

Längerfristige und kurzfristige Stressbewältigung	
Längerfristig	Kurzfristig
<ul style="list-style-type: none"> • Probleme systematisch lösen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spontane Entspannung
<ul style="list-style-type: none"> • Zeitmanagement beachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich gezielt und kurzfristig ablenken
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kontakte wertschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Selbstgespräche
<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Einstellungen und Bewertungen ändern 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanz schaffen
<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsmethode erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich abreagieren

Tabelle 1:
Längerfristig und kurzfristig wirksame bzw. anwendbare Methoden zur Stressbewältigung

Viele Beschäftigte berichten, dass für sie in spannungsbeladenen Momenten das Führen von positiven Selbstgesprächen sehr hilfreich ist. Bei den positiven Selbstgesprächen geht es darum, sich kurzfristig selbst positiv zu beeinflussen und sich Mut zuzusprechen. Es werden hierbei innerlich kurze, fast befehlsartige Sätze gesprochen: „Ich schaffe das!“, „Ich werde daraus lernen!“, „Wenn’s weiter nichts ist!“.

Die Methode des Distanzschaffens beruht darauf, innerlich einen Schritt zurück zu treten, die Situation möglichst von außen zu betrachten und sich zu fragen, ob die eigene Reaktion überhaupt irgendetwas beiträgt zum Klären des als stressig erlebten Momentes. Diese Aufwand-Nutzen-Analyse kann man unterstützen, indem man symbolisch tatsächlich einige Schritte zurückweicht und sich konkret die folgenden Fragen stellt: „WAS nützt es (dass ich mich so aufrege)?“ und: „Ist es mir die Sache wirklich wert?“. Im angloamerikanischen Raum gibt es das schöne Sprichwort: „Choose your battle!“, das heißt, überlege Dir gut, wann Du

in einen „Kampf“ eintrittst und wann nicht, denn Deine Kräfte sind begrenzt.

Manchen Betroffenen hilft die Methode, sich kurz und heftig abzureagieren. Das bedeutet, man könnte kurz mit der Faust auf den Tisch hauen oder mit dem Fuß aufstampfen. Ebenso könnte man Treppen laufen oder ein Papier zerknüllen und an die Wand werfen, vornehmlich wenn man sich alleine im Büro befindet. Denn man sollte auf jeden Fall berücksichtigen, in welcher Situation man sich befindet bzw. welche Kolleg/-innen oder Vorgesetzten gerade anwesend sind!

6. Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse von Gefährdungsbeurteilung und persönlichen ärztlichen Gesprächen mit Beschäftigten unterstreichen die Bedeutung und häufige Zunahme von „Stress“ als berufliche Belastung. Die Ursachen dafür sind äußerst komplex und beziehen sich sowohl auf die strukturelle Verhältnisebene als auch auf die individuelle Verhaltensebene. Ein wesentlicher Grund besteht in unserer modernen Ar-

beitswelt an sich, die durch ständige und tief greifende Veränderungen vor dem Hintergrund von Globalisierung, Umstrukturierung und diskontinuierlichen Berufsbiografien geprägt ist. Es stellt sich aber auch die Frage, welchen Beitrag die Betroffenen selber leisten können, eigenverantwortlich ihr berufliches Schicksal in die Hand zu nehmen, Probleme zu erkennen und aktiv zur Lösungsfindung beizutragen.

Neben der fachlichen Kompetenz benötigen die Beschäftigten heutzutage – weit mehr als dies in der Vergangenheit notwendig war – Kompetenzen zur Selbststeuerung, um ihre Arbeitskraft und Gesundheit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Eine in diesem Zusammenhang wichtige Kompetenz ist die Fähigkeit zur Stressbewältigung, deren zahlreiche Methoden beispielhaft im vorliegenden Text aufgezeigt wurden (vgl. Tabelle 1). Dem/der Betriebsarzt/-ärztin bietet sich an dieser Stelle die Möglichkeit, aktiv betriebliche Gesundheitsförderung zu betreiben. Er/sie sollte bei verschiedenen Gelegenheiten das Thema der beruflichen Stressbelastung aufgreifen, die Zusammenhänge erläutern und gemeinsam mit dem Betroffenen an konkreten Lösungsmöglichkeiten arbeiten. Hierbei sollten, neben einer kurzen theoretischen Darstellung, besonders auch die Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt und nach Möglichkeit eingeübt werden.

7. Weiterführende Literatur

Litzcke, S., Schuh, H.: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz, Verlag Springer, 4. Auflage, 2007.

Eppel, H.: Stress als Risiko und Chance - Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen, Verlag Kohlhammer, 2007.

Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress, Verlag Springer, 3. Auflage, 2007.

Marc Stollreiter, M., Völgyfy, J., Jencius, Th.: Stress-Management, Verlag Beltz, 2000.



Lehrauftrag für Arbeitsmedizin und Immissionsschutz für den Vorsitzenden des BsAfB e.V.

Mit Datum vom 25. Februar 2009 hat der Vorsitzende des BsAfB e.V. Dr. med. Uwe Ricken einen Lehrauftrag zum Thema „Arbeitsmedizin und Immissionsschutz“ gem. § 34 NHG der Universität Osnabrück erhalten. Die Schriftleitung gratuliert ihm hierzu.