

Stress im Berufsalltag erfolgreich angehen

Die heutige Arbeitswelt ist zunehmend dienstleistungsorientiert und verlangt mehr Gefühlsarbeit. Berufsbedingte psychische und nervliche Belastungen sind daher weiter verbreitet als physische.



Einfach trainierbare Methoden und Strategien können Stress deutlich verringern.

Landesweit berichten mit rund 41 Prozent rund doppelt so viele Erwerbstätige über eine grosse psychische und nervliche Belastung wie über eine grosse körperliche Belastung am Arbeitsplatz (23 Prozent). Zwei Drittel der Erwerbstätigen zählen «Stress und Zeitdruck» zu ihren stärksten Belastungen. Rund 10 Prozent der Berufstätigen verspüren bei ihrer Arbeit Angst. Angst, den Anforderungen der Berufswelt nicht mehr gerecht zu werden. Angst, zu versagen. Der sogenannte «Präsentismus» ist ein Zeichen dafür: Angestellte erscheinen im Betrieb, obwohl sie eigentlich krank sind.

Angst ist subtil und macht krank

Bei Angst schüttet der Körper viele Stresshormone aus, wie Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol. Eine Auswirkung von Cortisol ist, dass wir an Gewicht zunehmen. Die Stresshormone lassen uns gereizter sein, innerlich nervös oder gar aggressiv. Aus Sicht der Stressforschung sind Angst, Selbstzweifel und Grübeln «Selbstmord in Raten». Wir vergiften und übersäuern uns innerlich.

Hilfreiche Stressbewältigungsstrategien gegen Angst, Selbstzweifel und Grübeln sind:

1. Bewegung jeder Art

Und zwar jene, die Sie gern haben. Ein zügiger Spaziergang oder Treppen rauf und runter eilen können in wenigen Minuten die Stressschlacken aus dem Körper abbauen. Nicht abgebaute Stresshormone rauben Ihnen den Schlaf – und das führt automatisch zu noch mehr Stress und Angstgefühlen.

2. Gezieltes Umdenken

Achten Sie auf Ihre Gedanken, denn Gedanken sind Kräfte und der Beginn von Taten. Ein Teil der täglich etwa 60'000 Gedanken besteht aus Fragen. «Warum muss mir das passieren?» Oder: «Werde ich das schaffen?» Dabei sind Warum-Fragen nur in seltenen Fällen hilfreich. Eigentlich nur dann, wenn es darum geht, eine Situation zu reflektieren, um daraus zu lernen. Häufig dient das «warum» nur dazu, zu grübeln und sich im Kreis zu drehen. Wenn Sie mehr als eine Stunde benötigen, um eine

«Warum»-Frage zu beantworten, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie diese Frage nicht weiterbringt, sondern in einen Sumpf des Selbstmitleids und des unproduktiven Stresses versinken lässt. Entsorgen Sie diese Frage und wenden Sie sich aufbauenderen Dingen zu. Auch Mentaltraining unterstützt uns dabei, das Gehirn und damit auch das Denken zu trainieren, um stressresistenter zu sein.

3. Einstellung ändern

Relativieren und den Dingen Sinn geben, Dankbarkeit empfinden, positiv denken, auch mal Nein sagen, herzlich lachen – am besten gleich einmal über sich selber.

Stressresistenz ist trainierbar

Mit geeigneten Methoden und Strategien können wir Stress deutlich verringern, Blockaden aufheben und an Lebensqualität gewinnen. Dank Stressforschung stehen Stressregulationstrainern Techniken zur Verfügung, die Berufsleute mühelos in ihren Alltag einbauen können. Diese Techniken helfen, den Alltag stressresistenter und mit mehr Lebensfreude zu erleben. ●

Für mehr Informationen:
www.sko.ch/stressaway

EVI GIANNAKOPOULOS

Dipl. Stressregulationstrainerin SZS, Ausbilderin eidg. FA, ist Inhaberin von stress away in Zürich und führt Workshops, Vorträge und Trainings zur Stressbewältigung.



Tel. 043 542 34 41
eg@stressaway.ch
www.stressaway.ch