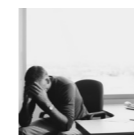




## Ratgeber Stress

Eine Information für Beschäftigte

## Inhalt



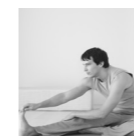
04 Stress



05 Arbeit und Stress



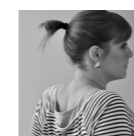
06 So entstressen Sie Ihre Arbeit



07 Dampf ablassen



08 Weniger Stress durch aktives  
Zeitmanagement



09 Bürobics



10 Work-Life-Balance



12 Wenn Stress im Job krank macht



14 Erster Schritt zur Besserung



15 Weitere Informationen

## Stress

Dicke Luft in der Abteilung, Reibereien mit Kollegen, knappe Deadlines. Auf dem Schreibtisch stapeln sich die Unterlagen meterhoch und eigentlich müsste alles schon vorgestern fertig gewesen sein. Zu alledem kommt noch ein unerwartetes Projekt hinzu. Und die Uhr tickt. Wie soll ich das bloß schaffen? Wenn Ihnen diese Situation bekannt vorkommt, dann sollten Sie wissen, dass Sie sich in bester Gesellschaft befinden. In der heutigen Zeit ist Stress am Arbeitsplatz an der Tagesordnung.

### Wie funktioniert Stress?

Stress ist ein biologischer Mechanismus, eine in unseren Genen seit der Urzeit vorprogrammierte Reaktion des Körpers auf Reize. Wirken Stressreize auf uns ein, dann werden blitzschnell unsere vorhandenen Energiereserven aktiviert und unser Körper so auf die überlebensnotwendige Bewältigung eines Problems vorbereitet. Anschließend verlangt der Körper Ruhe und Entspannung, damit er sich von der Anspannung erholen und neue Kraft tanken kann. Jeder von uns nimmt Belastung auf eine andere Weise wahr. Was einen Menschen an seine Grenzen bringt, ist für den anderen gar kein Problem. Das hängt stark von den eigenen Einstellungen und der Art, mit Problemen umzugehen, ab.

### Wie reagiert der Körper auf Belastung?

Durch vermehrte Ausschüttung von Hormonen wie Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol macht unser Körper mobil und setzt Energie frei: Puls, Atemfrequenz und Blutdruck erhöhen sich, um das Blut in Herz, Gehirn und Muskeln zu pumpen. Nebeneffekt: Unsere Hände und Füße werden kalt, das Gesicht blass. Kurzzeitig steigen Immunabwehr und Schmerztoleranz an. Die regenerativen Körperfunktionen wie Verdauung, Fortpflanzung und Wachstum drosselt unser Körper dagegen erstmal. Insgesamt bereitet die körperliche Stressreaktion uns in kürzester Zeit bestens darauf vor, einer drohenden Gefahr durch Kampf- oder Fluchtreaktion zu begegnen.

### Positiver und negativer Stress

Jeder ist ab und zu mal gestresst. Stress entsteht, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, von einer oder sogar mehreren Seiten und wenn wir glauben, damit nicht zurecht zu kommen.



Aber andererseits brauchen wir ihn sogar, damit wir funktionsfähig und fit bleiben. Warum das so ist? Eine gesunde Portion Anspannung steigert unsere Anpassung und spornt uns zu Spitzenleistungen an. Auch erfreuliche Ereignisse wie ein Lottogewinn oder Arbeitserfolg können einen Stresseffekt auf uns haben und körperliche Reaktionen hervorrufen. Dieser angenehme, positive Stress nennt sich Eustress. Schädlich hingegen ist der negative Stress, auch Disstress genannt. Das sind Reize, die wir als unangenehm oder überfordernd wahrnehmen.

### Warum kann Stress krank machen?

Die richtige Dosis ist entscheidend. Bei zu wenig Anspannung kommen wir nicht in Gang. Zu viel davon schadet uns auf Dauer. Denn heutzutage können wir in bedrohlichen Situationen nicht wie unsere Vorfahren in der Steinzeit die Flucht ergreifen oder den körperlichen Kampf antreten, sondern wir verharren. Die natürliche Stressreaktion wird also nicht zu Ende geführt: Unser Körper stellt Energie bereit, es erfolgt aber keine Abreaktion, der Körper bleibt im Zustand der permanenten Anspannung und kann sich nicht erholen. Bei einem Übermaß an Stress bricht unser Organismus irgendwann vor Überlastung zusammen und sendet Alarmsignale. Schenken wir den Signalen keine Beachtung und übergehen sie, laufen wir Gefahr, auszulaugen. Wir werden krank, unser Körper und unsere Seele leiden.

## Arbeit und Stress

„Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer.“

Ovid

Die heutige Arbeitswelt stellt hohe Anforderungen an den Menschen. Von den Berufstätigen wird Flexibilität, Tempo, Erreichbarkeit, Belastbarkeit und falls nötig auch Mehrarbeit erwartet.

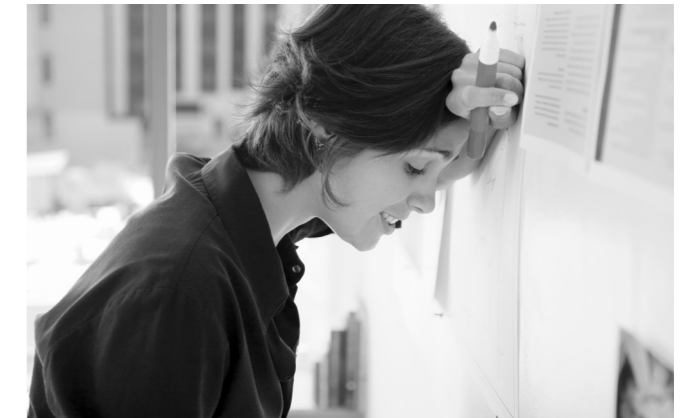
Die Hälfte der männlichen Berufstätigen zwischen 18 und 65 Jahren arbeitet zwischen 40 und 50 Stunden in der Woche, 16 % sogar mehr als 50 Stunden. Dies hat eine BKK Umfrage im Jahr 2010 ergeben, in der 2.322 Berufstätige (inkl. vorübergehend Arbeitslose und Eltern in Elternzeit) zu ihren Arbeitsgewohnheiten befragt wurden. Gleichzeitig sind mehr als vier Fünftel auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten per Telefon, Handy oder Computer zu erreichen.

Stress ist außerdem Schlafkiller Nummer eins: Knapp die Hälfte der Befragten kann aufgrund von beruflichem Stress nachts nicht von der Arbeit abschalten. Nach Angaben der WHO sollen 80 % aller Erkrankungen durch Stress mit verursacht sein. Überlastung äußert sich besonders häufig in chronischen Kopfschmerzen, Suchtverhalten und Übergewicht. Alleine in Deutschland gibt es 17 Mio. Raucher, 67 % der Männer und 51 % der Frauen sind übergewichtig und 3 Mio. leiden ständig unter Kopfschmerzen. Jede zehnte Krankmeldung in Deutschland erfolgt inzwischen wegen psychischer Störungen.

Wenn die Arbeitsbelastungen uns an unsere Grenzen bringen und wir keinen Weg zur Entspannung finden, kann das schädliche Folgen für unsere Gesundheit haben: Die durch Stress mobilisierten und nicht verbrauchten Fettsäuren wandelt unser Körper in Cholesterin um und baut sie in die Gefäßwände ein – es kommt zur Arteriosklerose und Übergewicht. Unsere Muskulatur verspannt sich. Bei Nervosität, Unsicherheit und verhaltene Aggressionen produziert unser Magen mehr Säure, so kann es zu Magen- und Darmgeschwüren kommen.

Die stressbedingten Verschiebungen in unserem Hormonhaushalt belasten nicht nur unser Herz-Kreislaufsystem und begünstigen ein Herzinfarktrisiko, sondern haben auch Auswirkungen auf unsere Sexualität. Es kann zu Potenz- oder Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit kommen. Außerdem sind wir anfälliger für Infektionen, da bei chronischer Anspannung das Immunsystem gedrosselt wird. Auch für die Seele können körperliche und psychische Belastungen gravierende Folgen haben: Niedergeschlagenheit, innere Leere, Unzufriedenheit, Ausgebrannt sein bis hin zur Depression.

Doch wir sind den stressauslösenden Situationen nicht hilflos ausgeliefert. Wir verfügen über Instrumente, mit denen wir unser Arbeitsleben und unseren Arbeitsplatz positiv verändern können. Gleichzeitig sind wir in der Lage, durch Veränderung unserer Einstellungen und unseres Verhaltens einen besseren Blick für die Ursachen von Stress zu gewinnen und Wege zu entdecken, wie man ihn vermeidet oder konstruktiv und aktiv Belastungen bewältigt. Damit Sie gesund bleiben, finden Sie in dieser Broschüre einige Tipps für den Umgang mit Stress.



## So entstressen Sie Ihre Arbeit

### Stressfaktoren

Eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst unsere Lebens- und Arbeitszufriedenheit, ob wir uns im Job wohl fühlen oder dieser uns zuhause schlaflose Nächte bereitet. Stress auslösende Faktoren nennt man Stressoren. Welche das konkret sind, hängt von der Persönlichkeit des Beschäftigten ab. Nachfolgende Punkte können für Stress am Arbeitsplatz verantwortlich sein. Doch die gute Nachricht: Sie können etwas an ihnen ändern!

### Unergonomische Arbeitsumgebung

Eine schlechte Haltung am Schreibtisch, die falsche Monitorhöhe oder ungünstige Lichtverhältnisse. Viele Faktoren rund um den eigenen Arbeitsplatz können neben Rücken, Nacken und Augen auch unser Wohlbefinden belasten. Lassen Sie überprüfen, ob Ihr Büroarbeitsplatz ergonomisch ist. Wenn dies der Fall ist, haben Sie bereits viel dafür getan, dass Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen. Wenn nicht, nehmen Sie Ihrem Körper zuliebe entsprechende Änderungen vor.

### Chaotische Arbeitsorganisation

Der Schreibtisch quillt über vor Papier und Ordnern, ständig klingelt das Telefon und die Übersicht hat man auch schon längst verloren. Werden Sie Herr über das Chaos, indem Sie sich Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren, nicht zu viel auf einmal anfangen und auf überflüssigen Papierkram verzichten. Legen Sie eine Liste an, was alles erledigt werden muss. Das Abhaken der Liste hilft den Arbeitsfortschritt zu kontrollieren und vermittelt Ihnen ein gutes Gefühl darüber, was Sie bereits geleistet haben. Nehmen Sie sich kleine Auszeiten, denn Sie müssen nicht die ganze Zeit erreichbar sein. Ziehen Sie sich möglichst an einem Ort ohne Telefon und E-Mails zurück, um dort konzentriert an einer Sache zu arbeiten.

### Schlechtes Arbeitsklima

Die Beziehungen zu Kollegen sind essentiell für unsere Arbeits- und Lebenszufriedenheit. Dicke Luft in der Abteilung, Ärger mit Kollegen oder Konkurrenzdenken vermiest uns

den Arbeitstag. Gute kollegiale Beziehungen fördern Kreativität und Teamgeist und machen es einfacher Konflikte zu lösen. Sie sind ein starkes Bollwerk, können sogar Heilmittel gegen Stress sein. Darum pflegen Sie Ihre Beziehungen zu Kollegen.

### Innere Einstellung

Auch unsere innere Haltung beeinflusst unseren Stresslevel und kann im schlimmsten Fall stressverstärkend wirken. Wenn der Wunsch nach eigener Perfektion, nach Sicherheit und Kontrolle zu stark ausgeprägt ist, ist das hinderlich: Es kostet uns viel Zeit und Kraft, Entscheidungen zu treffen, aus Angst vor möglichen Risiken oder Misserfolgen. Ein übermäßiges Streben nach Anerkennung anderer, führt dazu, dass wir uns nicht trauen „Nein“ zu sagen und lieber eigene Interessen hinten anstellen. „Sei perfekt! Sei stark! Sei beliebt! Sei vorsichtig!“ – Machen Sie sich bewusst, welche davon Ihre „inneren Antriebe“ sind, ändern Sie Ihre Erwartungshaltung und wirken Sie so stressverschärfenden Gedanken entgegen.

### Kommunikation

Eine gute und wertschätzende Kommunikation trägt dazu bei, Stress am Arbeitsplatz zu reduzieren. Nehmen Sie an Team- oder Abteilungsbesprechungen oder Belegschaftsversammlungen aktiv teil. Arbeiten Sie mit an Mitarbeiterinformationen und geben Sie Ihren Vorgesetzten Feedbacks – ob per Kummerkasten, Intranet oder anderer Medien.

### Veränderungen

Stehen im Betrieb Veränderungen bevor, sorgt dies oft für Unruhe. Wenn Sie sich nicht korrekt und ausreichend informiert fühlen, fragen Sie nach. Erstellen Sie gemeinsam mit Kollegen einen Fragenkatalog zu den geplanten Veränderungen. Die Mitarbeitervertretungen (Personal- oder Betriebsrat) sind hierbei nicht nur die Ansprechpartner für Fragen, sondern auch Anlaufpunkt, wenn Sie sich selbst aktiv an der Gestaltung von Veränderungen beteiligen möchten.

## Dampf ablassen

Ärger mit Mitmenschen oder über sich selbst, Wut im Bauch, ständiges Telefonklingeln, Hetze von einem Termin zum nächsten. Wir fühlen uns im Stress. Damit unser Körper uns nicht die rote Karte zeigt, ist es wichtig angestaute Anspannung abzubauen, erst recht, wenn wir bereits körperliche Stresssignale an uns feststellen. Bewegung, zum Beispiel beim Sport, hilft uns, all die Energie und den Ärger heraus zu lassen, die Stressreaktion zu Ende führen. Das Tolle dabei: Als Belohnung für die sportliche Betätigung setzt unser Körper Glückshormone frei. Welche Aktivität oder Entspannungsmethode am besten beim Abschalten hilft, muss jeder für sich herausfinden.

### Yoga

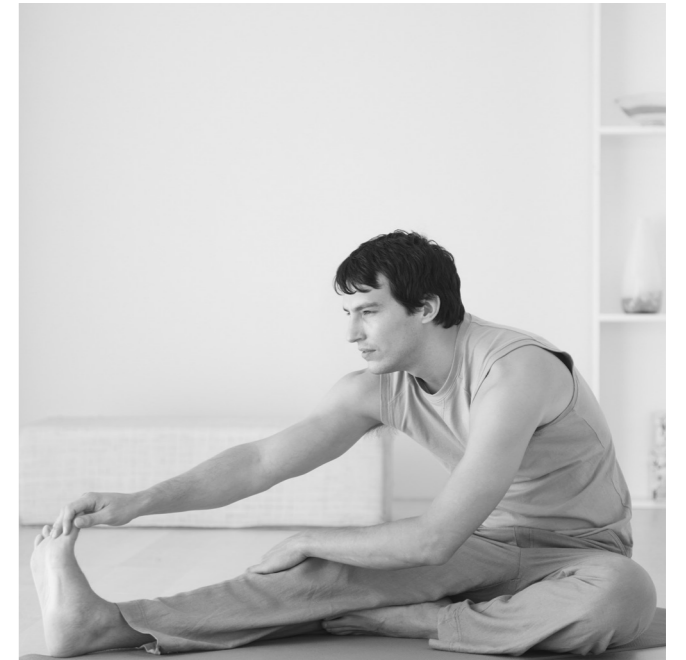
Yoga ist viel mehr als ein Sport. Es ist eine Lebenshaltung, bei der Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet werden, die im harmonischen Einklang sein soll. Yoga kombiniert Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Das trägt zum Aufbau der Muskulatur, einer größeren Beweglichkeit und tiefen Entspannung beitragen. Yoga verbessert dabei auch die Haltung und fördert Gelassenheit sowie innere Ruhe.

### Tai-Chi

Diese fernöstliche Methode besteht aus der Abfolge einzelner harmonisch fließender Bewegungen, die ineinander übergehen und dabei ohne jegliche Kraftanstrengungen auskommen. Das hilft nicht nur Spannungen und Blockaden zu beseitigen, sondern regt auch den Kreislauf an, entspannt die Muskulatur und beruhigt.

### Progressive Muskelrelaxation

Sind wir unruhig und gestresst, verspannen sich auch unsere Muskeln. Umgekehrt zieht die Lockerung der Muskeln auch eine psychische Beruhigung nach sich. Diesen Zusammenhang nutzt die Methode der progressiven Muskelrelaxation aus. Durch das vorherige gezielte Anspannen einzelner Muskelgruppen, fällt die anschließende Entspannung für Körper und Seele umso intensiver aus.



### Autogenes Training

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine konzentrierte Form der Selbstentspannung. Durch gezielte, intensive Konzentration versetzt man sich in einen Zustand der leichten Selbsthypnose. Mit Hilfe von Formeln, die man laut oder innerlich aufsagt, löst man im Körper angenehme Empfindungen aus und versetzt sich in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit.

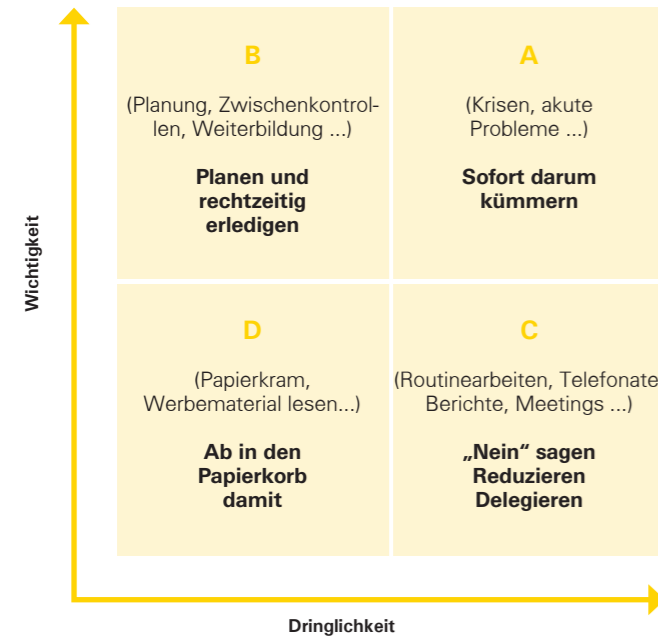
### Meditation

Nicht die körperliche, sondern die psychische Entspannung steht hier im Vordergrund. Wer meditiert, blendet seine Umwelt mit ihren vielfältigen Reizen aus und konzentriert sich auf sein Inneres. Dadurch verlangsamen sich die Körperfunktionen, Atem- und Pulsfrequenz nehmen ab, die Muskeln entspannen sich, man wird ruhiger und gelassener.

## Weniger Stress durch aktives Zeitmanagement

### Wichtig oder dringlich? – So setzen Sie Prioritäten

Das Prinzip ist einfach: Unterscheiden Sie bewusst zwischen Wichtigkeit und Dringlichkeit und gewinnen Sie so Zeitsouveränität.



**A-Priorität:** Alarmstufe Rot! Diese Aufgaben haben die höchste Priorität. Sie sind wichtig und zugleich dringlich. Hier sollten Sie sofort handeln.

**B-Priorität:** Diese Aufgaben sind wichtig, aber erst später fällig. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für die B-Aufgaben und schieben Sie diese nicht auf die lange Bank. Denn die B-Aufgaben bringen Sie auf lange Sicht Ihren Zielen und damit dem Erfolg näher.

**C-Priorität:** Das sind die dringlichen, aber weniger wichtigen Dinge. Seien Sie mutig und ziehen Sie klare Grenzen, indem Sie notfalls freundlich, aber bestimmt »Nein« oder »Jetzt



nicht« sagen und Aufgaben an andere delegieren. Schützen Sie die Zeit für Ihre wichtigen B-Aufgaben, die sonst untergehen.

**D-Priorität:** Diese Aufgaben haben die geringste Priorität. Sie sind weder wichtig noch dringlich. Also weg damit! Von diesen Dingen können Sie sich getrost frei halten.

## Bürobics

### Entspannungsübungen am Arbeitsplatz

Ob nach einem anstrengenden Meeting oder in der Mittagspause, kurze Pausen mit Entspannungsübungen zwischen durch lockern nicht nur den Tagesablauf, sondern auch Ihre Muskulatur und helfen Stress abzubauen. Folgende Übungen können Sie ohne großen Aufwand und großes Aufsehen an Ihrem Schreibtisch durchführen:

### Muskelentspannung nach Jacobsen

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf Ihren Stuhl. Nehmen Sie am Anfang einige tiefe Atemzüge, um Ihren Körper zu lockern. Schließen Sie dabei die Augen. Atmen Sie während der Übung langsam und gleichmäßig ein und aus.

### Schultern

Ziehen Sie nun die Schultern hoch, spannen Sie die Schultermuskulatur an – ohne dabei zu verkrampfen – und halten Sie die Spannung für circa fünf Sekunden. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Anspannung. Anschließend lösen Sie die Spannung und lassen die Schultern fallen. Lenken Sie Ihre Konzentration auf das angenehme Gefühl der Entspannung. Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal nach jeweils einer halben Minute Pause.



### Rücken

Gehen Sie nun über zu Ihrer Rückenmuskulatur. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und spannen Sie dabei die Rückenmuskeln an. Halten Sie die Spannung für fünf Sekunden und lösen Sie sie anschließend. Und genießen Sie die Entspannung im Rücken. Wiederholen Sie die Übung anschließend zwei- bis dreimal.



### Nacken

Atmen Sie nochmal tief ein und aus. Drücken Sie das Kinn auf Ihre Brust und bauen Sie Spannung in Ihrer Nackenmuskulatur auf. Halten Sie diese für fünf Sekunden. Lösen Sie die Spannung langsam und lassen Sie Ihren Kopf in eine angenehme Position zurückkehren. Wiederholen Sie die Übung zwei- bis dreimal nach jeweils einer halben Minute Pause.





### Ausgleich finden

Um eine Waage in Balance zu halten, müssen beide Waagschalen zu gleichen Teilen gefüllt sein. Nicht anders verhält es sich mit der Balance zwischen Job und Privatleben. Gerade, wenn uns die Arbeit viel abverlangt, brauchen wir einen gesunden Ausgleich. Doch wie gelingt es, sich einerseits im Berufsalltag zu engagieren und sein Bestes zu geben, andererseits genug Zeit und Kraft für Partner, Familie und Freunde aufzubringen? Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen können diesen schwierigen Spagat zwischen Job und Privatleben zu meistern und der Entstehung von Stress vorzubeugen.

### Das soziale Netzwerk pflegen

Je mehr die Belastungen im Berufsleben zunehmen, desto wichtiger sind intakte soziale Beziehungen. Als Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag, zur Unterstützung, zum Reden, Sorgen Vergessen und zum Abschalten. Wir empfinden Probleme als weniger stressig, wenn wir wissen, dass wir nicht alleine sind und Unterstützung haben. „Wer seine Netze nicht pflegt, braucht sich über mangelnden Ertrag nicht wundern“ lautet eine alte Fischer-Weisheit. Investieren Sie darum ganz bewusst Zeit in die Pflege Ihres persönlichen Netzwerks. Denn liebevolle Beziehungen und intensive, belastbare Freundschaften gehören zu einem ausgeglichenen

und erfüllten Leben. Auch wenn es nicht immer einfach ist: Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Familie und Freunde. Persönliche Bindungen geben uns das Gefühl, Teil von einer Gemeinschaft, geschätzt und gebraucht zu sein. Wir erfahren Vertrauen und Wertschätzung. Daraus können wir Kraft schöpfen und so den Herausforderungen und Schwierigkeiten des (Berufs-)Alltags erfolgreich begegnen. Gerade wenn unser Berufsleben besonders viel Kraft und Zeit fordert, ist es wichtig den Ausgleich im Privatleben zu suchen. Denn nur so kann es uns gelingen abzuschalten und zu entspannen.

### Aktives Genießen

Gönnen Sie sich Genuss und Lebensfreude. Sie stehen Ihnen zu! Nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Genießen, zum Beispiel indem Sie bei schönem Wetter durch die Innenstadt bummeln, ein spannendes Buch lesen, ins Kino oder Restaurant gehen. Genießen Sie bewusst und versuchen Sie, sich auf die eine Tätigkeit, die Sie gerade tun, zu besinnen, um sie in vollem Maße auszukosten. Lernen Sie, die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen und zu genießen, wie den Duft einer frisch aufgebrühten Tasse Kaffee. Planen Sie schöne, angenehme Erlebnisse in Ihren Alltag ein. Das kann ein entspannendes Schaumbad nach Feierabend oder eine Stunde Zeit, in der Sie Ihre Lieblingsmusik hören, sein.

### Zeit für sich selbst

Für unser Wohlbefinden ist es wichtig, dass wir Zeit für uns selbst haben, die wir frei gestalten. In dieser Zeit können wir Geschehenes reflektieren und unsere Batterien wieder aufladen. Legen Sie eine bestimmte Zeit für sich selbst fest und nutzen Sie diese, auch wenn Ihre To-do-Liste endlos sein mag. Ziehen Sie sich zurück und tun Sie etwas, was Ihnen Freude macht. Oder einfach nichts.

### Pflegen Sie Körper und Geist

Körperliche Fitness hilft uns, das anstrengende Berufsleben besser zu meistern. Bleiben Sie deshalb in Bewegung! Eine halbe Stunde Sport oder zumindest körperlicher Aktivität pro Tag wirkt Wunder und trägt zum Stressabbau bei. Außerdem bringt Bewegung Ihre Lebensgeister in Schwung und stei-

gert Ihr Selbstwertgefühl. Achten Sie außerdem auf gesunde Kost. Eine ausgewogene Ernährung macht den Körper belastbarer. Nehmen Sie, wenn möglich, über den Tag verteilt mindestens drei bis fünf kleine Mahlzeiten zu sich. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten ohne Hast, essen Sie nicht am Schreibtisch oder zwischendurch. Eine vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung mit Salaten, Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte gibt Ihnen Power. Doch nicht nur der Körper, sondern auch das Köpfchen sollten in Form bleiben. Pflegen Sie Ihre geistige Fitness und nehmen Sie am kulturellen Leben teil. Halten Sie sich über aktuelle politische, kulturelle und soziale Entwicklungen auf dem Laufenden und erkunden Sie das Freizeit- und Kulturangebot in Ihrer Region.

### Vorsicht Freizeitstress

Verplanen Sie sich nicht Ihre komplette Freizeit, Sie müssen es nicht jedem Recht machen oder alles erledigen. Finden Sie heraus, wie Sie am besten abschalten können. Und nutzen Sie die Zeit, um Kraft und Energie zu tanken.

### Tipps für eine ausgeglichene

#### Balance zwischen Arbeit und Privatleben

- Machen Sie nicht zu viele Überstunden und nehmen Sie Ihre Urlaubstage in Anspruch.
- Wenn Sie eine private Verabredung haben, nehmen Sie diese genauso ernst wie einen geschäftlichen Termin. Seien Sie ein verlässlicher Partner – nicht nur im Job, sondern auch für Familie und Freunde.
- Mindestens ein Abend pro Woche sollte Ihnen und Ihrem Partner gehören.
- Planen Sie gezielt soziale Highlights. Das kann ein gemeinsamer Kinobesuch, ein Ausflug am Wochenende oder ein Abendessen mit Freunden sein.

## Wenn Stress im Job krank macht

Nehmen der Stress und die Belastungen am Arbeitsplatz Überhand und fehlen die richtigen Bewältigungsstrategien, kann das gefährlich werden und unserer Gesundheit schaden. Finden Sie für sich heraus, welche Ihre persönlichen Stressauslöser sind und wirken Sie diesen entgegen. Versuchen Sie die Situation zu verändern und überdenken Sie Ihre Haltung, zu den Dingen, die Sie unter Druck setzen. Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers, denn der Stress kann Sie auf Dauer krank machen.

### **Burn-out-Syndrom**

Ausgebrannt sein aufgrund von zu viel Stress – diesen Zustand bezeichnet man als Burn-out-Syndrom. Häufig trifft es hochmotivierte und sehr engagierte Menschen. Denn „ausbrennen“ kann nur, wer Feuer und Flamme ist. Der Prozess ist schleichend. Betroffene leiden zunächst unter chronischer Müdigkeit, Energie und Engagement schwinden. Oft kommen auch Selbstzweifel, Versagensängste und das Gefühl der Überforderung hinzu. Im schlimmsten Fall können berufliche Überbelastung und Stress zu extremer körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führen. Betroffene können nicht mehr abschalten, finden keinen erholsamen Schlaf mehr. Da hinter einem Burn-out-Syndrom auch eine Depression oder eine andere psychische Erkrankung stecken kann, ist es unbedingt notwendig, einen Arzt aufzusuchen.

### **Mobbing**

Mobbing geht weit über normale, gelegentliche Konflikte am Arbeitsplatz hinaus und bedeutet, dass Arbeitskollegen oder Vorgesetzte das Opfer dauerhaft schikanieren. Das kann darin bestehen, dass Kollegen den Kontakt vermeiden, falsche Informationen streuen, hinter dem Rücken tuscheln oder sinnlose Arbeitsaufgaben zuweisen. Ständige Kritik an der eigenen Arbeit oder das Gefühl ausgeschlossen zu werden können im schlimmsten Fall die Gesundheit des Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Schlafstörungen, ein sinkendes Selbstwertgefühl, Konzentrationsschwierigkeiten und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten sind häufige Folgen von Mobbing. Doch gegen Mobbing kann man sich wehren. Setzen Sie Grenzen und sprechen Sie die Probleme offen an.

Wenden Sie sich an einen vertrauenswürdigen Kollegen oder Vorgesetzten oder an ein Mitglied der Mitarbeitervertretung.

### **Arbeitssucht**

Arbeitssüchtige, auch Workaholics genannt, haben den ununterbrochenen Drang, ständig arbeiten zu müssen. Arbeitssucht lässt sich jedoch nicht an der Zahl der geleisteten Stunden messen. Die Betroffenen gewinnen ihren Selbstwert allein über ihre Leistung. Sie nehmen die Arbeit mit nach Hause oder in den Urlaub und funktionieren das Schlafzimmer zum Büro um. Die Arbeit ist das vorherrschende Thema. Wenn sie einmal gezwungen sind, nicht zu arbeiten, werden sie innerlich nervös und unruhig. Oftmals stehen hinter einer Arbeitssucht, die Sehnsucht nach Anerkennung, mangelndes Selbstbewusstsein oder die Flucht vor persönlichen Problemen und innerer Leere.

### **Depressionen**

Jeder von uns war schon mal traurig, lustlos oder niedergeschlagen. Gehen diese Phasen jedoch nicht wieder vorüber, könnte es sich um eine ernsthafte psychische Erkrankung, eine Depression handeln. Stress kann Auslöser für eine Depression sein. Viele Depressive leiden an einem niedrigen Selbstwertgefühl und starken Zukunftsängsten. Die Betroffenen verlieren ihr Interesse an den Dingen, für die sie sich zuvor immer begeistern konnten, und leiden an einer zunehmenden Antriebslosigkeit. Auch durch körperliche Symptome macht sich eine Depression bemerkbar. Häufig kommen Atembeschwerden, Herzrasen, Schwindelanfälle, starke Verspannungen im Nackenbereich, Appetitschwankungen sowie anhaltende Magen-Darm-Beschwerden vor. Ein weiteres typisches Merkmal von Depressionen sind Schlafstörungen, die von Problemen beim Ein- oder Durchschlafen, gesteigertem Schlafbedürfnis bis hin zu zermürender Schlaflosigkeit reichen können. Wenn Ihnen die Symptome bekannt vorkommen, dann sollten Sie sich unbedingt ärztliche Hilfe suchen.



## Erster Schritt zur Besserung

Um Stress abzubauen oder ihm vorzubeugen, damit er gar nicht erst entsteht, gibt es ein breites Angebot an körperlichen und mentalen Methoden. Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.



### **BKK easy!-Präventionskurse**

Sie wollen entspannen oder die täglichen stressauslösenden Situationen in den Griff bekommen? Die BKK easy!-Datenbank bringt Sie auf den richtigen Kurs in Sachen Gesundheit. Hier finden Sie mehr als 40.000 Kurse im gesamten Bundesgebiet und für jeden Geschmack. Von Yoga und Pilates über Wassergymnastik bis zu Nordic Walking. Wählen Sie Ihren Lieblingskurs aus und werden Sie aktiv. Die Kursgebühren werden von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

### **Holen Sie sich Hilfe**

Was tun, wenn einem die Belastung über den Kopf wächst? Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Manchmal können wir mit Problemen nicht mehr alleine fertig werden, drehen uns nur noch im Kreis oder sind verzweifelt und brauchen Hilfe von außen. Hilfe gibt es in jedem Fall. Und Sie sind nicht allein, es gibt viele andere Menschen, die das gleiche oder ein ähnliches Problem haben. Wer rechtzeitig Hilfe sucht, kann sich nach solchen (Lebens-) Krisen wieder vollkommen erholen. Andere erlernen Strategien, um mit diesen psychischen Problemen umzugehen und so ein erfülltes und aktives Leben zu führen. Aber: Die besten Hilfsangebote nutzen nur etwas, wenn man sie auch nutzt. Das Wichtigste ist deshalb, dass Sie so früh wie möglich nach Hilfe suchen.

Eine erste Anlaufstelle bei psychischen Problemen oder auch bei einem Mangel an Lebensfreude kann Ihr Hausarzt sein. Er hilft Ihnen durch Ratschläge, die Überweisung an einen Spezialisten – je nach Art des Problems kann das ein Psychiater, ein Psychologe, ein Berater, Therapeut oder ein anderer Experte sein – oder bei Bedarf mit Medikamenten.

Außerdem gibt es viele lokale und nationale Organisationen, die kostenlose und vertrauliche Hotlines, Broschüren und Beratung anbieten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse, den betrieblichen Sozialdienst oder das Gesundheitsamt Ihrer Stadt oder besuchen Sie das Portal „BKK Lebenshilfe online“ unter [www.portal-gesundheitonline.de](http://www.portal-gesundheitonline.de).

## Weitere Informationen

- [www.bkk.de](http://www.bkk.de)  
Bundesverband der Betriebskrankenkassen
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- [www.portal-gesundheitonline.de](http://www.portal-gesundheitonline.de)

### **Literatur:**

- BKK Bundesverband (Hrsg.): Mobbing am Arbeitsplatz.
- BKK Bundesverband (Hrsg.): Gesunder Schlaf / Eine Information für Menschen mit Stress am Arbeitsplatz.
- BKK Bundesverband / Lexis Nexis Deutschland GmbH (Hrsg.): Entspannung contra Stress
- BKK Bundesverband und Familien-Selbsthilfe Psychiatrie (Hrsg.): „Psychisch krank im Job. Was tun?“  
Essen / Bonn 2006
- BKK Bundesverband (Hrsg.): Kein Stress mit dem Stress. Eine Handlungshilfe für Beschäftigte.  
[www.move-europe.de](http://www.move-europe.de)
- Kaluza, Prof. Dr. Gert: Stressbewältigung, 2. Aufl.,  
Heidelberg 2011



Psychisches Wohlbefinden ist genauso wichtig für die Gesundheit wie ein fitter Körper. Der richtige Umgang mit Stress sorgt für seelisches Gleichgewicht und Lebenszufriedenheit.

Bleiben Sie entspannt und ausgeglichen!

