

Stressmanagement

Episode 2: Stressbewältigung und -prävention

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 mögliche Ansatzpunkte zur Stressbewältigung nennen und hierauf aufbauend sinnvolle Handlungsstrategien identifizieren und entwickeln.

Lernziel 2:

Sie können erklären, wie soziale Unterstützung als Bewältigungsressource genutzt werden kann und was die Grenzen sind.

Lernziel 3:

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

Gliederung dieser Episode:

- **Stressbewältigung (Coping)**
- **Stressprävention**
- **Übungsaufgaben**
- **Literatur**

Stressbewältigung (Coping)

Stress gehört zum Leben dazu

- **Problem: bereits die Aussicht auf ein stressreiches Ereignis kann Stress erzeugen**
- **Lernen, mit Stress umzugehen, Stress zu bewältigen, entsprechende Gedanken zu identifizieren**
- **Coping: Die Kombination von Bemühungen interne und externe Anforderungen auszugleichen, die als bedrohlich oder die eigenen Kräfte übersteigend wahrgenommen werden**
- **Verstehen, welche Lebensereignisse Sie als Stress empfinden und Kollegen oder Freunde nicht (und umgekehrt)**
- **Stressor bewerten (vgl. Lazarus-Stressmodell)**

Stressbewältigung (Coping, Umgang mit Stress)

Schlüsselfragen der kognitiven Bewertung

- 1. Bewertung der Anforderung: Was passiert gerade? Inwiefern erzeugt die Situation tatsächlich Stress? Muss ich schwerwiegende Risiken erwarten, wenn ich nichts ändere?**
- 2. Überschauen der Alternativen: Ist diese Alternative für das Angehen der Anforderung akzeptabel? Habe ich die verfügbaren Alternativen gründlich betrachtet?**
- 3. Gewichtung der Alternativen: Welche Alternative ist die beste?**
- 4. Erwägung der Verpflichtung: Sollte ich die beste Alternative umsetzen und es meine Mitmenschen wissen lassen?**
- 5. Am Ball bleiben trotz negativem Feedback: Muss ich schwerwiegende Risiken erwarten, wenn ich nichts/etwas ändere?**

[Quelle: Zimbardo/Gerrig, 2004, S. 575]

Stressbewältigung (Coping)

Problemorientiertes vs. emotionsorientiertes Coping

- **Problemorientiert:**
 - direkter Umgang mit dem Stressor
 - Stressor verändern durch sichtbare Handlung
 - Kampf- oder Fluchtmöglichkeiten (leugnen, verhandeln, Kompromisse schließen, künftigen Stress vermeiden)
 - nützlich zur Bewältigung von Stressoren, die man durch Handeln verändern oder verhindern kann (z.B. schlechte Noten)
- **Emotionsorientiert:**
 - Sich selbst verändern, so dass man sich besser fühlt, ohne den Stressor zu ändern
 - setzt am Geist oder Körper an
 - nützlich zur Bewältigung von Stressoren, die man durch Handeln NICHT verändern oder verhindern kann (z.B. unheilbare Krankheit)
- **Je mehr Copingstrategien zur Anpassung und Bewältigung, desto besser**

Stressbewältigung – mögliche Ansatzpunkte (Coping)

Ansatzpunkte	Bewältigung des Problems		Bewältigung der Symptome	
	Veränderung der Person	Veränderung der Situation	Veränderung der Person	Veränderung der Situation
physische Aktivitäten (sichtbares Verhalten)	Erhöhung des Arbeitstempos	Kollegen um Hilfe bitten (soziale Unterstützung)	Beruhigungs-/Leistungssteigernde Mittel	Ablenkung von Stresssituation
psychische Aktivitäten (unsichtbares Verhalten)	Zeitspar-techniken erlernen (effektiver arbeiten)	Prioritäten setzen (Dinge weglassen)	Bedrohlichkeit der Situation leugnen o. Attributionen überprüfen	Schuldzuweisung an andere

Stressbewältigung – soziale Unterstützung als Bewältigungsressource

**Soziale
Unterstützung**

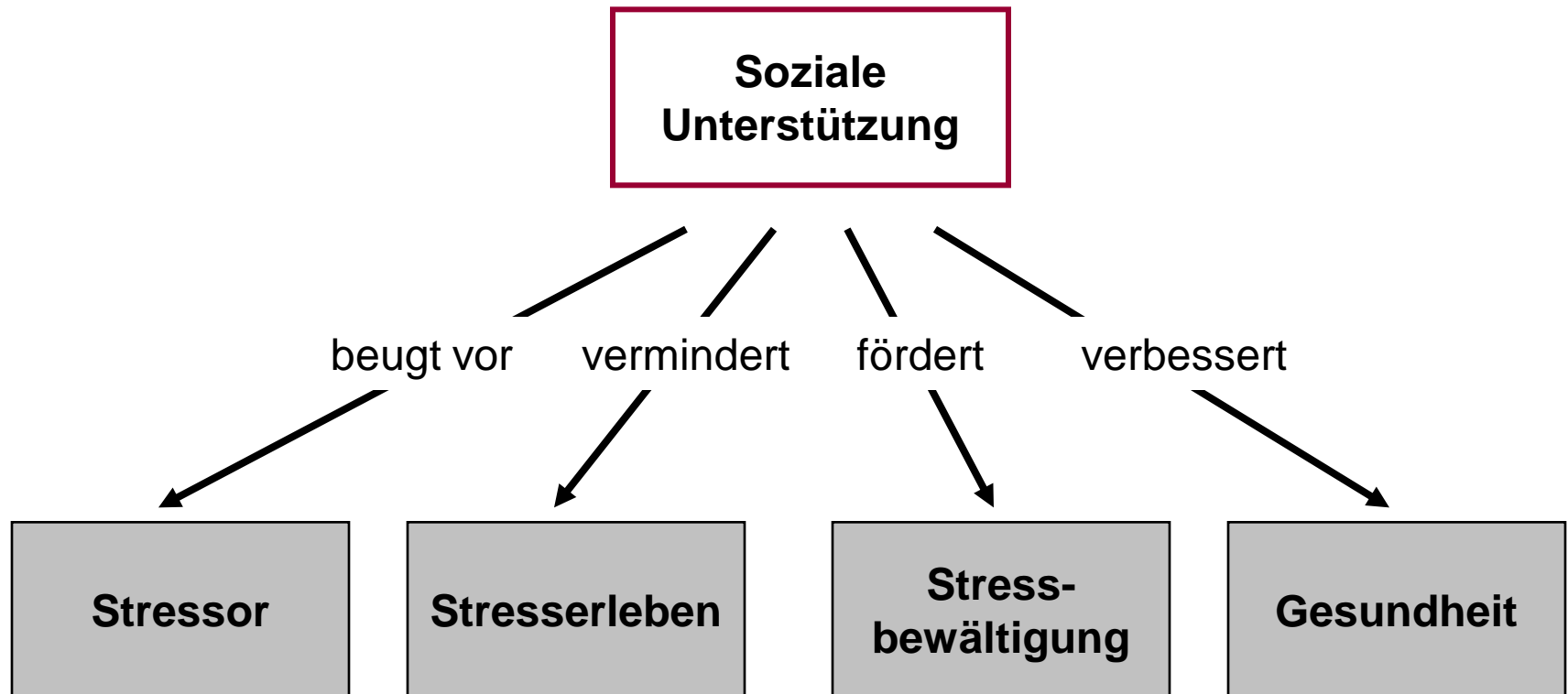
=

Alle Aktivitäten im sozialen Umfeld einer Person, die ihr helfen, Belastungen zu bewältigen.

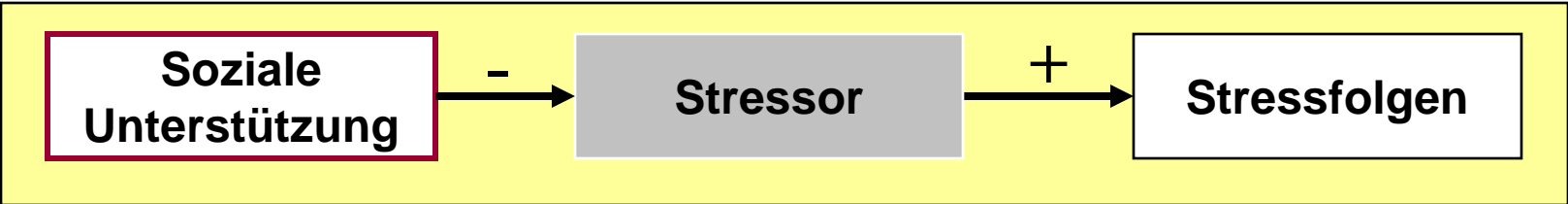
Formen sozialer Unterstützung:

- **Emotionale Unterstützung (z. B. Zeichen von Anteilnahme, Sympathie, Vertrauen, Fürsorge)**
- **Instrumentelle Unterstützung (greifbare Hilfe, z. B. fachliche Hilfe bei Lösung eines PC-Problems)**
- **Informative Unterstützung (Information bekommen, wie man mit bestimmten Dingen umgeht)**
- **Bewertungsunterstützung (z. B. Rückmeldung/soziale Vergleiche bei der Bewertung/Einschätzung von Dingen)**
- **Quellen sozialer Unterstützung: Familie, Freunde, Kollegen usw.**

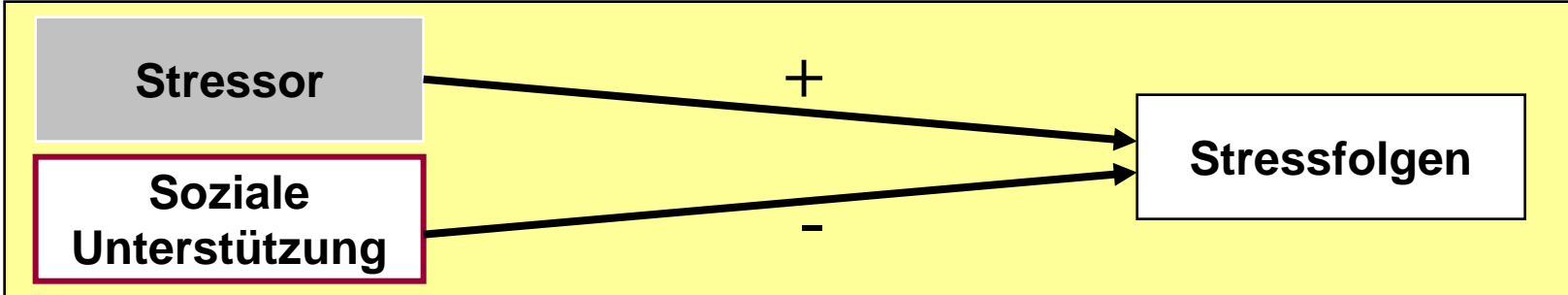
Stressbewältigung – mögliche Effekte sozialer Unterstützung



Stressbewältigung – Wirkungsweisen sozialer Unterstützung



Präventionsmodell

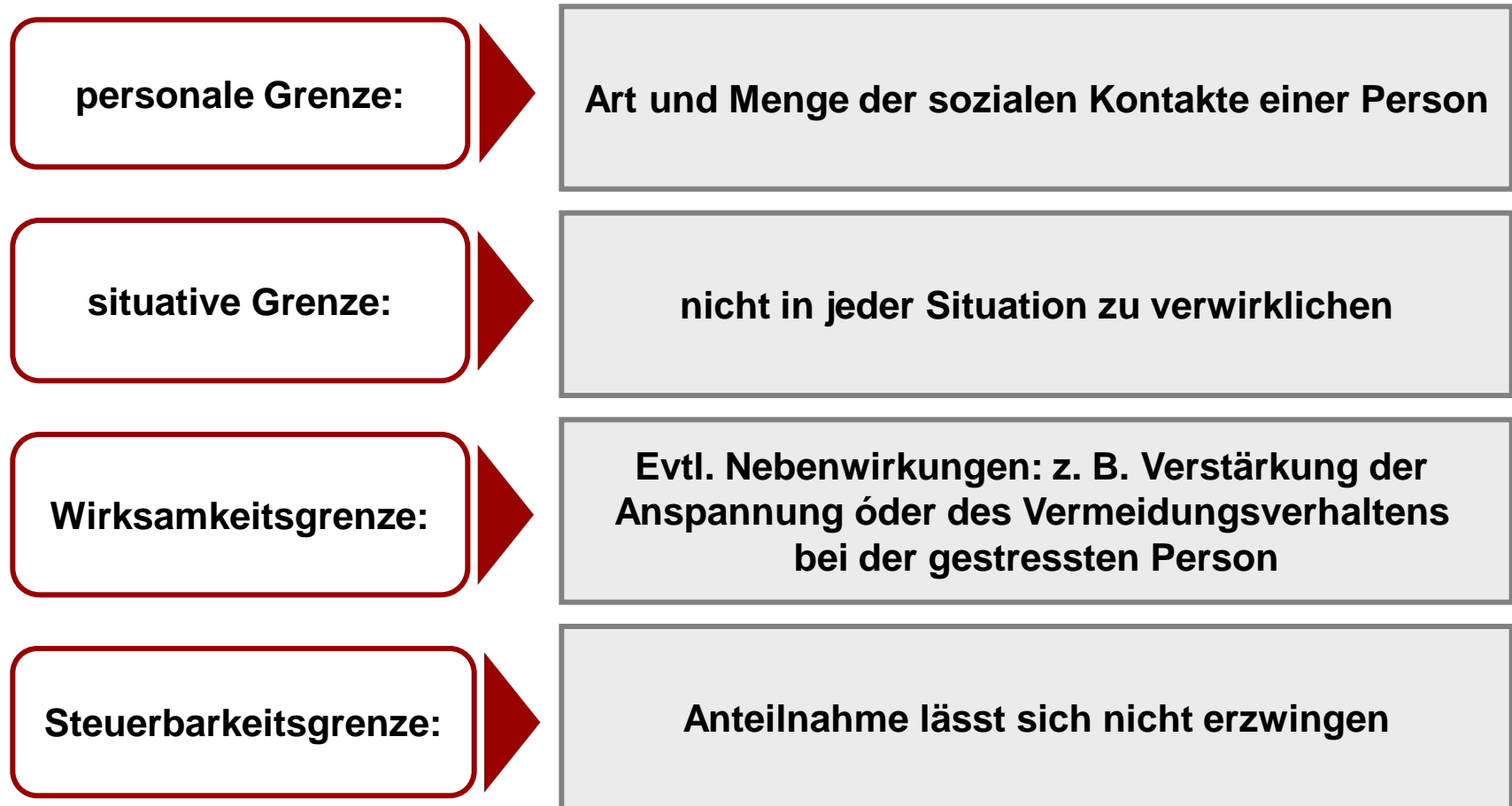


Additives Modell



Puffermodell

Stressbewältigung – Grenzen sozialer Unterstützung



Stressbewältigung – Modifikation kognitiver Strategien

- **Veränderung der Bewertung von Stressoren und den unproduktiven Gedanken (Kognitionen) über Stress und seine Folgen**
- **→ sich nicht so viele unnötige Gedanken machen!**
- **Mentaler Vorgang**
- **Neubewertung der Stressoren und Restrukturierung der eigenen Kognitionen über eigene Stressreaktionen**
- **→ lernen, anders über Stressoren zu denken, sie anders zu bezeichnen, sie als weniger bedrohlich zu empfinden**



Donald Meichenbaum,
(* 10. Juni 1940 in New York City)

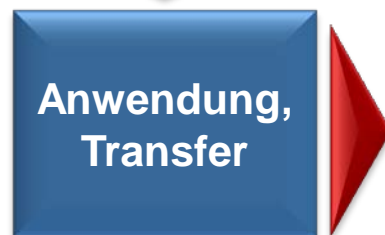
Stressprävention – Stressimpfungstraining (SIT) von Meichenbaum



- Analyse der Situation (Erwartungen, Ziele) der Teilnehmer
- Information über Stress/die Rolle von Kognitionen, Emotionen
- Anleitung zur Selbstanalyse der Stressprobleme und Bewältigungsstile der Teilnehmer (Selbstbeobachtung etc.)
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans



- Bewältigungsstrategien
- Einüben von Entspannungstechniken (PMR, AT etc.)
- Einüben von Problemlösungsstrategien
- Einüben von Techniken zur Bewältigung der mit Stress verbundenen Emotionen



- Transfer in Alltagssituationen
- Rollenspiele
- Modelllernen
- schrittweise Konfrontation mit den Stressoren:
„Stressimpfung“

Stressprävention – Techniken des Stressimpfungstrainings

Technik	Durchführung und Ziel	Beispiel
„automatische“ Gedanken identifizieren	Gedanken identifizieren, die (unbewusst) Stresssituationen begleiten (Tagebuchmethode)	Oh nein, nicht schon wieder! Das schaffe ich nie. Letztes Mal hat es auch nicht geklappt.
Selbstinstruktionstraining	Gedanken schrittweise durch konstruktive Selbstgespräche ersetzen. Dadurch Kontrolle der Stressreaktion.	Ich kann diese Herausforderung bewältigen. Ein Schritt nach dem anderen.
Stressimpfungstraining	Teilnehmer wird bewusst einem Stressor mittlerer Intensität ausgesetzt. Erfolgserlebnis hervorrufen. Dadurch Stresstoleranz (und Selbstbewusstsein) des Teilnehmers erhöhen.	Individuelles Üben der Stresssituation (z. B. Telefonate, Präsentationen, Vorträge, Verhandlungen)

Stressprävention am Arbeitsplatz

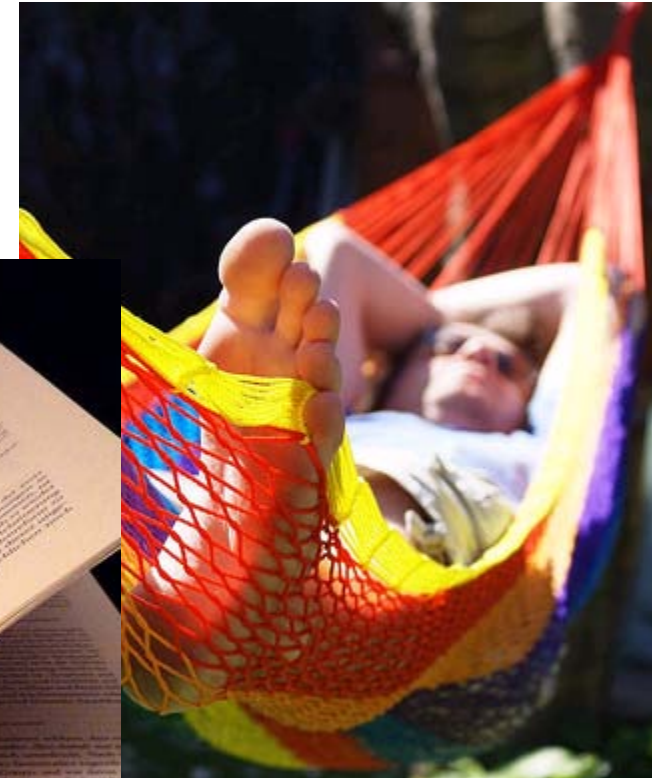
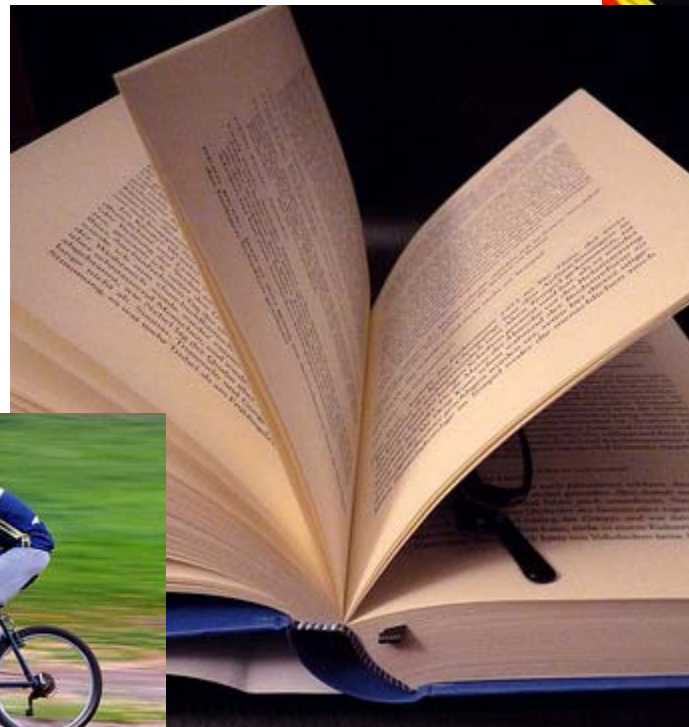
Stressursache (Beispiele)	Gestaltungsmöglichkeiten des Unternehmens
unternehmensbedingt (z. B. unklare Kompetenzen)	z. B. Kompetenzen besser abgrenzen
aufgabenbedingt (z. B. Über-/Unterforderung, Zeitdruck; Arbeitsplatz)	z. B. physische Belastungsfaktoren abbauen (Lärm, Hitze); Arbeitssicherheit erhöhen; exakte Arbeits- ablaufplanung; Aufgaben bereichern; an Maschinen Hilfesysteme installieren; sorgf. Personalauswahl
rollenbedingt (z. B. Rollenüberlastung)	z. B. Arbeitsrollen klar definieren und abgrenzen (Arbeitsplatzbeschreibung)
sozial bedingt (z. B. Gruppendruck, Rivalität, Mobbing)	z. B. sorgfältige Personalauswahl; Konfliktmanagement
personenbedingt (z. B. Konflikte zwischen Familie und Karriere; Unsicherheit, Übermotivation)	z. B. Unterstützung der Bewältigungsressourcen des Arbeitenden z. B. durch mehr Handlungsspielräume, Partizipation an Entscheidungen, flexiblere Arbeitszeit; indiv. Karrierepläne erstellen; Leistungsfeedback

Persönliche Stressprävention – Bewältigungsressourcen entwickeln

Ebene	Gestaltungsmöglichkeiten des Einzelnen
Stärkung der Widerstandsfähigkeit	Ausreichend Schlaf, kurze Ruhepausen während des Tages, freie Wochenenden, Urlaub, ausgewogen ernähren
Gestaltung der Arbeitssituation	bessere Arbeitseinteilung, abgeben von Arbeit (Zeitmanagement)
Einstellungsänderung	Anspruchsniveau überprüfen; Ursachenattributionen überprüfen und ggf. ändern
Emotionale Unterstützung	soziale Beziehungen knüpfen und erhalten
Sport	Ausgleichstraining (keine zusätzliche Belastung i. S. v. Leistungssport)
Gezielte Entspannungsmethoden	PMR (Progressive Muskelrelaxation von Jacobsen); Autogenes Training; Yoga; Tai Chi

Stressprävention

Systematisch Widerstandressourcen zur Spannungsbewältigung aufbauen
→ Suche nach „Gesundheitsfaktoren“
(Antonovsky, 1987)



Fotos: flickr.com

Übungsaufgaben für das Selbststudium

- 1. Entwickeln Sie ausgehend von Ihren in Episode 1 identifizierten Stressfaktoren, für sich persönlich so viele Coping-Strategien wie möglich. Bewerten Sie, welche Coping-Strategien besonders gut realisierbar und langfristig wirksam sind. Wie hilfreich ist für Sie soziale Unterstützung?**
- 2. Identifizieren Sie „automatische Gedanken“, die Sie in Stresssituationen haben. Recherchieren Sie in der Literatur (z.B. Stressimpfungstraining) nach Möglichkeiten, diese Gedanken durch konstruktive Gedanken zu ersetzen.**
- 3. Recherchieren Sie nach den Arbeiten von Aaron Antonovsky und überlegen Sie, wie Sie für sich selbst systematisch „Gesundheitsressourcen“ aufbauen können!**

Literatur und weiterführende Quellen

1. **Antonovsky, A. (1987). Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco: Jossey-Bass.**
2. **Aronson, E./Wilson, T. D./Akert, R. M.: Sozialpsychologie, 4., aktual. Aufl. München u. a.: Pearson, 2004.**
3. **Franke, J./Kühlmann, T. M.: Psychologie für Wirtschaftswissenschaftler. Landsberg/Lech: Verlag Moderne Industrie, 1990, S. 282ff.**
4. **Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.**
5. **Meichenbaum, D.: Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings. 2. Aufl. Bern: Verlag Hans Huber, 2003.**
6. **Staehele, W. H.: Management: eine verhaltenswissenschaftliche Perspektive. 8. Aufl. München: Vahlen, 1999, S. 251ff.**
7. **Zimbardo, P.G., Gerrig, R.J. Psychologie. 16. , aktualisierte Auflage, Pearson, 2004.**