

Berufsverband  
Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen

Gesundheitslehre:

(Natur)heilkunde, Homöopathie

**Gesundheitsmangelment:**

Erhaltung und Ausbau der Ges

# Stress

## Was tun bei Stress?



## Stress

„Ich bin so im Stress“, stöhnt die Kollegin und wir wissen: Sie hat viel zu tun und fühlt sich unter Zeitdruck. Ganz so einfach ist die psychologische Definition von Stress jedoch nicht.

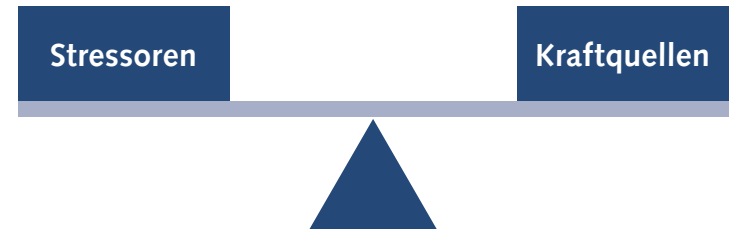
Es ist sinnvoll, zwischen Stressauslösern (Stressoren) und Stressreaktion zu unterscheiden. Nicht alle Menschen empfinden bei der gleichen Belastung Stress. So läuft die eine bei Zeitdruck zur Höchstform auf, während der Kollege sich bereits überlastet fühlt.

Von Stress sprechen wir dann, wenn sich jemand überlastet fühlt und sich körperliche und psychische Stressreaktionen zeigen, z. B. Muskelverspannungen, erhöhter Blutdruck, Schwitzen oder innere Anspannung, Gereiztheit, Unkonzentriertheit.

Wer über ausreichend Kraftquellen verfügt, kann größere Belastungen besser verarbeiten. Man kann sich das Stressgeschehen wie eine Waage vorstellen, die immer wieder ausbalanciert werden muss.

Für ein gelungenes Stressmanagement können Sie auf beiden Seiten der Waage aktiv werden:

- Entweder **Belastungen verringern**,
- Oder **Kräfte** zum besseren Umgang mit Belastung **aufbauen**.



## Warum ist Stress ein Thema für Unternehmen?

Die Arbeitsanforderungen haben sich in den vergangenen Jahren stark gewandelt und werden das auch weiterhin tun. Der Trend zur Dienstleistungsgesellschaft fordert den Menschen erhöhte emotionale und geistige Leistungen ab. Die Zunahme von Kommunikationskanälen führt zu einer Auflösung der Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit.

Viele Menschen, die über eine zu hohe Belastung durch Stress klagen, sehen die Ursachen im Zeitdruck und in der Überforderung bei der Arbeit. Das kann dazu führen, dass ihre Zufriedenheit mit der Arbeit und ihre Motivation leiden. Damit sinkt auch die Qualität der Leistung. Subjektiv ist die empfundene Stressbelastung in den vergangenen Jahren gestiegen.

Stress kann auch zu Konzentrationsstörungen, einer erhöhten Fehlerquote bei der Arbeit und vermehrten Konflikten im Team führen. Mitarbeiter, die sehr stark stressbelastet sind, werden auch häufiger krank. Sie leiden häufiger unter psychischen Störungen (z. B. Depressionen, Ängsten, Burn-out), aber auch körperliche Erkrankungen sind sehr stark durch Stress beeinflusst. Die Krankenkassen melden ständig ansteigende Krankschreibungen wegen psychischer Störungen.

**Wenn Unternehmen sich nicht aktiv um ihre wertvollste Ressource – ihre Beschäftigten – kümmern, riskieren sie also vermehrte Fehler, Leistungseinbußen und hohe Krankenstände durch Stress!**

## Wie können Unternehmen beim Thema Stress aktiv werden?

Firmen und Führungskräfte können beim Stressmanagement in zwei Stufen vorgehen:

- **Stressvermeidung**, z. B. durch ein Arbeitspensum und -tempo, das die Beschäftigten nicht dauerhaft überfordert.
- Schaffen von **Kraftquellen**, um Belastungen möglichst gut bewältigen zu können.

Da nicht alle Mitarbeiter die gleichen Belastungen als Stress erleben, ist es sinnvoll, die **Stressquellen** für die Belegschaft und eventuell auch für einzelne Bereiche gezielt herauszufinden (s. Broschüre Nr. 3 „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung“). Dabei sollten auf jeden Fall die häufigen Auslöser genauer erfragt werden, z. B. Arbeitsmenge, Ablauf der Arbeitsprozesse und Führungsverhalten.

So können dann die wichtigen Stressquellen möglichst verringert und die Belastung für die Mitarbeiter optimiert werden.



## Wie können Unternehmen beim Thema Stress aktiv werden?

**Das Ziel ist nicht, jegliche psychische Belastung abzuschaffen, sondern dauerhafte Überforderung zu vermeiden!**

Um die Fähigkeiten der Mitarbeiter im Umgang mit Stress zu stärken, können z. B. regelmäßige Fortbildungen zu Themen wie Stress-, Zeit- oder Konfliktmanagement angeboten werden. Wichtig ist es aber auch, darauf zu achten, dass die Mitarbeiter ausreichend Zeit, Material und Fähigkeiten für die Erfüllung ihrer Aufgaben haben.



## Wie Psychologinnen und Psychologen Unternehmen beim Stressmanagement unterstützen können

Die Themen psychische Belastung und Stress sind im Rahmen des **betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)** zu behandeln. **Hierfür benötigen sie auf jeden Fall fachliche Unterstützung durch Psychologinnen oder Psychologen!** Falls Sie im Unternehmen keine Arbeits- oder Gesundheitspsychologen beschäftigen, sollten Sie sich externe Experten dazu holen. Sie brauchen psychologische Kompetenz z. B. für:

- **Erkennen der Stressquellen** im Rahmen einer Gefährdungsanalyse psychischer Belastung,
- **Verbesserung der Arbeitsprozesse,**
- **Fortbildung der Führungskräfte** zum Thema Stress bei Mitarbeitern,
- **Unterstützungsangebote** und Entwicklung von Kraftquellen **für Mitarbeiter.**

**Psychologen und Psychologinnen sind die Experten in Sachen Stressmanagement!**



Möchten Sie mehr wissen?  
Wollen Sie in Ihrem Unternehmen das  
Stressmanagement verbessern?  
Sollen wir Ihnen Expertinnen und  
Experten vermitteln?

Dann wenden Sie sich bitte an  
unsere Bundesgeschäftsstelle:

BDP e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Dipl.-Psych. Fredi Lang  
Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin

Telefon 030 - 209 166 - 600  
Telefax 030 - 209 166 - 680

E-Mail [info@bdp-verband.de](mailto:info@bdp-verband.de)





Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) vertritt die beruflichen und politischen Interessen der niedergelassenen, selbständigen, angestellten und beamteten Psychologen und Psychologinnen aus allen Tätigkeitsbereichen. Er wurde 1946 gegründet und ist Ansprechpartner und Informant für Politik, Medien und Öffentlichkeit.

In der mehrteiligen BDP-Kampagne „Gesunde Arbeit“ erscheinen monatlich speziell für Führungskräfte und Personalverantwortliche Broschüren mit Informationen und Tipps. Diese stehen im Internet zum Download und können auch abonniert werden.

► [www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit](http://www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit)

## Teil 5: Stress

### Was tun bei Stress?

Broschüre verpasst? ► [www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit](http://www.bdp-verband.de/gesunde-arbeit)

#### Herausgeber:

Berufsverband Deutscher  
Psychologinnen und  
Psychologen e. V. (BDP)

Verbandsvorstand und  
Bundesgeschäftsstelle  
Am Köllnischen Park 2  
10179 Berlin

Telefon 030 - 209 166 - 600  
Telefax 030 - 209 166 - 680  
E-Mail [info@bdp-verband.de](mailto:info@bdp-verband.de)  
Internet [www.bdp-verband.de](http://www.bdp-verband.de)

