

(Fortsetzung von Seite 1)

langsam, wie uns die sportliche Beanspruchung gut tut und uns innerlich ausgeglichener und stabiler macht. Wir fühlen uns wacher und leistungsfähiger. Die Sensibilität für unseren Körper verfeinert sich und wir spüren uns besser. Erst in der sechsten Phase haben wir unseren Vorsatz in den Alltag integriert. Das bleibt oft eine Ausnahme.

### Proaktives Copingmanagement

Wie wir in Phase fünf am besten durchhalten, zeigen Studien der amerikanischen Psychologieprofessorin Shelley Taylor. Sie arbeitete mit Studenten, die ihre Examensleistung verbessern wollten und bildete drei Gruppen. Die Studenten der «Visionen-Gruppe» sollten sich ein mentales Bild davon konstruieren, wie sie nach einem bestandenen Test die Glückwünsche entgegennehmen und selbst mit sich zufrieden sein würden.

In der «Hindernisse-bewältigen-Gruppe» sollten sich die Studenten überlegen, was sie vom Lernen abhalten könnte (schönes Wetter, durchzechte Nacht). Im Training lernten sie, sich mental darauf einzustellen, wie sie trotz Hindernissen konsequent bleiben würden. Die dritte Gruppe erhielt kein Training. Die «Hindernisse-bewältigen-Gruppe» war am erfolgreichsten. Ihre Mitglieder waren sogar auf schlechte Noten vorbereitet. Ihre Strategie: «Bei schlechten Noten lerne ich einfach weiter.» Da konnten die Studenten der «Visionen-Gruppe» nicht mehr mithalten. Nachdem sie die Realität in Form schlechter Noten eingeholt hatte, war ihr Lerneifer bald erloschen.

Daraus lassen sich zwei Konsequenzen ableiten: Wer sich heute auf Hindernisse vorbereitet, profitiert morgen davon. Und Ausrutscher bedeuten nichts anderes, als dass wir uns ein anspruchsvolles Ziel ausgewählt haben.

(\*) Christoph Eichhorn ist Diplom-Psychologe und Supervisor sowie Autor des Buches «Souverän durch Self-Coaching. Ein Wegweiser nicht nur für Führungskräfte».

(c.eichhorn@epost.de)

## Stressmanagement

# Tankstelle für Menschen

**Immer häufiger führt die Stressbelastung am Arbeitsplatz zum Äussersten: der Krankschreibung wegen psychischen Problemen. Anti-Stress-Programme helfen Stress abzubauen.**

Von Corinna Mühlhausen (\*)

Wer kennt ihn nicht: Der Stress hat sich zu einer der grössten Zivilisationsorgen schlechthin entwickelt. Hauptauslöser für das unguete Gefühl der Überforderung ist zumindest bei den deutschen Männern der Job: 45 Prozent sind von starkem Termindruck gestresst, 43 Prozent durch Probleme mit Vorgesetzten, 41 Prozent durch die schlechte Laune der Partnerin, das hat das Gewis Institut im Auftrag der Zeitschrift «Wellfit» (2/02) herausgefunden. Bei den Frauen in Deutschland ist die miese Laune des Partners Hauptgrund für Stress (48%), starker Termindruck (37%) und Probleme mit Vorgesetzten (36%) folgen. Doch Stress ist viel mehr als reine Nervensache. Ein zuviel davon kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen.

### Ist Stress eine Managerkrankheit?

Mit einer gesunden Portion Selbstvertrauen wird erklärt, dass Manager, Börsenmakler und andere Menschen mit grosser Verantwortung oftmals weniger unter Stress leiden als gemeinhin vermutet wird. «Ausschlaggebend für die Gesundheit ist die Kontrolle über das eigene Tun. Je weniger Optionen jemand hat, seine Arbeit zu bewältigen und je mehr Entscheidungen anderer jemand ausgeliefert ist, desto höher sein Herzinfarktrisiko», so resümieren die Autoren des Berichts über Stress in «Geo». Zudem fällt es Menschen in verantwortungsvollen

Positionen bisweilen sogar leichter, nach Arbeitsende abzuschalten als vielen ihrer Angestellten.

Immer häufiger führt die Stressbelastung am Arbeitsplatz zum Äussersten: der Krankschreibung wegen psychischer Probleme. Laut Erkenntnissen der WHO gehen heute weltweit mehr Arbeitstage durch psychische als durch physische Erkrankungen verloren, meldeten die Verantwortlichen des «Geo Magazins» im März vergangenen Jahres. Gerade in der begehrten Altersgruppe der unter 44-Jährigen sind psychische Probleme inzwischen weltweit neben Aids das häufigste Gebrechen. Folgend eine Übersicht über die Techniken zur Stressreduktion, die derzeit als am Erfolg versprechendsten gelten.

### Anti-Stress-Programme

Stress Inoculation Training: Dieses Stress-Management-Programm kombiniert kognitive und körperliche Techniken, die allesamt darauf abzielen, psychische und physische Stresssituationen zu entschärfen. Im Kern geht es um Anleitungen zur Selbstbeeinflussung, um die Neubewertung von Stressauslösern und um Problemlösetechniken, hinzu kommt ein Übungsmodul in progressiver Muskelentspannung.

Eine Forsa-Umfrage unter 500 leitenden Angestellten hat ergeben, dass nur die Hälfte



Corinna Mühlhausen

der Manager ihre Arbeit nach Prioritäten einteilt und abarbeitet. Mehr als ein Drittel neigt dazu, unangenehme und schwierige Aufgaben vor sich her zu schieben. Dennoch gehört ein solches Selbst-

management sozusagen zum kleinen Einmaleins der Stressreduktion.

### Four Steps to Freedom

Auch der amerikanische Psychologe Dr. Derek Roger hat ein Antistressprogramm entwickelt, das in vier Stufen grüblerische Gedanken vertreiben soll: In einem ersten Schritt werden Gestresste dabei angeleitet, ihre Sinne zu schärfen und sich über ihre tatsächliche Ausgangssituation klar zu werden. Im zweiten und dritten Schritt lernen sie, ihre Aufmerksamkeit zu kontrollieren und das Stressereignis innerlich loszulassen. Im letzten Schritt können sie sich dann endgültig von ihrer Stressquelle lösen.

### Gesunde Arbeitsunterbrechung

Darüber hinaus können Arbeitgeber die Stressbelastung ihrer Mitarbeitenden auch durch die Pflege einer konsequenten Pausenkultur verringern. Grundsätzlich gilt: Ein Mensch kann und sollte nicht mehr als zwei bis drei Stunden konzentriert und intensiv am Stück arbeiten. Danach braucht das Gehirn eine Pause. Wer seine Mitarbeiter zum kurzzeitigen Unterbrechen der Tätigkeit anregen möchte, kann sie mit Pausenräumen, Ruhezeiten für den Power Nap oder Informationsveranstaltungen über den Sinn und Zweck von Pausen dazu motivieren.

### Pausen-Produkte

Und auch die Mitarbeitenden selbst können seit neuestem auf ein immer umfangreicheres Pausen-Dienstleistungsangebot zugreifen: So gibt es beispielsweise von der Life-Coach Firma Schererer-training.de Entspannungs-CD-ROMs, die zum Business T'Chi anregen oder für mehr Business Energy sorgen. «Thumb Ease» heissen die

Minimassage-Handschuhe von Origins, die eine besonders unauffällige Büromassage ermöglichen. Und mit den «Peace of Mind Gumballs» des gleichen Herstellers lässt sich dieser Effekt noch verstärken, denn diese Anti-Stress-Kaugummis enthalten Minze, Basilikum und Eukalyptus. Ebenfalls lässt sich eine «Aromatherapie-Knete» zum Einsatz bringen: eine weiche Knetmasse, die mit ätherischen Ölen angereichert Entspannung und Kreativität zugleich bringt.

### Der Anti-Stress-Coach

Stress ist nicht der Buhmann, für den er jahrelang gehalten wurde. Denn nur durch Anspannung, also Stressoren, werden wir in die Lage versetzt, konzentriert, wach, aktiv und bewusst zu leben und zu arbeiten. In Zeiten, in denen es um Ideen, Kreativität und Flexibilität geht, können wir also ohne Stress gar nicht auskommen. Erst wenn der Stress uns aufzufressen droht, wenn Zeitnot, Anspanntsein oder Abgeschlagenheit unser Leben und unseren Alltag bestimmen, gilt es gegenzusteuern. In Zukunft werden all jene glänzende Umsätze einfahren können, die den Menschen als persönliche Berater, Pausensdienstleister, Anti-Stress-Coach oder psychosozialer Consultant mit Rat, Tat und Produkten zur Seite stehen.

Es gilt in Zukunft regelmässig die objektiviervbaren Arbeitsbelastungen mit dem subjektiven Gefühl der Belastung gegenzuchecken – innerhalb von Teams genauso wie bei einzelnen Arbeitskräften. «Die Gleichung: Stressvermeidung = Gesunderhaltung = Leistungserhaltung (oder sogar Leistungssteigerung) gehört in die Wertehierarchie jedes Unternehmers und Mitarbeiters», so Gerd Felber.

(\*) Corinna Mühlhausen ist selbständige Trend- und Zukunftsforscherin. Der Artikel ist ein Auszug aus der Studie «Megamarkt Gesundheit – Die Schlüsselbranche der Zukunft». (www.zukunftsinstitut.de).

(c.muehlhausen@zukunftsinstitut.de)

Diesen und weitere Artikel finden Sie unter

[www.jobwinner.ch](http://www.jobwinner.ch)