



Was der Eine als Belastung sieht, nimmt der Andere mit Gelassenheit. Jeder Arbeitnehmer hat seine eigenen Stressoren und somit einen anderen Umgang mit Stresssituationen.

IMAGO

Die Macht der Gewohnheit

Arbeitnehmer oder Selbstständige müssen Grenzen klar setzen und das Bewusstsein für das Wesentliche schaffen – das ist der Treibstoff für ein stressfreien Arbeitsalltag

MARIE WACHSMUTH

Was 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.

Welche Stresstypen werden unterschieden?

Ich kenne in Bezug auf Stress keine allgemein gültige und wissenschaftlich belegte Typologie. Was ich auf der individuellen Ebene mit Sicherheit sagen kann, ist, dass die Persönlichkeit eine wichtige Rolle beim Umgang mit Stress spielt.

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 bewusst 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 entgegenzutreten kann. Wichtig ist, diese Grenzen rechtzeitig zu erkennen und seine Konsequenzen daraus zu ziehen.

Welche Aspekte müssen beim Stressmanagement bedacht 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. Dies allein hat bereits eine stressreduzierende Wirkung. 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. Hinzu kommt, dass durch die ständige Erreichbarkeit keine ausreichenden Zeitfenster in den Arbeitstag eingebaut werden können, um ungestört zu arbeiten. Zugleich tragen das fehlende Feedback oder die Wertschätzung seitens des Vorgesetzten, wie auch eine mangelnde Führung zum Stress im Betrieb bei.

Wie gelingt es dem Arbeitgeber den Betriebsstress zu mindern?

Jedes Unternehmen muss für sich herausfinden, welche Stressfaktoren relevant sind und welche gemindert werden können. Der erste Schritt ist meines Erachtens das Gespräch mit den Mitarbeitern zu suchen und in Erfahrung zu bringen, welche Bedingungen ihrerseits erfüllt sein sollten, um auf Dauer leistungsfähig und motiviert zu bleiben.

Wie kann ein betriebliches Stresssystem im bestehenden Unternehmen integriert werden?

Das ist ein langwieriger Prozess. Dennoch kann jedes Unternehmen jederzeit damit starten. Viele Unternehmen schaffen dafür die Position eines betrieblichen Gesundheitsmanagementbeauftragten oder richten eine Steuerungsstelle zu diesem Thema ein. Akteure unterschiedlicher Unternehmensbereiche kommen zusammen und überlegen, wie der Aufbau eines solchen Systems aussehen kann. Das Hinzuziehen von externen Kooperationspartnern und Experten kann ebenfalls hilfreich sein.

STELLENMARKT

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Wir suchen ab sofort motivierte Mitarbeiter im Homeoffice. Mehrere Stellen frei. Die Stelle als Wertverwalter (m/w/d) ist in Voll- und Teilzeit sowie als 450€-Job (Minijob) verfügbar. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse, das nötige Wissen wird Ihnen ausführlich vermittelt. Sie arbeiten eigenständig und trauen sich eine verantwortungsvolle Tätigkeit als Wertverwalter zu? Sie sind lernfähig und motiviert? Dann starten Sie mit uns durch. Wir bieten Ihnen flexible Arbeitszeiten und einen Stundenlohn i.H.v. 18,75€. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail unter bewerbung@cnh-capital.com oder über das Bewerbungsformular auf unserer Website www.cnh-capital.com/karriere/jobs/

DIENSTLEISTUNGEN / WEITERE BERUFE

WIR SUCHEN für den Einsatz in ganz Berlin in überwiegend Kitas und soz. Einrichtungen Mitarbeiter (m/w/d) Bereich Maler & Lackierer - Meister / Vorarbeiter. WIR BIETEN familienfreundliche AZ von Mo bis Fr, 28 Tage Urlaub (24.+31.12. zusätzlich frei), Bekleidung, Ausstattung, Firmenwagen, Diensthandy. Die schriftlichen Bewerbungsunterlagen bitte an Rund ums Haus Handwerker & Dienstleister GmbH Wustrower Straße 20, 13051 Berlin, per E-Mail an info@ruhdi.com oder über unsere Homepage www.ruhdi.com

GESUNDHEITSWESEN/WISSENSCHAFT

Nettes familiäres Team wartet auf SIE - Physiotherapeut m/w/d, Urlaubs- u. Weihnachtsgeld, etablierte Praxis; Tel.: 030/ 451 85 97 oder sibyllebaragohl@gmail.com

Pflegfachkraft m/w/d in VZ für In- und Ausendienst ges. Tel.: 030/797 88 730

Literaturdozent m/w/d Die Literaturinitiative (literaturinitiative.de) sucht in Berlin Dozenten m/w/d in TZ für nachmittägliche Literatur-AGs an Schulen. Bewerbung an katrin.hesse@literaturinitiative.de



Herzliche*r Erzieher*in gesucht

Wir sind eine kleine Einrichtung mit 30 Kindern, einem aufgeschlossenen und motivierten Team, bestehend aus sechs Mitarbeiter*innen. Wir suchen eine*n staatlich anerkannte*n Erzieher*in (m/w/d) für 30 - 40 Stunden pro Woche.

Wir bieten:

- eine familiäre Atmosphäre
- ein wertschätzendes, sich ergänzendes und gut aufgestelltes Team
- 30 Urlaubstage, Heiligabend und Silvester sind zusätzlich arbeitsfreie Tage
- tarifliche Bezahlungen und Sonderzahlungen
- alle zwei Jahre eine finanzierte Teamreise
- Freistellung und Finanzierung für Fort- und Weiterbildungen
- aktive Zusammenarbeit mit den Eltern
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- einen guten Personalschlüssel
- regelmäßige Teamsitzungen
- u.v.m.

Sie haben:

- einen Abschluss als staatlich anerkannte*n Erzieher*in
- Freude an der Arbeit mit Kindern
- Einfühlungsvermögen und gehen liebevoll mit den Kindern um
- Lust auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit im Team
- Idealerweise Englischkenntnisse
- Motivation auf Weiterbildung

Neugierig geworden? Bei Fragen melden Sie sich gerne telefonisch unter 030/863 99 043 oder per E-Mail an info@hlole.de • Unsere Einrichtung ist in der Pfalzburger Straße 62, 10719 Berlin-Wilmersdorf.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



MISEREOR
IHR HILFSWERK