

Stressmanagement

Episode 1: Stressursachen und -entstehung

Dr. Ina Ehnert
Fachbereich 7 Universität Bremen

Übersicht der Lerneinheit

Episode 1:
Stressursachen und -entstehung

Episode 2:
Stressbewältigung und -prävention

Episode 3:
Interview mit der Dozentin

Lernziele der Episode:

Lernziel 1:

Sie können die Ursachen von Stress beschreiben und die Stressreaktionen nennen.

Lernziel 2:

Sie kennen verschiedene Stressmodelle und können erklären wie Stress entsteht.

Lernziel 3:

Sie können die Einflussfaktoren der Stressintensität nennen und Ihre eigene Rolle bei der Stressentstehung reflektieren.

Gliederung dieser Episode:

- **Definitionen von Stress**
- **Stressoren**
- **Stressreaktionen**
- **Entstehung von Stress**
- **Einflussfaktoren der Stressintensität**
- **Übungsaufgaben**
- **Literatur**

Definitionen von Stress:

Stress als Reiz, Reaktion oder Prozess?

- **Stress als Reiz:** „Unter **Stress** verstehe ich daher im folgenden einen unangenehmen Spannungszustand, der entsteht, wenn eine Situation als aversiv eingeschätzt wird. **Stressoren** sind Ereignisse, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von Stresszuständen in einer gegebenen Population erhöhen.“ (Semmer, 1984, S. 27)
- **Stressor: ein internes oder externes Ereignis, das Stress erzeugt**
- → Problem: derselbe Reiz wird von zwei verschiedenen Personen als Belastung oder nicht als Belastung empfunden oder kann eine Person zu einem Zeitpunkt reizen, zu einem anderen nicht
- **Stress als Reaktion bei der Anpassung an Anforderungen:** „affektive, verhaltensmässige und physiologische Reaktion auf negative Reize“ (Glass & Singer, 1972, S. 6)
- → Problem: je nach Person und Situation wird der gleiche Reiz negativ oder positiv bewertet
- **Stress als Prozess wegen Diskrepanz von Person und Situation (relational):** „Psychologischer Stress ist eine bestimmte *Beziehung zwischen* Individuum und Umwelt, die von der Person als entweder beanspruchend oder die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigend bewertet wird. Das Individuum sieht das eigene Wohlbefinden durch diese Beziehung als gefährdet an.“ (vgl. Lazarus 1984: Stress, Appraisal, and Coping, S.19)
- → Problem: mögliche Überbetonung des individuellen Bewältigungsprozesses
- **Gemeinsam: Stress als belastender Zustand für eine Person (distress)**



Potentielle Stressoren im Arbeitsbereich

Stress- ursache

• Beispiele

Unternehmens- bedingt

- Bürokratische Strukturen
- Unklare Kompetenzen

Aufgaben- bedingt

- Über-/Unterforderung durch die Aufgabe
- Zeitdruck, Aufgabenkomplexität

Rollenbedingt

- Rollenkonflikt, Rollenüberlastung
- Rollenmehrdeutigkeit, Rollenambiguität

Sozial bedingt

- Gruppendruck, Rivalität, Mobbing
- Meinungsverschiedenheiten, Intrigen

Personen- bedingt

- Übermotivation, Unsicherheit, Ängste, Konflikte
- Ansprüche an Familie und Karriere

[vgl. Staehle 1999, S. 253; Wiswede 2000, S. 213]

Akuter Stress oder chronischer Stress?

- **Akuter Stress:** Ein vorübergehender Erregungszustand, typischerweise mit klaren Anfangs- und Endmustern
- **Chronischer Stress:** Ein kontinuierlicher Erregungszustand, wobei ein Individuum die Anforderungen als größer als die inneren und äußeren Ressourcen wahrnimmt, die zum Umgang mit den Anforderungen zur Verfügung stehen. [Zimbardo/Gerrig, 2004: 562]

Kategorien von Stressoren (Wheaton, 1996):

- **Traumata (extrem schädliche Ereignisse wie z.B. Katastrophen)**
 - **Kritische Lebensereignisse (z.B. Todesfall in Familie, Scheidung, Kulturschock)**
 - **Systemstressoren (z.B. wirtschaftliche Probleme einer Region)**
 - **Alltägliche kleine Ärgernisse ‚daily hassles‘ (z.B. Bus verpasst)**
 - **Nichtereignisse (ausbleibende Chancen, die man sich ersehnt und die daher belasten, z.B. ausbleibende Beförderung)**
 - **Chronische Stressoren (z.B. andauernde Frustration über die Unmöglichkeit, für all das Zeit zu finden, was man tun sollte oder möchte)**
- Wechselwirkungen der Stressoren aufeinander

Stressreaktionen (Stresssymptome)

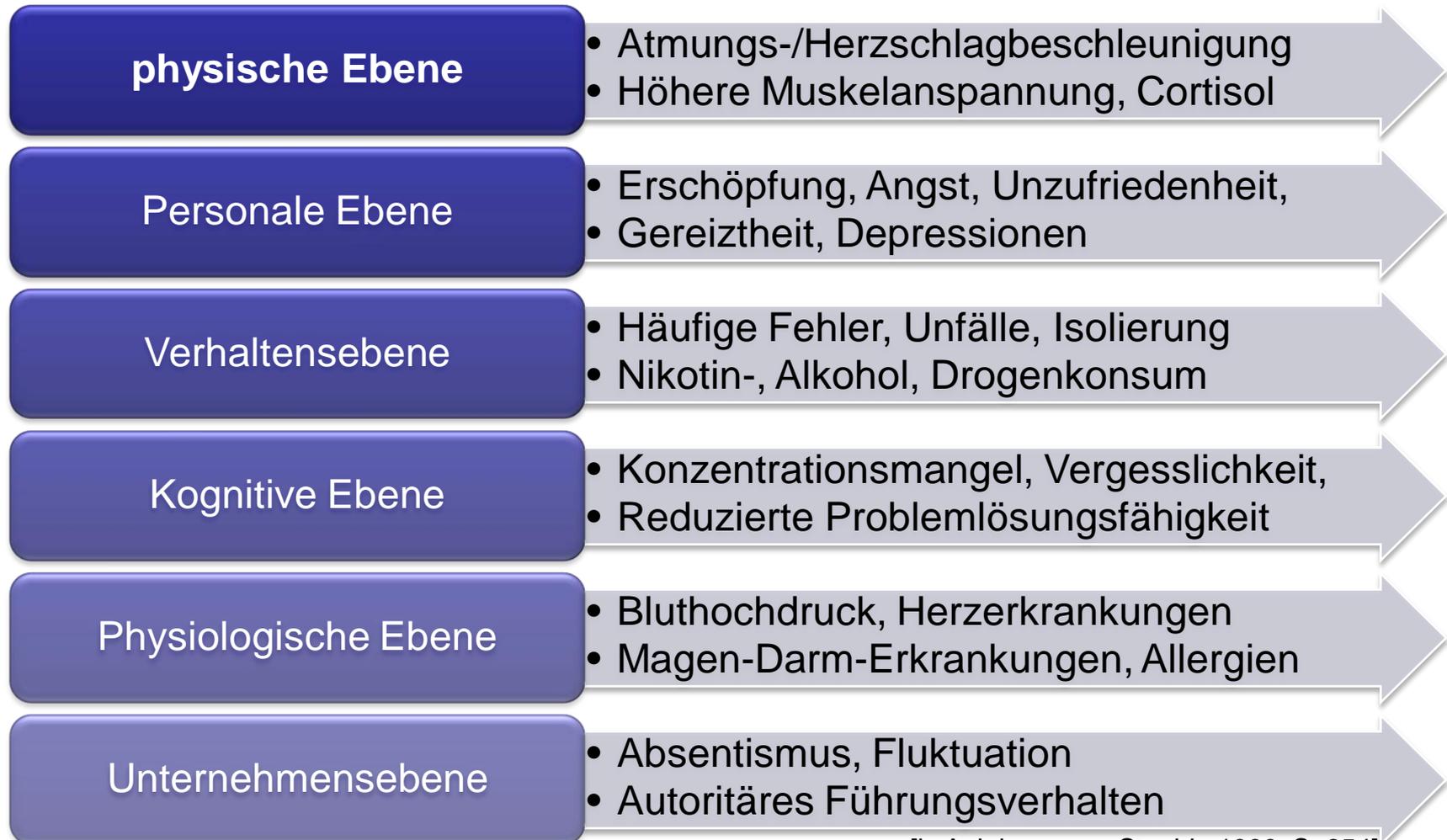
Kurzfristige Stressreaktion:

- **Reaktion auf Notfallsituation, bereitet den Körper auf „Flucht“ oder „Kampf“ vor**
- **Steuerung durch den Hypothalamus (Hirnanhangdrüse) und durch das autonome Nervensystem**
- **Schnellere Atmung, schnellerer Herzschlag, Blutgefäße ziehen sich zusammen, Blutdruck steigt, Muskeln setzen Körperfunktionen herab, die in Notfallsituationen nicht gebraucht werden (z.B. Verdauung), Ausschüttung der Stresshormons Adrenalin, vermehrtes Schwitzen etc.**
- **ggf. lebensrettend → Ziel: Ausgleich wieder herstellen**

Langfristige Stressreaktion (Selye, 1976):

- **1. Stufe: Alarmreaktion, vgl. kurzfristige Stressreaktion, dauert Stressor an →**
- **2. Stufe: Widerstand, Unzufriedenheit, Depression – Körper passt sich an und widersteht, dauert Stressor an →**
- **3. Stufe: Erschöpfung, psychosomatische Reaktionen, Burnout, Tod → Ressourcen des Körpers gehen zu Neige**

Kurzfristige Stresssymptome und Langzeitfolgen



[in Anlehnung an Staehle 1999, S. 254]

Erklärung von Stress im S-O-R-Modell (Stress als Reiz/Reaktion)



Erklärung von Stress im S-O-R-Modell (Stress als Reiz/Reaktion)



- nach Holmes/Rahe ist Stress das Ausmaß, in dem Menschen sich verändern und ihr Leben einem äußeren Ereignis anpassen müssen
- Holmes/Rahe entwickelten ein Messinstrument, um Veränderungen im menschlichen Leben zu beurteilen (Social Readjustment Rating Scale)
- Den jeweiligen kritischen Lebensereignissen (positiv und negativ) wurden empirisch ermittelte Stresswerte zugeordnet
- Vermutung: Je größer der Stresswert, den man erlebt, desto größer die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden
- Problem: nur Ex-post-Befragung, allerdings bestätigen aktuellere Studien

[Quelle: vgl. Wiswede 2000, S. 211.]

Auswirkungen kritischer Lebensereignisse

| Rang | Lebensereignis | Mittelwert |
|------|--|------------|
| 1 | Tod des Ehepartners | 100 |
| 2 | Scheidung | 73 |
| 3 | Trennung ohne Scheidung | 65 |
| 4 | Gefängnisstrafe | 63 |
| 5 | Tod eines nahen Familienmitgliedes | 63 |
| 6 | Verletzung oder Krankheit der eigenen Person | 53 |
| 7 | Hochzeit | 50 |
| 8 | Entlassung | 47 |
| 10 | Pensionierung | 45 |
| 15 | Neuordnung der wirtschaftlichen Verhältnisse | 39 |
| 27 | Anfang oder Beendigung der Schulzeit | 26 |
| 42 | Weihnachten | 12 |

[Beispiele aus der Social Readjustment Rating Scale, Holmes/Rahe 1967]

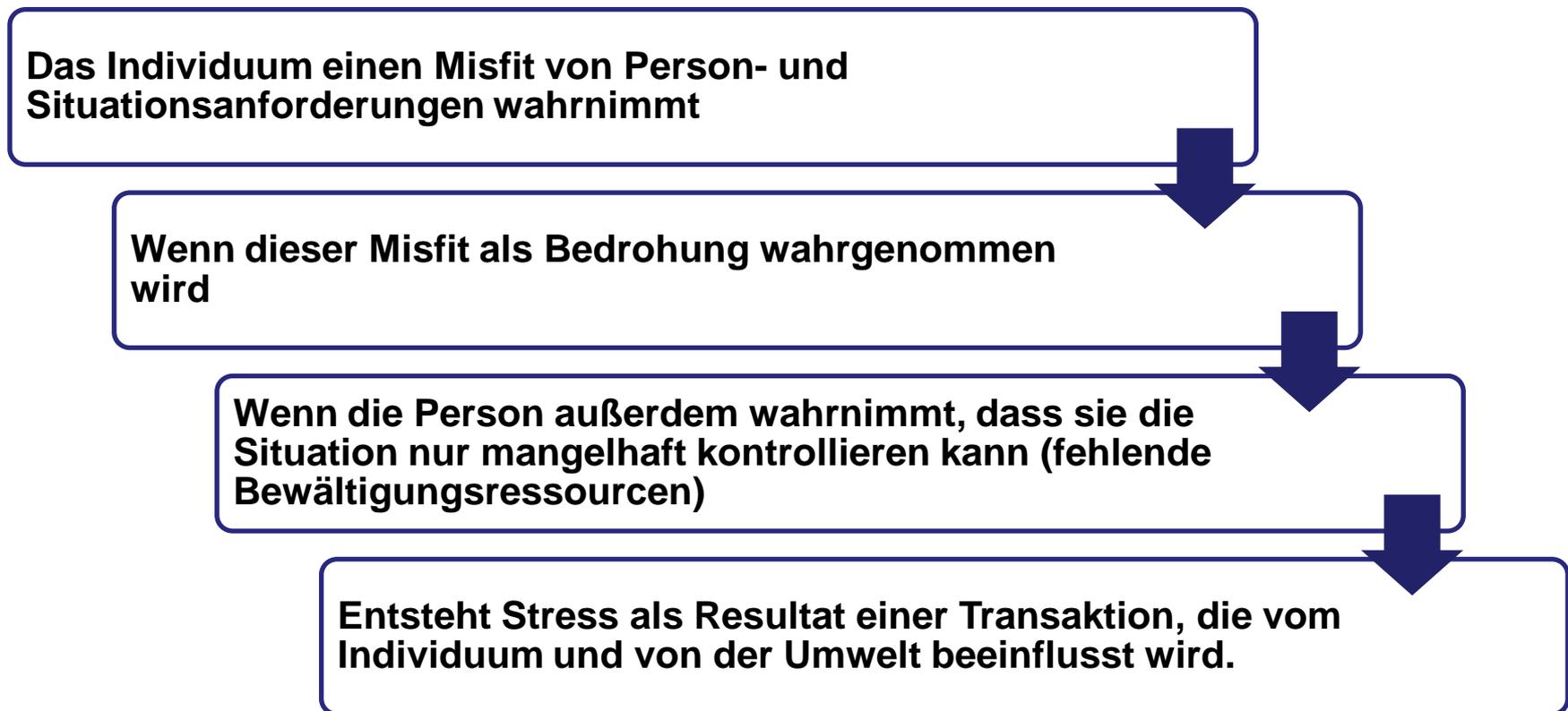
Transaktionales Stresskonzept (Stress als Prozess)

Nicht das kritische Ereignis selbst, sondern seine individuelle Interpretation (kognitive Bewertung) bestimmt, wie stressreich das Ereignis empfunden wird (Lazarus, 1966).

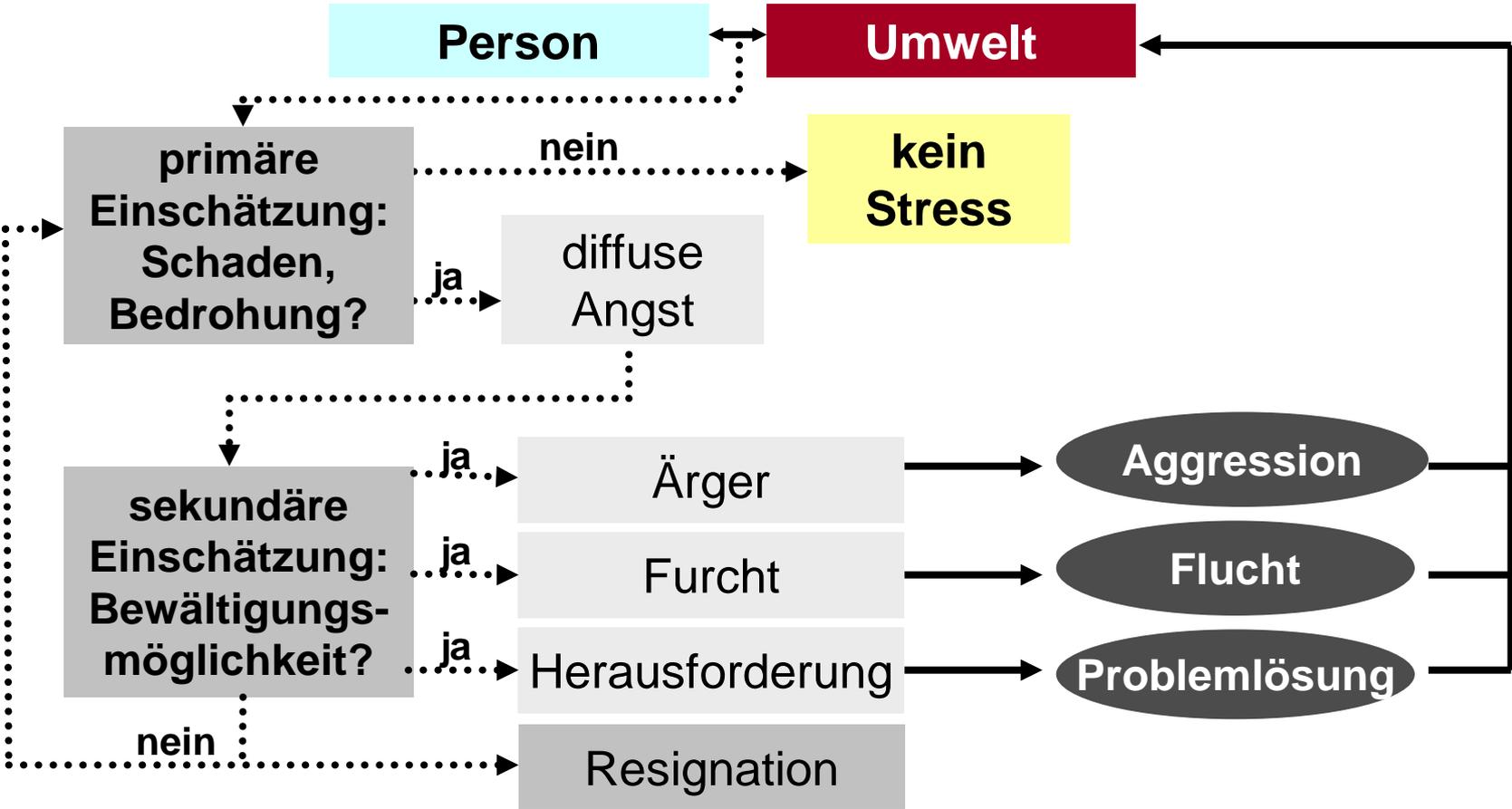


Erklärung von Stress im Lazarus-Stressmodell

Stress i. S. v. ‚belastender Zustand für eine Person‘ (distress) entsteht, wenn:



Erklärung von Stress im Lazarus-Stressmodell



[Lazarus 1966, in Anlehnung an Franke/Kühlmann 1990, S. 291; Staehle 1999, S. 252]

Einflussfaktoren der Stressintensität

Beispiel: Vorstellungsgespräch; mündliche Prüfung

- **Subjektive Bedeutsamkeit der gefährdeten Bedürfnisse**
- **Ausmaß des erlebten Kontrollmangels**
- **Zeitliche Nähe der (unerwünschten) Situation**
- **Erwartete Dauer der Situation**

Übungsaufgaben für das Selbststudium

- 1. Führen Sie über ein Semester Tagebuch und notieren Sie Situationen (alltägliche Ärgernisse, kritische Ereignisse etc.), in denen Sie Stress empfunden haben. Notieren Sie gleichzeitig Ihr Wohlbefinden und Ihren Gesundheitszustand in diesem Zeitraum.**
- 2. Recherchieren Sie zu möglichen Stressursachen am Arbeitsplatz und analysieren Sie mögliche kurzfristige und langfristige Auswirkungen der Stressoren. Wie hat die EU bisher auf die Ergebnisse der Stressforschung reagiert hat?**
- 3. Recherchieren Sie nach Beispielen für ‚best practices‘, wie Unternehmen der Entwicklung begegnen, dass Stress am Arbeitsplatz scheinbar ein zunehmendes Problem darstellt.**

Literatur und weiterführende Quellen

1. **Aronson, E./Wilson, T. D./Akert, R. M.: Sozialpsychologie, 4., aktual. Aufl. München u. a.: Pearson, 2004.**
2. **Franke, J./Kühlmann, T. M.: Psychologie für Wirtschaftswissenschaftler. Landsberg/Lech: Verlag Moderne Industrie, 1990, S. 282ff.**
3. **Kühlmann, T. M.: Wie sozial sind wir im Arbeitsleben? Helfrecht Methodik. Nr. IV, 1995, S. 236-239.**
4. **Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.**
5. **Semmer, N. (1984) Stressbezogene Tätigkeitsanalyse. Weinheim: Beltz.**
6. **Staehle, W. H.: Management: eine verhaltenswissenschaftliche Perspektive. 8. Aufl. München: Vahlen, 1999, S. 251ff.**
7. **von Rosenstiel, L./Regnet, E./Domsch, M.E.: Führung von Mitarbeitern. Handbuch für erfolgreiches Personalmanagement. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag, 1999.**
8. **Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J. Psychologie. 16. , aktualisierte Auflage, Pearson, 2004.**