

**W**as der Eine als Belastung sieht, nimmt der Andere mit Gelassenheit. Jeder Arbeitnehmer hat seine eigenen Stressoren und somit einen anderen Umgang mit Stresssituationen, die tagtäglich im Arbeitsleben lauern. Werden eigene Ansprüche als unangenehm, unkontrollierbar oder überfordernd wahrgenommen, löst es nicht nur einen negativen Stress aus, sondern beeinflusst auch unsere Leistungsfähigkeit. Diplom-Psychologin und Coach Ellen Pachabeyan weiß, wie man diesen Stresssituationen entgegenwirken kann und mit welchen Ansätzen die Stressbewältigung leichter fällt.

**Jeder Arbeitnehmer hat einen anderen Umgang mit Belastungssituationen. Doch was ist Stressmanagement?**

Stressmanagement heißt Strategien zu nutzen, um mit Stress, Belastungen und Druck besser umzugehen. Diese zu reduzieren oder auszuschalten. Es hilft uns in allen Situationen handlungsfähig, motiviert und souverän zu bleiben.

**Wie wichtig ist ein aktives Stressmanagement und wie kann dieses im Arbeitsleben aussehen?**

Wir alle haben die Fähigkeit mit Stress umzugehen. Diese ist mehr oder weniger gut ausgeprägt. Jeder Mensch gerät einmal an Grenzen, die ihm be-



Foto: imago

# Nie mehr unter Druck

Wer im Arbeitsleben klare Grenzen setzt, hat weniger Stress, sagt eine Expertin

**Vom Stress geplagt? Dann sollte man sich eine Strategie überlegen, wie man dem Druck entgegentritt.**

wusst machen, dass es jetzt zu viel ist. Wenn dieses Gefühl eine Weile anhält, ist es ratsam, sich eine Strategie zu überlegen, wie man dem andauernden Druck aktiv entgegentreten kann. Wichtig ist, diese Grenzen rechtzeitig zu erkennen und seine Konsequenzen daraus zu ziehen.

**Welche Aspekte müssen beim Stressmanagement beachtet werden?**

Es gibt kein Patentrezept, da das Stressmanagement sehr individuell ist. Während der eine schlaflose Nächte wegen eines Konflikts mit einem Kollegen hat, gerät die Andere unter Druck, weil sich ständig Pläne ändern. Und die Situation nicht nur ein hohes Maß an Flexibilität erfordert, sondern auch die neue Priorisierung von Aufgaben. Wichtig ist zu verstehen, dass nicht nur äußere Faktoren

stressauslösend sind. Die innere Einstellung, die Erwartungen an sich selbst und an die Kollegen trägt dazu bei, ob eine Situation belastend für einen ist oder man mit Gelassenheit an diese heran tritt.

**Wo liegen betriebliche und wo persönliche Faktoren, die zu einem besseren Umgang mit Stress beitragen können?**

Das Stressmanagement erfolgt eher auf der persönlichen

Ebene. Also was kann jeder Einzelne tun, um fitter im Umgang mit Stress zu werden. Entscheidend ist, die eigenen Handlungsspielräume zu erkennen und zu nutzen. Die betrieblichen Faktoren können durch den einzelnen Mitarbeiter allein nur begrenzt beeinflusst werden. Hier greift das betriebliche Gesundheitsmanagement, im Sinne einer Veränderung der Arbeitsbedingungen und Tätigkeiten. Dazu zählen beispielsweise ein positives Betriebsklima, die Flexibilisierung von Arbeitszeiten und auch Weiterbildungsmöglichkeiten. Darüber hinaus müssen die Führungskräfte ein Bewusstsein für die Belastungsgrenzen der einzelnen Mitarbeiter entwickeln.

**Was sind die häufigsten Stressfaktoren im Unternehmen?**

Da das Arbeitspensum immer mehr zunimmt, der Tag jedoch nicht an Stunden gewinnt, fühlen sich viele Arbeitnehmer unter Druck gesetzt. Sie können die vorgegebene Frist für ihre Tätigkeiten oft nicht einhalten, da diese zu kurz angesetzt sind oder sie permanent in ihrem Prozess unterbrochen werden. Zugleich tragen das fehlende Feedback oder die Wertschätzung seitens des Vorgesetzten, wie auch eine mangelnde Führung zum Stress im Betrieb bei.

Marie Wachsmuth