sind und je intensiver Sie die Signale erleben, desto höher ist Ihr Stressrisiko.

Beachten Sie folgendes:

- ✓ Beobachten Sie sich in der nächsten Zeit speziell bezüglich möglicher Stresssignale
- ✓ Wie erleben Sie diese im jenen Momenten in denen sie auftreten?
- ✓ Suchen Sie das Gespräch! Mit der Familie, mit Freundinnen, Kolleginnen, Vorgesetzten und **internen oder externen ExpertInnen**.
- ✓ Bearbeiten Sie das Arbeitsblatt „Stressursachen“

	Geistige Ebene In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen?	0 = praktisch nie, 1 = etwa einmal pro Monat 2 = etwa einmal pro Woche 3 = mehrmals pro Woche 4 = praktisch dauernd				
17	Ich bin unkonzentriert	0	1	2	3	4
18	Ich vergesse Dinge, mein Gedächtnis versagt	0	1	2	3	4
19	Ich habe Mühe mit Neuem	0	1	2	3	4
20	Entscheidungen fallen mir schwer	0	1	2	3	4
21	Ich empfinde Gelichgültigkeit	0	1	2	3	4
22	Meine Wahrnehmung ist eingeschränkt	0	1	2	3	4
23	Ich habe negative Zukunftsgedanken	0	1	2	3	4
24	Ich habe Mühe mich zu kontrollieren	0	1	2	3	4
	Stresspunkte total – geistige Signale:					

	Verhaltensebene In den letzten drei Monaten habe ich bei mir die folgenden Signale wahrgenommen?	0 = praktisch nie, 1 = etwa einmal pro Monat 2 = etwa einmal pro Woche 3 = mehrmals pro Woche 4 = praktisch dauernd				
25	Ich vernachlässige meine sozialen Beziehungen	0	1	2	3	4
26	Ich mache keine Pause während der Arbeit	0	1	2	3	4
27	Ich mache unnötige Fehler	0	1	2	3	4
28	Ich esse ungesund/unregelmäßig	0	1	2	3	4
29	Ich bin in beinahe Unfälle bzw. Unfälle verwickelt	0	1	2	3	4
30	Ich muss mehr Energie für meine Leistung aufwenden	0	1	2	3	4
31	Ich betätige mich nicht regelmäßig körperlich	0	1	2	3	4
32	Ich möchte andere Aufgaben haben	0	1	2	3	4
	Stresspunkte total – psychische Signale:					

Im Internet gibt es zusätzliche Checklisten.
Zum Beispiel auf:
www.stressnostress.ch

Arbeitsblatt 2 *Stressursachen*

Methode: Der nachstehende Fragebogen ist bei Bedarf auszufüllen. Dies kann während eines Gespräches geschehen oder im privaten Umfeld. Die Selbstbeobachtungen werden besprochen. Abbild der eigenen, subjektiven Wahrnehmung – **wie ich es empfinde**!!

		0 = stimmt überhaupt nicht 4 = stimmt völlig				
1	Die Arbeitsmenge ist permanent erdrückend	0	1	2	3	4
2	Die Arbeit überfordert mich qualitativ	0	1	2	3	4
3	Die Arbeit unterfordert mich	0	1	2	3	4
4	Meine Selbständigkeit/Autonomie bei der Gestaltung der Arbeit ist zu gering	0	1	2	3	4
5	Ich werde für mein Empfinden nicht genügend in die Zielsetzung, Planung/ Vorbereitung und Kontrolle einbezogen	0	1	2	3	4
6	Mein Potenzial wird nicht genutzt	0	1	2	3	4
7	Meine Arbeit ist durch äußere Einflüsse wie Lärm, Hitze, Gestank, Durchzug usw. belastet	0	1	2	3	4
8	Die Sicherheit in meiner Arbeit ist nicht gewährleistet	0	1	2	3	4
9	Ich werde in meiner Arbeit dauernd gestört (Unterbrechung des „Workflow“)	0	1	2	3	4
10	Für mein Empfinden leiste ich keine wertvolle Arbeit sondern nur isolierte, einzelne Arbeitsschritte	0	1	2	3	4
11	Es fehlen brauchbare Arbeitsbeschreibungen und Regelungen	0	1	2	3	4
12	Die Arbeitsmittel sind ungenügend	0	1	2	3	4
13	Die Verantwortungen und Kompetenzen sind unklar oder unangepasst	0	1	2	3	4
14	Menschliche Beziehungen, Partnerschaft oder die Teamstruktur wird nicht gepflegt	0	1	2	3	4
15	Ich muss zu viele und/oder widersprüchliche Rollen erfüllen (VaterMutter, Vorgesetze/r, KollegIn usw.)	0	1	2	3	4
16	Isolierung und Egoismus werden belohnt und nehmen zu	0	1	2	3	4
17	Es gibt keine Rücksichtnahme und keine Unterstützung	0	1	2	3	4
18	Streitereien und Konflikte werden nicht gelöst	0	1	2	3	4
19	Es herrschen Intrigen, möglicherweise liegt Mobbing vor	0	1	2	3	4
20	Ich erlebe destruktive Kritik meiner Leistung	0	1	2	3	4
21	Die Unterstützung/Rückendeckung durch meine Vorgesetzten fehlt	0	1	2	3	4
22	Vorschläge und Kritik von „unten“ werden abgeblockt.	0	1	2	3	4
23	Probleme werden durch Einsatz von „Macht“ gelöst	0	1	2	3	4

		0 = stimmt überhaupt nicht 4 = stimmt völlig				
24	Es gibt keine gerechte Anerkennung für gute Leistung	0	1	2	3	4
25	Die Beurteilungssysteme und –verfahren sind nicht transparent genug oder werden als ungerecht empfunden	0	1	2	3	4
26	Kommunikation empfinde ich als „Einwegprozess“ mit Sperren und Blockaden	0	1	2	3	4
27	Ich werde nicht oder nur mangelhaft über wesentliche Dinge/Abläufe/Prozesse informiert	0	1	2	3	4
28	Veränderungen werden ohne Einbezug der Belegschaft bzw. Fachpersonal entschieden und umgesetzt	0	1	2	3	4
29	Es gibt keine bzw. zu geringe Förderung und Entwicklung	0	1	2	3	4
30	Zentrale Werte, wie Respekt, Fairness, Offenheit, Transparenz, werden grob vernachlässigt	0	1	2	3	4
31	Bestimmte Personen oder Gruppen werden ungerecht behandelt	0	1	2	3	4
32	Negative Lebensereignisse werden nicht behandelt oder aufgearbeitet sondern verdrängt	0	1	2	3	4
33	Das Gleichgewicht zwischen Arbeitsleben und Privatleben ist gestört	0	1	2	3	4
34	Ich will alles perfekt, schnell, zur Zufriedenheit aller erledigen	0	1	2	3	4
35	Jeder setzt voraus dass ich stark bin und mich anstrenge	0	1	2	3	4

Auswertung:

- ✓ Aussagen mit Werten von 2, 3, und 4 sollten der Therapeutin Anlass geben, nachzufragen.
- ✓ Es sollte nach konkreten Beispielen zu den einzelnen Punkten gefragt werden
- ✓ Für die Bewältigungsstrategien sollten entsprechende Hypothesen aufgebaut werden

Arbeitsblatt 3 *Grundeinstellungen zur Stressbewältigung*

Methode: Der Fragebogen wird während eines Gespräches bzw. zwischen zwei Gesprächen vom Betroffenen ausgefüllt. Die Selbstbeobachtungen werden mit der Therapeutin besprochen.

		0 = trifft völlig zu 4 = trifft überhaupt nicht zu				
1	Ich weiß was ich tun muss, um Erfolg zu haben	0	1	2	3	4
2	Ich habe Freunde/Freundinnen, die ich in schwierigen Situationen um Rat fragen kann	0	1	2	3	4
3	Ich wage etwas, auch wenn ich nicht weiß, was heraus kommen kann	0	1	2	3	4
4	Ich kann auch in schwierigen Erfahrungen einen Sinn entdecken	0	1	2	3	4
5	Probleme stellen für mich eine Herausforderung dar	0	1	2	3	4
6	Mit meinen Freunden/Freundinnen kann ich auch in meiner Freizeit etwas unternehmen	0	1	2	3	4
7	Ich schaue mit Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft	0	1	2	3	4
8	Mein zukünftiges Leben wird voller Sinn sein	0	1	2	3	4
9	Ich finde, dass Anstrengungen sich auch dann lohnen, wenn der Erfolg nicht sofort eintritt	0	1	2	3	4
10	Ich habe Freunde/Freundinnen, welche mir ihre ehrliche Meinung sagen, auch wenn sie unangenehm ist für mich	0	1	2	3	4
11	Was ich bis jetzt erreicht habe, hat mich sicher gemacht für eine gute Zukunft	0	1	2	3	4
12	Ich erlebe jeden Tag etwas für mich wesentliches	0	1	2	3	4
13	Ich habe gelernt: Jeder ist seines Glückes Schmied	0	1	2	3	4
14	Meine Freunde/Freundinnen werden mir helfen, wenn ich sie brauche	0	1	2	3	4
15	Mein Handeln ist von Optimismus geprägt und das wird so bleiben	0	1	2	3	4
16	Das Leben um mich herum ist äußerst interessant	0	1	2	3	4
17	Ich fühle mich stark und bereit, wenn ich unerwartet mit Problemen konfrontiert werde	0	1	2	3	4
18	Freunde/Freundinnen besuchen mich auch spontan, ohne Planung	0	1	2	3	4
19	Ich erwarte in Zukunft noch viel Interessantes von mir und meinem Leben	0	1	2	3	4
20	Ich bin sehr an dem interessiert, was um mich herum passiert	0	1	2	3	4
21	Durch persönlichen Einsatz sind berufliche und private Ziele erreichbar	0	1	2	3	4
22	Ich habe Freunde/Freundinnen, die an mir und meinem Leben Interesse haben und Anteil nehmen	0	1	2	3	4
23	Ich glaube daran, dass ich in den Dingen Erfolg haben werde, die mir besonders wichtig sind	0	1	2	3	4

		0 = trifft völlig zu 4 = trifft überhaupt nicht zu				
24	Meine Zukunft wird sich sinnvoll entwickeln	0	1	2	3	4
25	Es gelingt mir, für die meisten meiner Probleme eine gute Lösung zu finden	0	1	2	3	4
26	Meine Freunde/Freundinnen geben mir das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden	0	1	2	3	4
27	Ich bin davon überzeugt, dass mir das Glück auch in Zukunft treu sein wird	0	1	2	3	4
28	Ich erlebe immer die schönsten Seiten des Lebens	0	1	2	3	4
29	Wenn ich ein Problem habe fallen mir auch gute Lösungsideen ein	0	1	2	3	4
30	Meine Freunde/Freundinnen sind Menschen, mit denen ich auch lachen und vergnügt sein kann	0	1	2	3	4
31	Ich verspüre Zuversicht, wenn ich an meine beruflichen oder privaten Pläne denke	0	1	2	3	4
32	Meine tägliche Arbeit ist für mich Quelle der Zufriedenheit	0	1	2	3	4
33	Wenn ich will, habe ich auch Erfolg	0	1	2	3	4
34	Meine Freunde/Freundinnen kommen zu mir wenn sie selbst Hilfe brauchen	0	1	2	3	4
35	Wenn etwas nicht so gut läuft betrachte ich es als vorübergehende Störung	0	1	2	3	4
36	Ich kann Sinn auch dann entdecken wenn er nicht offensichtlich ist	0	1	2	3	4
37	Ich selbst entscheide weitgehend über meinen Erfolg oder Misserfolg	0	1	2	3	4
38	Mit meinen Freunden/Freundinnen kann ich auch über persönliche Dinge sprechen	0	1	2	3	4
39	Mein positives Denken wird mir auch in Zukunft Erfolg bringen	0	1	2	3	4
40	Ich erlebe viel Bedeutsames	0	1	2	3	4

Arbeitsblatt 3 *Grundeinstellungen zur Stressbewältigung*

Auswertung:

Rahmenbedingung	**Aussagen Nr.**										**Total**
Problemlösungs-Kompetenz	**1**	**5**	**9**	**13**	**17**	**21**	**25**	**29**	**33**	**37**	
Punkte											
Soziales Netzwerk	**2**	**6**	**10**	**14**	**18**	**22**	**26**	**30**	**34**	**38**	
Punkte											
Optimismus	**3**	**7**	**11**	**15**	**19**	**23**	**27**	**31**	**35**	**39**	
Punkte											
Sinn	**4**	**8**	**12**	**16**	**20**	**24**	**28**	**32**	**36**	**40**	
Punkte											

Aussagengruppen (Grundbedingungen) mit einem Wertetotal von mehr als 20 Punkten sind zu hinterfragen, um Beispiele für die jeweiligen Aussagen zu bekommen, damit entsprechende Hypothesen für Bewältigungsstrategien aufgebaut werden können.

Arbeitsblatt 4 *Standpunkte wechseln*

Methode: Die Fragen dienen als Interviewhilfe

1. Welche Vorteile hat Ihr bisheriges Verhalten für Sie? (Auch wenn es Ihr Problem nicht gelöst hat)
    a. Finden Sie mindestens drei Vorteile

2. Welche Nachteile hat Ihr bisheriges Verhalten für Sie? (Auch wenn Sie Ihr Problem noch nicht gelöst haben).
    a. Finden Sie mindestens drei Nachteile

3. In welchen Situationen möchten Sie eigentlich Ihr bisheriges Verhalten beibehalten um die Vorteile in der bisherigen Form nutzen zu können?

4. Welches neue Verhalten möchten Sie ausprobieren, das die Vorteile mindestens genauso gut oder vielleicht besser zur Geltung bringen kann wie das alte Verhalten?

5. In welchen Situationen möchten Sie welches neue Verhalten ausprobieren, um statt der Nachteile Vorteile zu haben? Suchen Sie mindestens drei Situationen und wählen Sie dann die wichtigste aus.

6. Haben Sie mit diesem Verhalten schon Erfahrungen gemacht oder kennen Sie jemanden, der dieses Verhalten einsetzt?

7. Können Sie sich visuell und akustisch vorstellen, wie Sie selbst oder eine andere Person dieses Verhalten anwendet? (Wie in einem Film)

8. Wiederholen Sie diesen Film, bis er leicht und ohne innere Widerstände abläuft.

9. Definieren Sie die Situation, in der Sie demnächst dieses Verhalten anwenden werden.

Antreiber Test (nach R. Uttinger)

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment in der Berufswelt selber sehen.
Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in die Klammer.

1	2	3	4	5
gar nicht	kaum	etwas	gut	voll und ganz

1. ( ) Wenn immer ich die Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2. ( ) Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
3. ( ) Ich bin ständig auf Trab.
4. ( ) Anderen gegenüber zeige ich meine Schwachen nicht gerne.
5. ( ) Wenn ich raste, roste ich.
6. ( ) Häufig brauche ich den Satz: "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."
7. ( ) Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8. ( ) Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9. ( ) Es fallt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10. ( ) "Nur nicht locker lassen" ist meine Devise.
11. ( ) Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12. ( ) Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13. ( ) Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals überarbeitet habe.
14. ( ) Leute, die "herumtrödeln", regen mich auf.
15. ( ) Es ist für mich wichtig, von den Anderen akzeptiert zu werden.
16. ( ) Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17. ( ) Ich versuche oft herauszufinden, was Andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18. ( ) Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19. ( ) Bei Diskussionen unterbreche ich die Anderen oft.
20. ( ) Ich löse meine Probleme selber.
21. ( ) Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22. ( ) Im Umgang mit Anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23. ( ) Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24. ( ) Ich kümmere mich persönlich auch um nebensachliche Dinge.
25. ( ) Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26. ( ) Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27. ( ) Ich schätze es, wenn Andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
28. ( ) Es ist mir wichtig, auf Fragen von Anderen rasch und bündig zu antworten.
29. ( ) Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30. ( ) Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
31. ( ) Ich bin Anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.

32. ( ) Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
33. ( ) Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung (1 ... 2 ... 3)
34. ( ) Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35. ( ) Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36. ( ) Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37. ( ) Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38. ( ) Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39. ( ) Ich bin sehr nervös.
40. ( ) So schnell kann mich nichts erschüttern.
41. ( ) Meine Probleme gehen die Anderen nichts an.
42. ( ) Ich sage oft: "Macht mal vorwärts".
43. ( ) Ich sage oft: "Genau", "exakt", "klar", "Logisch".
44. ( ) Ich sage oft: "Das verstehe ich nicht. …".
45. ( ) Ich sage eher: "Können Sie es nicht einmal versuchen?" als "Versuchen Sie es einmal".
46. ( ) Ich bin diplomatisch.
47. ( ) Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48. ( ) Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.
49. ( ) "Auf die Zahne beißen" heißt meine Devise.
50. ( ) Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

Antreiber Test (nach R. Uttinger) **Auswertung 1**

Auswertung "Antreiberfragebogen"

S.P.

Fragen	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47
Total:										

M:S:

Fragen	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48
Total:										

S.D.A.

Fragen	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50
Total:										

M.A.R.

Fragen	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46
Total:										

S.S.

Fragen	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49
Total:										

Hier wäre Platz für Ihre Fragen.

Antreiber Test (nach R. Uttinger) Auswertung 2

Um die Ausprägung Ihrer Antreiber grafisch darzustellen und sichtbar zu machen, übertragen Sie bitte die Totalwerte jedes Antreibers auf das untenstehende Schema.

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Sei perfekt																									

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Mach Schnell																									

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Streng Dich an																									

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Mach es allen recht																									

	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Sei stark																									

1. Stark ausgeprägte Antreiber, ab **ca. 30 Punkten**, können eine Eigendynamik entwickeln, sie kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten:
    a. Man treibt sich selbst immer stärker an, um mehr Erfolg und Anerkennung zu bekommen – erreicht aber dabei eher nur mehr Stress (bei sich und anderen) und damit das Gegenteil von dem, was man sich erhofft.
2. Über einer Höhe von **ca. 40 Punkten** können sich Antreiber sogar gesundheitsschädlich auswirken.
3. Wenn bei einem Antreiber ein Skalenwert von **40 Punkten** überschritten wird, darf mit großer Wahrscheinlichkeit angenommen werden, dass andere Menschen dies schon nach sehr kurzer Zeit im Verhalten beobachten können.

Meine Notizen:

Meine Stressoren …	**… im Beruf – Arbeitsumfeld (Team, Arbeitsplatz, KundInnen usw.)**	**… in der Familie, Partnerschaft, im sozialen Umfeld**	**… in mir, meine „Inneren“ Antreiber oder mit was setze ich mich selbst unter Stress?**
Diese Maßnahmen wären für mich hilfreich?			
Diese Veränderungen werde ich für mich umsetzen ...			
Meine persönlichen Anmerkungen …			

Literaturtipps/Internetlinks

Burisch M.:	Das Burnout-Syndrom, Springer 2006
Wendt N., Ensle M.:	Stress- und Burnoutprävention, ÖGB-Verlag 2008
Unger H-P., Kleinschmidt C:	Bevor der Job krank macht, Kösel 2007
Maslach C., Leiter M.P.:	Die Wahrheit über Burnout, Springer 2001
Barthold/Schütz.	Stress im Arbeitskontext, Verlagsgruppe Beltz
Strunz	

Broschüre Burnout, AK Steiermark
Broschüre Stopp Burnout, Auge/UG

Internet:
www.fgoe.org
www.argeburnout.com
www.swissburnout.ch
www.gesundearbeit.at