

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

M.S. Brigitta Ruoss
MAS Psychotraumatology UZH
Leitende Psychologin, Clinica Holistica Engadina, Susch

CLINICA HOLISTICA ENGADINA
Gesundheit im Berg

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- Überblick über das Thema
- Stress – institutionell, individuell - komplex
- Bewältigungsstrategien

© Brigitta Ruoss

CLINICA HOLISTICA ENGADINA
Gesundheit im Berg


Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

STARK gegen STRESS
Techniken für den Alltag

BIS ER UNS UMBRINGT?
Wo Stress die Gesundheit attackiert
—und wie wir uns schützen können

© Brigitta Ruoss

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




Franfurter Allgemeine
Beruf & Chance
Sonntag, 22. Juni 2015

Höhe Arbeitslast
Tod eines Bankers entfacht Debatte über Stress

Arbeitstage bis fünf Uhr morgens, fehlende Pausen: Schon wieder sind die Arbeitsbedingungen junger Investmentbanker in der Kritik. Vor einigen Wochen starb abermals ein 22-jähriger Jungbanker – womöglich, weil er schwer überarbeitet war.

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 4

RÜDIGER STRIEMER



RAUS!

Mein Weg
wie der Chefetage
in die Psychiatrie
und zurück

22.06.2015 berlin © Brigitta Ruoss 5

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




Handelsblatt

Erkenne dich selbst!

Rüdiger Striemer ist ein erfolgreicher Vorstand. Plötzlich hat er Panikattacken und Depressionen – denkt an Selbstmord. In seinem Buch schildert er seinen Burnout, die Therapie und die Rückkehr an den Arbeitsplatz.

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 6

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Thomas Läubli


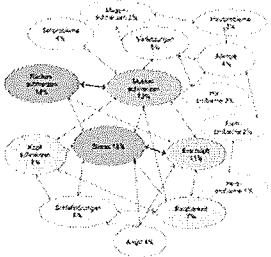
Gesundheitskosten hoher Arbeitsbelastungen

Analyse der Daten der Europäischen Erhebung über die Arbeitsbedingungen und Gesundheit Schweizer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Dezember 2014

22.06.2015 © Brigitta Ruoss Seco, 2014 7

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz






Arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme sind häufig; hochgerechnet sind 1.1 Millionen der lohnabhängigen Erwerbstätigen betroffen.

Eine vertiefte Analyse der für die Schweiz repräsentativen Daten zeigt, dass hohe physische, organisatorische und psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz Grund für arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme sind.

22.06.2015 © Brigitta Ruoss Seco 2014 8

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Studie aus dem Jahr 2002
Journal of the American Medical Association (Alken et al.)


168 Klinken, 10 184 Krankenschwestern, 232 342 Patienten

Versorgung von 8 im Vergleich zu Versorgung von 4 Patienten:

- Risiko, an emotionaler Erschöpfung und innerer Leere zu leiden, ist fast 2,3fach erhöht.
- Risiko für Patienten, innerhalb von 30 Tagen zu sterben, steigt um 31%.
- Pro zusätzlichem Patient steigt Burn-out Quote um 23%

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 9

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

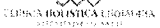


- Was ist eigentlich „Stress“?
- Gesundheitsberichterstattung des Bundes 22.05.2015 / [www.https://www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de)


➔ Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus

➔ erhöhte Leistungsbereitschaft

© Brigitta Ruoss




Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- **Eustress**
- ➔ notwendige und positiv erlebte Aktivierung
- **Distress**
- ➔ belastend und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermass an Anforderungen.

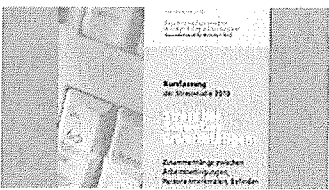
© Brigitta Ruoss



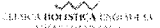
Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen – Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit



© Brigitta Ruoss



Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- Unter (negativem) Stress bzw. Stressempfinden im Arbeitskontext versteht man einen Zustand, der als
 - unangenehm erlebt wird
 - und mit Stressreaktionen wie Spannungsgefühle, Enttäuschung, Frustration, Wut, Ärger oder Angst verbunden ist.

Stress Studie Seco, 2010

© Birgitta Ruoss

HELVETICA HOCHSCHULE ZÜRICH
HOGHE SCHOOLEN ZÜRICH

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- (Negativer) Stress wird durch
 - Belastungsfaktoren (bzw. Stressoren), welche die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Coping) übersteigen, ausgelöst und durch einen
 - Mangel an Entlastungsfaktoren bzw. Ressourcen begünstigt.

Stress Studie Seco, 2010

© Birgitta Ruoss

HELVETICA HOCHSCHULE ZÜRICH
HOGHE SCHOOLEN ZÜRICH

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- Sind erwerbstätige Personen Belastungsfaktoren (Stressoren) oder einem Mangel an Entlastungsfaktoren (Ressourcen) dauerhaft (chronisch) ausgesetzt, so sind sie einer
 - erhöhte Wahrscheinlichkeit,
 - weniger zufrieden zu sein,
 - sich erschöpft zu fühlen (Burnout)
 - und Gesundheitsprobleme zu entwickeln (z.B. Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankheiten und Rückenschmerzen).

Stress Studie Seco, 2010

© Birgitta Ruoss

HELVETICA HOCHSCHULE ZÜRICH
HOGHE SCHOOLEN ZÜRICH

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Chronischer Stress

➔ Erhöhte Wahrscheinlichkeit,


- weniger zufrieden zu sein,
- sich erschöpft zu fühlen (Burnout)
- und Gesundheitsprobleme zu entwickeln (z.B. Schlafstörungen, Herz-Kreislaufkrankheiten und Rückenschmerzen).

Stress Studie Seco, 2010

© Brigitta Ruoss

CEHREN INGENIEUR & ENGINEERING
2015 | 03 19 13 14 15

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

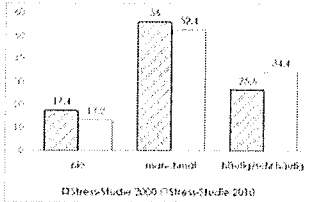


"Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?"

- Chronischer Stress

Hohe Korrelation mit

- Emotionaler Erschöpfung
- Arbeitsunzufriedenheit
- Schlechtem Gesundheitszustand



Alter	Stress-Studie 2010 (%)	Stress-Studie 2010 (%)
25-34	17,4	17,0
35-44	35,0	32,4
45-54	25,3	34,4

Altersgruppen

- Höchste Belastung wurde von 25-34jährigen angegeben

Stress Studie Seco, 2010

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 17

Stressbewältigung am Arbeitsplatz


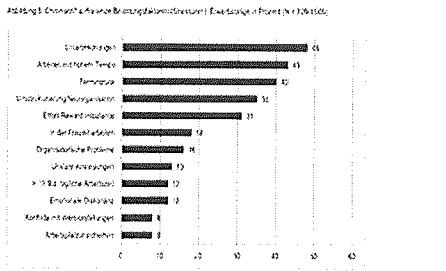


Abbildung: Copingstrategien (Bewältigungsstrategien) - Evaluation in Prozent (n = 1.061/100)




Strategie	Prozent
Überbrücken	45
Atmen und sich entspannen	41
Heranzug	37
Strukturierung/Neuorganisation	11
Emotionale Regulation	11
in der Freizeit abschalten	12
Depressionsprobleme	11
Unklare Anweisungen	12
> 15 Minuten Arbeit	12
Emotionale Distanzierung	12
Konfliktschlichtung	8
Aktive Problemlösung	8

Stress Studie Seco, 2010

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 18

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Effort-Reward Imbalance (N = 992)
Die Belohnungen, die ich in meiner Arbeit erhalte, stehen in einem schlechten Verhältnis zu meinem Aufwand

Erwerbsbevölkerung

- 31% nehmen ein Ungleichgewicht wahr (12% stimmen vollständig und 19% stark zu)
- Nicht betroffen fühlen sich etwas weniger als die Hälfte (49%)

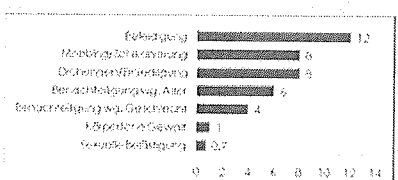
Zusammenhänge

- + Stressempfinden
- + Burnout
- - Zufriedenheit mit Arbeitsbedingungen

Stress Studie Seco, 2010
 22.06.2015 © Brigitta Ruoss 19

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Soziale Belastungsfaktoren (Seco, Juni 2011, N=1006)



Stress Studie Seco, 2010
 © Brigitta Ruoss

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz


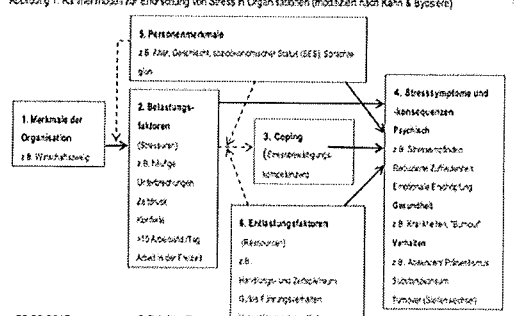
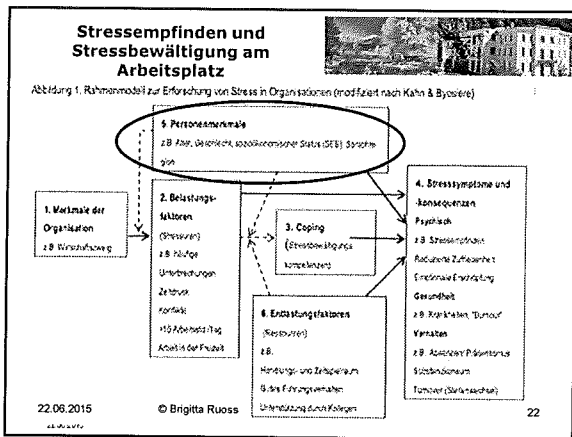


Abbildung 1. Rammertmodell zur Erforschung von Stress in Organisationen (modifiziert nach Kahn & Byström)



1. Merkmale der Organisation (z.B. Wirtschaftslage)
 2. Belastungsfaktoren (Stressoren) (z.B. häufige Umstellungen, Zeitdruck, Konflikte, Arbeitslosigkeit, Arbeit in der Freizeit)
 3. Coping (Stressbewältigung) (kognitiv, konkret)
 4. Stresssymptome und -konsequenzen (Psychisch: z.B. Stressreaktion, Reduzierte Zufriedenheit, Emotionale Erschöpfung, Gesundheit: z.B. Krankheiten, Burnout, Verhalten: z.B. Absinken der Produktivität, Suchtsucht, Tumorerkrankungen)
 5. Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status (SES), Sprachregion)
 6. Unterstützungsfaktoren (Ressourcen) (z.B. Handlungs- und Zielstrukturen, Qualität der Führungsmethoden, Unterstützung durch Kollegen)

22.06.2015 © Brigitta Ruoss 21

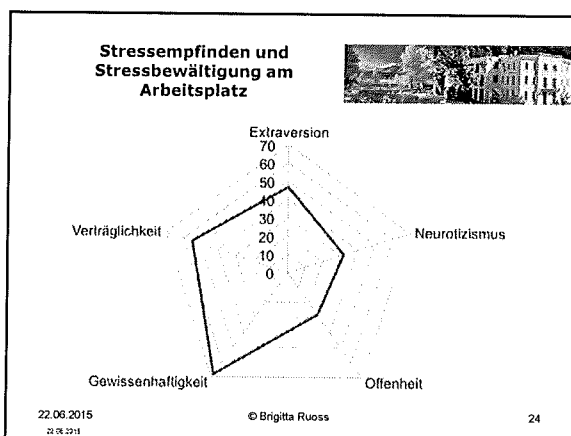


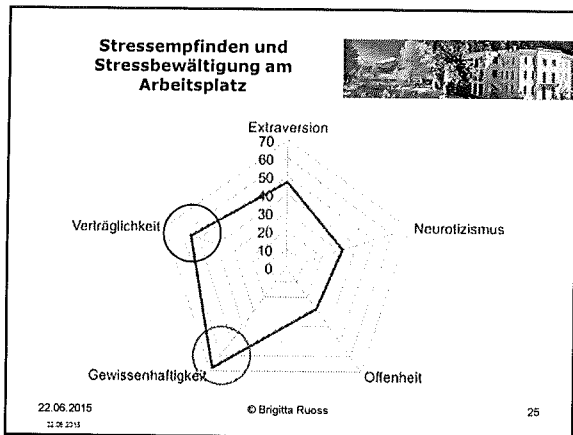
Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

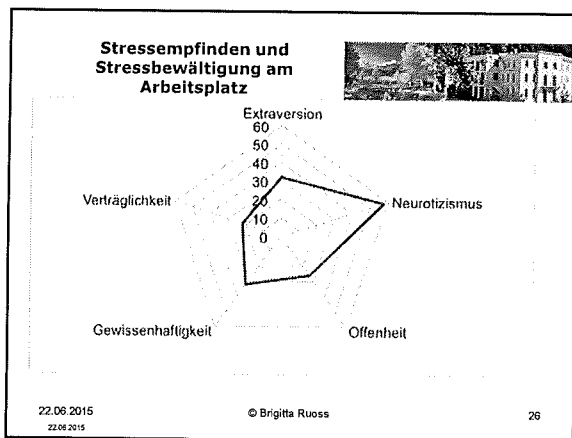
Beispiel: The Big Five

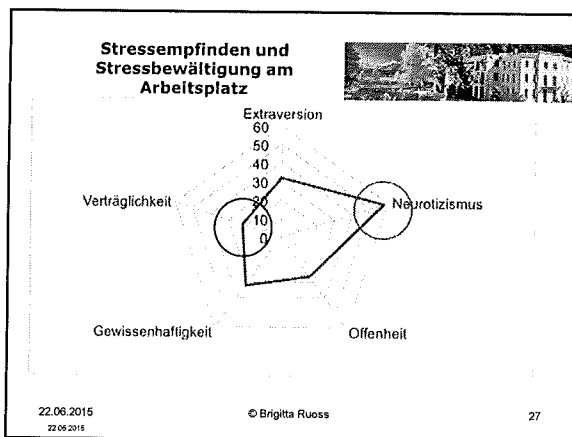
- Neurotizismus
- Extraversion
- Offenheit für Erfahrung
- Gewissenhaftigkeit
- Verträglichkeit

© Brigitta Ruoss










Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

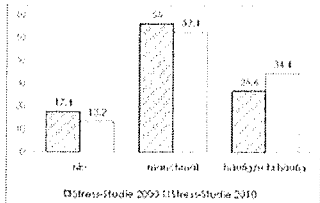


"Wie häufig haben Sie sich in den letzten 12 Monaten gestresst gefühlt?"

- Chronischer Stress

Hohe Korrelation mit

- Emotionaler Erschöpfung
- Arbeitsunzufriedenheit
- Schlechtem Gesundheitszustand



Kategorie	2009 (%)	2010 (%)
nie	17,1	13,7
manchmal	55	52,1
häufiger/ab und zu	28,4	34,1

Stress Studie Seco, 2010
22.06.2015 © Brigitta Ruoss 28

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Abbildung 1. Rahmenmodell zur Erforschung von Stress in Organisationen (modifiziert nach Kahn & Byham)



1. Merkmale der Organisation (z.B. Verschulung)

2. Belastungsfaktoren (Gehälter, z.B. Höhe, Orientierung, Druck, Konflikte, Arbeitszeit/Tag, Arbeit der Freizeit)

3. Coping (Stressbewältigungsstrategien)

4. Stresssymptome und -konsequenzen (Psychisch, z.B. Stresserleben, Abwärtstendenzen, Emotionale Erschöpfung, Gesundheit, z.B. Krankheit, "Burnout", Verhalten, z.B. Absenzen, Präsentismus, Substanzmissbrauch, Turnover (Verlassenheit))

5. Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status (SES), Spracherwerb)

6. Endausgangsfaktoren (Ressourcen) (z.B. Handlungs- und Zirkelwissen, Güte der Führungsmethoden, Orientierung, Führungskompetenz)

Stress Studie Seco, 2010
22.06.2015 © Brigitta Ruoss 29

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz


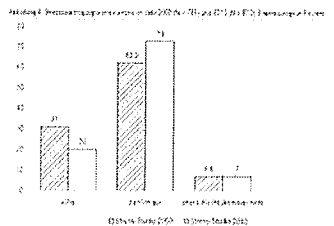
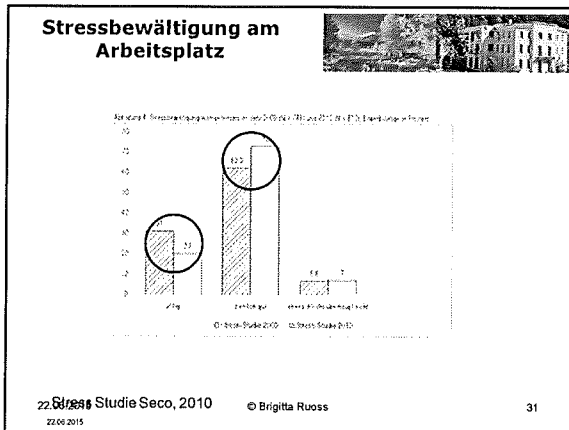


Abbildung 2. Problemlösestrategien von Führungskräften (2009) (Stress-Studie Seco) (Ermittlung von Experten)

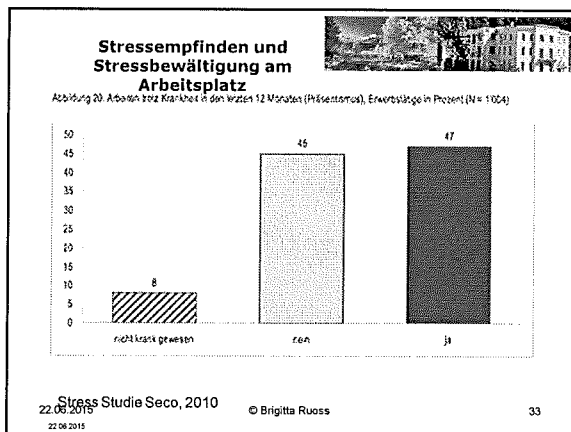


Kategorie	2009 (%)
nie	21
manchmal	52,2
häufiger/ab und zu	26,8


Stress Studie Seco, 2010
22.06.2015 © Brigitta Ruoss 30




- ### Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Ungesunde Bewältigungsstrategien
 - Arbeiten trotz Krankheit
 - Essanfälle
 - Drogenkonsum
 - Impulsivität
 - Stress mit Stress bekämpfen
 - Kurzfristig wirksam – problematisch – wird oft zu einem zusätzlichen Problem
- © Brigitta Ruoss



Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



18.000 Dortmunder schlucken Pillen gegen den Stress




22.06.2015
© Brigitta Ruoss 34

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Research:
Long working hours and alcohol use: systematic review and meta-analysis of published studies and unpublished individual participant data

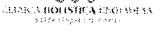
DOI: 10.1186/s12942-015-0041-0
Creative Commons Attribution 4.0 International License

„Riskanter Alkoholkonsum“
• bei Männern mehr als 21 Drinks / Woche
• Bei Frauen mehr als 14 Drinks / Woche
• Drink = 1 Schnaps, 1 kleines Bier, 1/8 lt. Wein




Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- Prospektive Studie von über 100'000 TN, 20 Studien, 14 Länder
 - Veränderung der Trinkgewohnheiten abhängig von den Arbeitszeiten
- Querschnittsstudie; Daten von insgesamt über 300'000 TN 61 Studien in 14 Ländern
 - Ist Zustand:
 - „Wieviel trinken Sie?“
 - „Wie viel, wie lange arbeiten Sie?“



© Brigitta Ruoss

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- Alkoholkonsum am Arbeitsplatz
 - Absenzen
 - Risiken beim Bedienen von Maschinen und Verletzungsgefahr
 - Schwierigkeiten damit, gute Entscheidungen zu treffen
 - Schlechter Eindruck bei Kollegen und Rufschädigung nach aussen
 - Konflikte am Arbeitsplatz

• bmj, 2015
© Brigitta Russ

CELEBRICA HOUSTONICA ENGHEMESA
EINERLEIGERLEITUNG

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- Arbeitnehmer, die
 - 49 bis 54 Std /Woche arbeiten
 - konsumieren rund 13% mehr Alkohol, als jene, die weniger arbeiten

© Brigitta Russ

CELEBRICA HOUSTONICA ENGHEMESA
EINERLEIGERLEITUNG

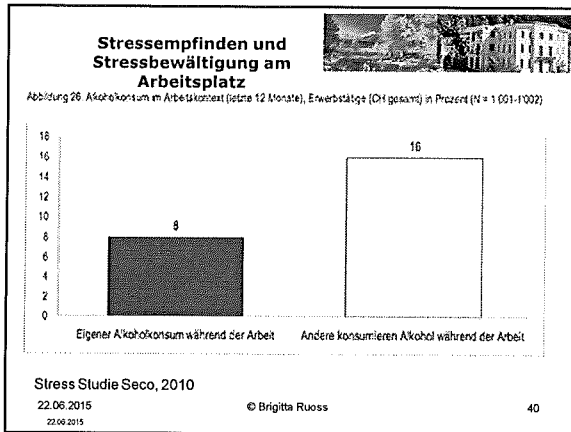
Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

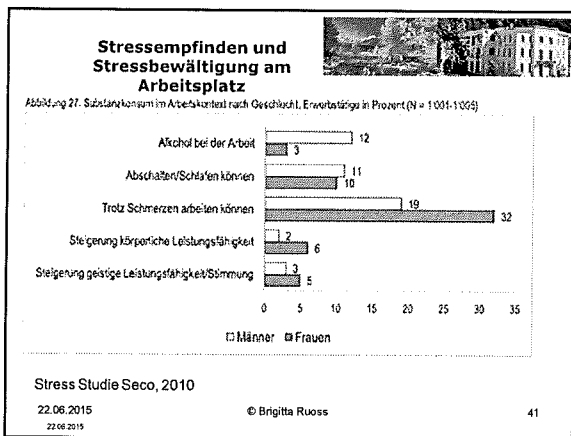


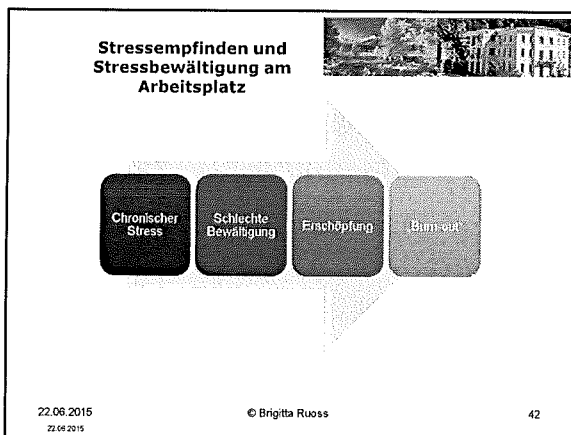
- Hypothesen
 - Alkohol lindert arbeitsbezogenen Stress
 - Erleichtert den Übergang von der Arbeit zum Privatleben, Freizeit
 - Alkohol hilft gegen stressinduzierte Schlafstörungen
 - Persönliche Eigenschaften?

© Brigitta Russ

CELEBRICA HOUSTONICA ENGHEMESA
EINERLEIGERLEITUNG









Der Hund mit dem Frisbee

Das Gefühl einer monumentalen Müdigkeit überkam mich wie eine Naturgewalt.



Ich musste mich am Schüttstein festhalten, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren:

Ich mochte nicht mehr, ich konnte nicht mehr, ich wollte nicht mehr.

© Brigitta Ruoss  43

22.06.2015

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

„Burnout“ bezeichnet einen Erschöpfungszustand mit folgenden Charakteristika:


- Emotionale Erschöpfung
- Zynismus und Distanzierung, Depersonalisation
- Reduzierte Leistungsfähigkeit

Dieser Zustand entwickelt sich schleichend und bleibt daher von Betroffenen oft lange unbemerkt.

© Brigitta Ruoss 44

22.06.2015
22.06.2015

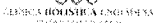
Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Warnzeichen...

- Chronische Anspannung, Unfähigkeit abzuschalten
 - Keine Erholung in Ferien und Freizeit
 - Ungesunde Bewältigungsstrategien
- Verminderte Emotionskontrolle (Reizbarkeit, Tränenausbrüche, Apathie)
- Sozialer Rückzug, Schwierigkeiten zuzuhören
- Leistungsabfall (Konzentration ↓, Verzettlung), Nachlassendes Engagement

Stress Studie Seco, 2010

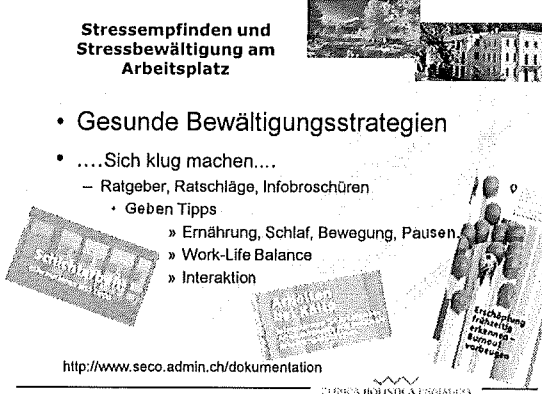
© Brigitta Ruoss  15

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- **Gesunde Bewältigungsstrategien**
-Sich klug machen....
 - Ratgeber, Ratschläge, Infobroschüren
 - **Geben Tipps**
 - » Ernährung, Schlaf, Bewegung, Pausen
 - » Work-Life Balance
 - » Interaktion

<http://www.seco.admin.ch/dokumentation>

© Brigitta Ruoss



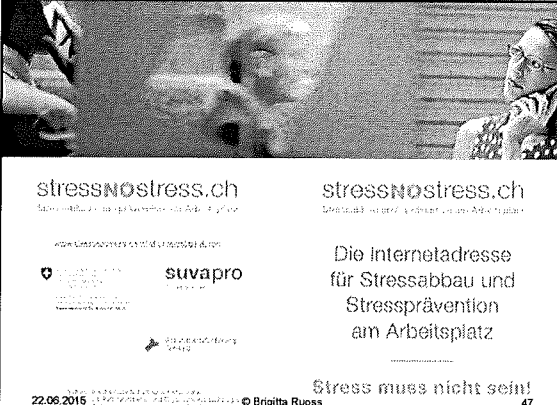
stressnøstress.ch
Spezialisierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

stressnøstress.ch
Spezialisierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Die Internetadresse für Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

Stress muss nicht sein!

© Brigitta Ruoss

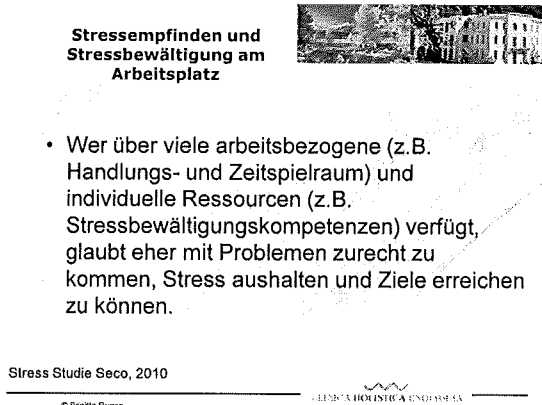


Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- Wer über viele arbeitsbezogene (z.B. Handlungs- und Zeitspielraum) und individuelle Ressourcen (z.B. Stressbewältigungskompetenzen) verfügt, glaubt eher mit Problemen zurecht zu kommen, Stress aushalten und Ziele erreichen zu können.

Stress Studie Seco, 2010

© Brigitta Ruoss



Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Kategorie	Stressempfinden (%)	Stressbewältigung (%)
Etwas an Arbeitsbedingungen ändern	18	21
Rückmeldung an Vorgesetzte	22	18
Rückmeldung an Kollegen	27	25
Rückmeldung an Kunden	13	31
Rückmeldung an mich selbst	20	25

Stress Studie Seco, 2010

© Brigitta Ruoss

UNIVERSITÄT HOHENHEIM ERGONOMIE INSTITUT FÜR ARBEITS- UND ORGANISATIONSWISSENSCHAFT

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- Was kann ich beeinflussen und verändern?
 - Arbeitsbedingungen ?
 - Vorgesetzte ?
 - Kunden, Kundinnen, Patienten, Patientinnen?
 - Mich selbst...??
- Verantwortung übernehmen
 - Was kann ich ändern, was nicht?

© Brigitta Ruoss

UNIVERSITÄT HOHENHEIM ERGONOMIE INSTITUT FÜR ARBEITS- UND ORGANISATIONSWISSENSCHAFT

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Der Hund mit dem Frisbee


Die Absicht, weiterzuleben war abgelöst worden durch den Willen, mein Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen, es zu gestalten und wieder mit Sinn und Freude auszufüllen.

22.06.2015

© Brigitta Ruoss

51


Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Was kann ich beeinflussen und verändern?
 - Arbeitsbedingungen ?
 - Vorgesetzte ?
 - Kunden, Kundinnen, Patienten, Patientinnen?
 - Mich selbst...??
- Verantwortung übernehmen
 - Was kann ich ändern, was nicht?

© Brigitta Russ CELESTIA HOLISTISCHE ERGÄNZENDE THERAPIEN


Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Was kann ich beeinflussen und verändern?
 - Arbeitsbedingungen ?
 - Vorgesetzte ?
 - Kunden, Kundinnen, Patienten, Patientinnen?
 - Mich selbst...??
- Verantwortung übernehmen
 - Was kann ich ändern, was nicht?

© Brigitta Russ CELESTIA HOLISTISCHE ERGÄNZENDE THERAPIEN


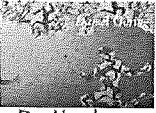
Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Individuelle Muster, die Stress am Arbeitsplatz unterstützen
 - Hohe Verausgabebereitschaft
 - Schwierigkeiten, Bedürfnisse anzubringen, Grenzen zu setzen
 - Mangelnde Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen
 - Dysfunktionale Grundannahmen
 - Auf Anerkennung und Bewunderung angewiesen sein
 - Angst, Sorgen, Ärger, Neid, Eifersucht.....

© Brigitta Russ CELESTIA HOLISTISCHE ERGÄNZENDE THERAPIEN

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Der Hund mit dem Frisbee

Jede meiner Leistungen wurde, kaum halte ich sie erbracht, sofort von mir wieder herausgefordert.

Das Brutale an dieser Erkenntnis war nicht, dass ich jahrelang in diesem diabolischen Rundlauf Sport betrieben hatte.


Es war die Einsicht, dass mein gesamtes Tun vom Ehrgeiz getrieben war, mich fortwährend selbst zu übertreffen.

22.06.2015
22.09.2015

© Brigitta Ruoss

55

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




Aber so bin ich doch einfach

- Individuelle Muster, die Stress am Arbeitsplatz unterstützen
 - Hohe Verantwortungsbereitschaft
 - Schwierigkeiten, Bedürfnisse anzubringen, Grenzen zu setzen
 - Mangelnde Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen
 - Dysfunktionale Grundannahmen
 - Auf Anerkennung und Bewunderung angewiesen sein

© Brigitta Ruoss

CELEBRATA HOLNTRICA UNIVERSITÄT
2014-2015

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




- Eigene Muster (Verhalten, Denken, Fühlen)
 - Geben uns Identität und Halt
 - Können uns aber auch einengen
 - „Lieblingsmuster“
 - „Notprogramm“
- Veränderung heißt
 - Alternativen haben
 - Flexibler werden

© Brigitta Ruoss

CELEBRATA HOLNTRICA UNIVERSITÄT
2014-2015

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




•Kann man jeden Stress bewältigen, wenn man nur genug an sich arbeitet, flexibler wird, mehr aushält ????

•NEIN

© Brigitta Ruoss CELEBRICA HOLISTICA UNIVERSITÄT

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




•Kann man jeden Stress bewältigen, wenn man nur genug an sich arbeitet, flexibler wird, mehr aushält ????

•NEIN

- Bleiben oder gehen?
- Konsequenzen
- Verantwortung

© Brigitta Ruoss CELEBRICA HOLISTICA UNIVERSITÄT

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz




• Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- Immer abhängig von individueller Situation, Belastungen und Ressourcen
- Es gibt keine Lösung, die für alle Menschen stimmt

© Brigitta Ruoss CELEBRICA HOLISTICA UNIVERSITÄT


Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Trotzdem ein paar Vorschläge.....Strukturen
 - Tagesstruktur
 - Rituale
 - Aufstehen
 - Arbeitsweg
 - Arbeitsabläufe
 - Essen
 - Pausen und „Inseln“
 - Entspannung
 - Pufferzonen
 - Für Unvorhergesehenes, „Zeit für mich“
 - Nichtstun

© Brigitta Ruoss CLINICA HOLISTICA ESHGEMBA
PSYCHOPEDAGOGIE


Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Trotzdem ein paar Vorschläge ...personenbezogen
 - Steuerung von Emotionen und Gedanken
 - Achtsamkeit
 - Hier und Jetzt
 - „Skills“
 - Interaktionelle Fähigkeiten
 - Nicht „automatisch“ und impulsiv handeln
 - Konsequenzen beachten
 - Erklärungen und „Wirklichkeit“
 - Verzicht

© Brigitta Ruoss CLINICA HOLISTICA ESHGEMBA
PSYCHOPEDAGOGIE

Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



- Eigene Ressourcen zur Stressbewältigung entdecken
 - » Neugier
 - » Begeisterung
 - » Freude und Lust an der Arbeit
 - » Engagement – wofür??

© Brigitta Ruoss CLINICA HOLISTICA ESHGEMBA
PSYCHOPEDAGOGIE
