

# **Gesundheit am Arbeitsplatz - Ressourcenstark im Job**

Vortrag bei der Aktionswoche zur Seelischen  
Gesundheit

2011

Institut für Personal- und Gesundheitsentwicklung, Mainz

## Zum Nachdenken...

- Dienstleistungssektor wächst:  
Abkehr von klassischen Arbeitszeiten, die jede Woche gleich sind
- Verschmelzung der Lebenswelten (Bond et al. 2002)
  - **62%** der befragten Manager nutzen ihren PC zu Hause für die Arbeit.
  - **39%** verschicken/lesen von zu Hause aus berufliche E-Mails außerhalb der Arbeitszeit.
  - **32%** werden regelmäßig außerhalb der Arbeit kontaktiert (→ besonders Manager).
- Die Kultur der langen Arbeitszeiten
  - **75%** arbeiten mehr Stunden als sie möchten (Clarkberg & Merola, 2003).
  - Überstunden sind besonders bei gut ausgebildeten Beschäftigten und Managern verbreitet.
  - „face time“ wird als wichtig für die Karriere angesehen (Klumb & Gemmiti, im Druck).

## Die wichtigsten psychischen Erkrankungen

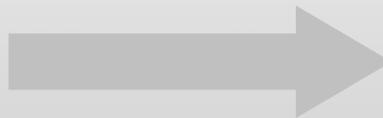
1. Depressionen
2. Ängste
3. Sucht
4. Burn-Out



# Stress – was ist das eigentlich?

„[Stress umfasst] [d]ie Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse, denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.“ (Hans Selye, 1950)

„Stress bezeichnet den Zustand, in dem wir uns befinden, und nicht die Ursache, die ihn auslöst; diese nennt man `Stressor`“.  
(Angelika Wagner-Link, 2003)



Stress ist die Reaktion  
auf Stressoren

# Das biologische Stressmodell

Der Urzeit-Jäger sitzt am Waldrand und ruht sich aus. Plötzlich knackt es hinter ihm. Was passiert?

1. Orientierung
2. Aktivierung
3. Anpassung
4. Erholung
5. Überforderung
6. Erschöpfung

# Das biologische Stressmodell



Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang und ein ganz natürlicher Verteidigungsmechanismus

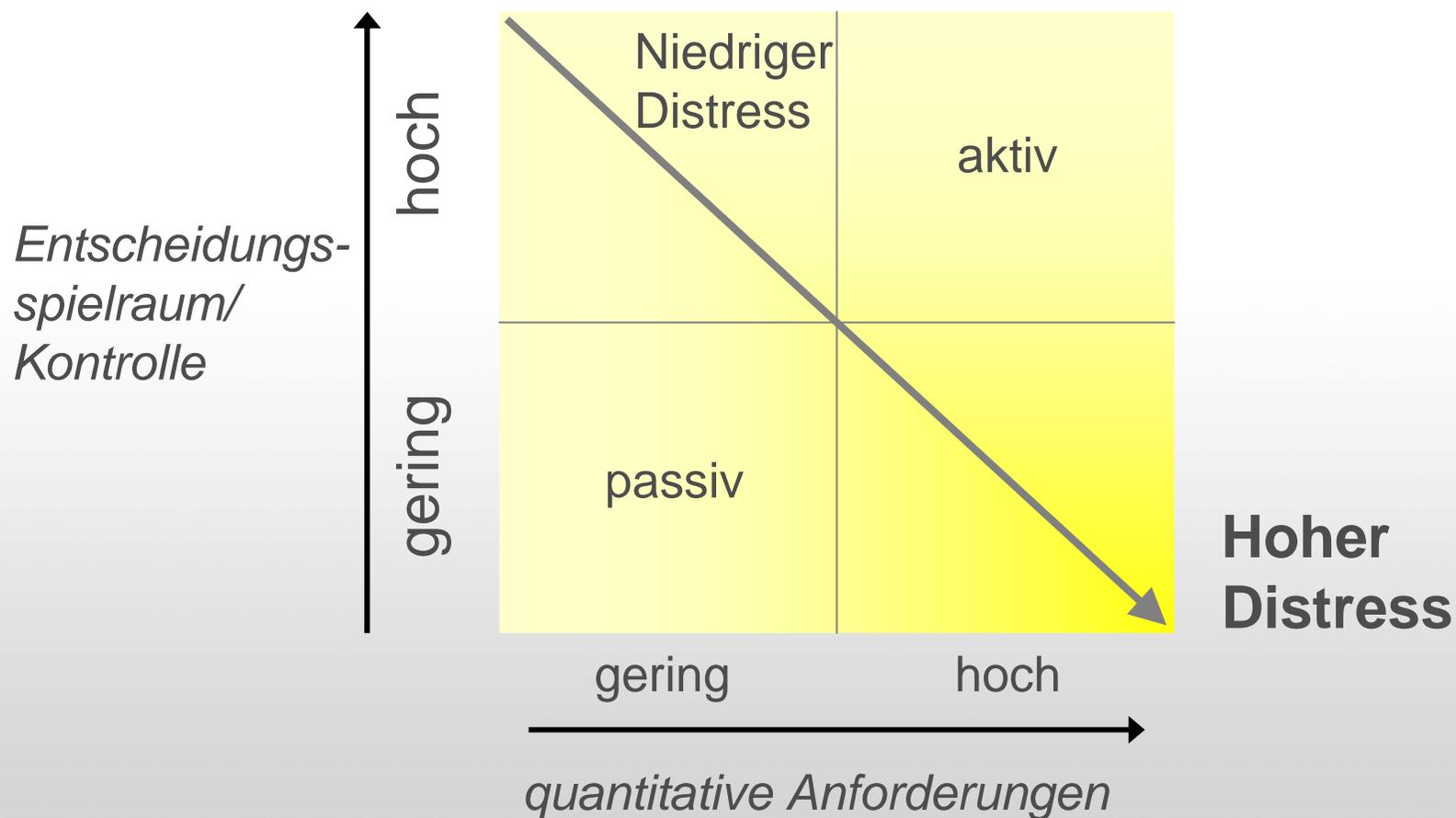
## **Aber:**

Im Gegensatz zum Tier und zum Urmenschen kann der heutige Mensch meist weder fliehen noch kämpfen. Die frei werdenden Energien richten sich aber oft gegen den eigenen Körper. Bei Daueralarm entsteht sogar eine ständige Alarmbereitschaft!

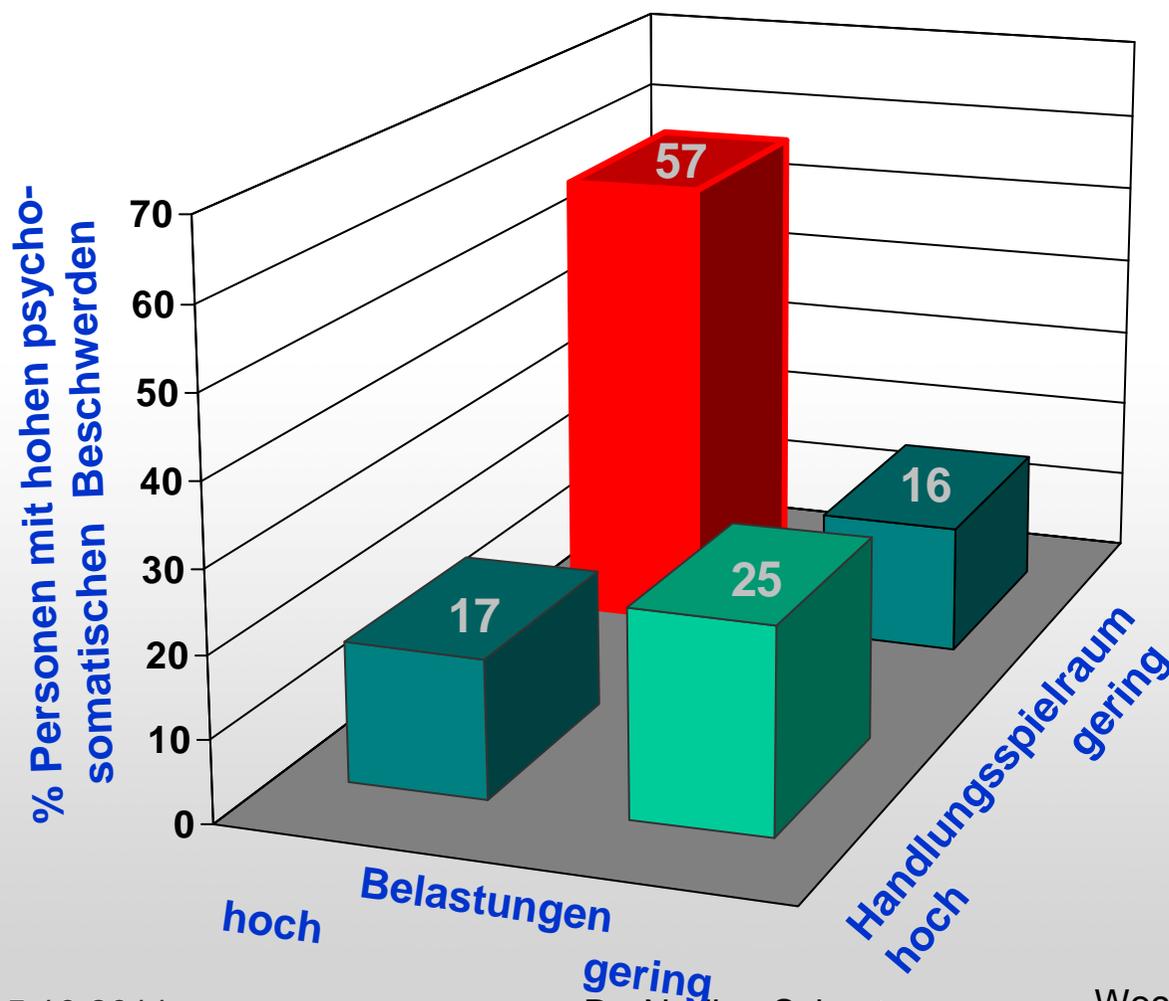
# Wie und warum entsteht denn nun Stress auf der Arbeit?

## 3 Modelle...

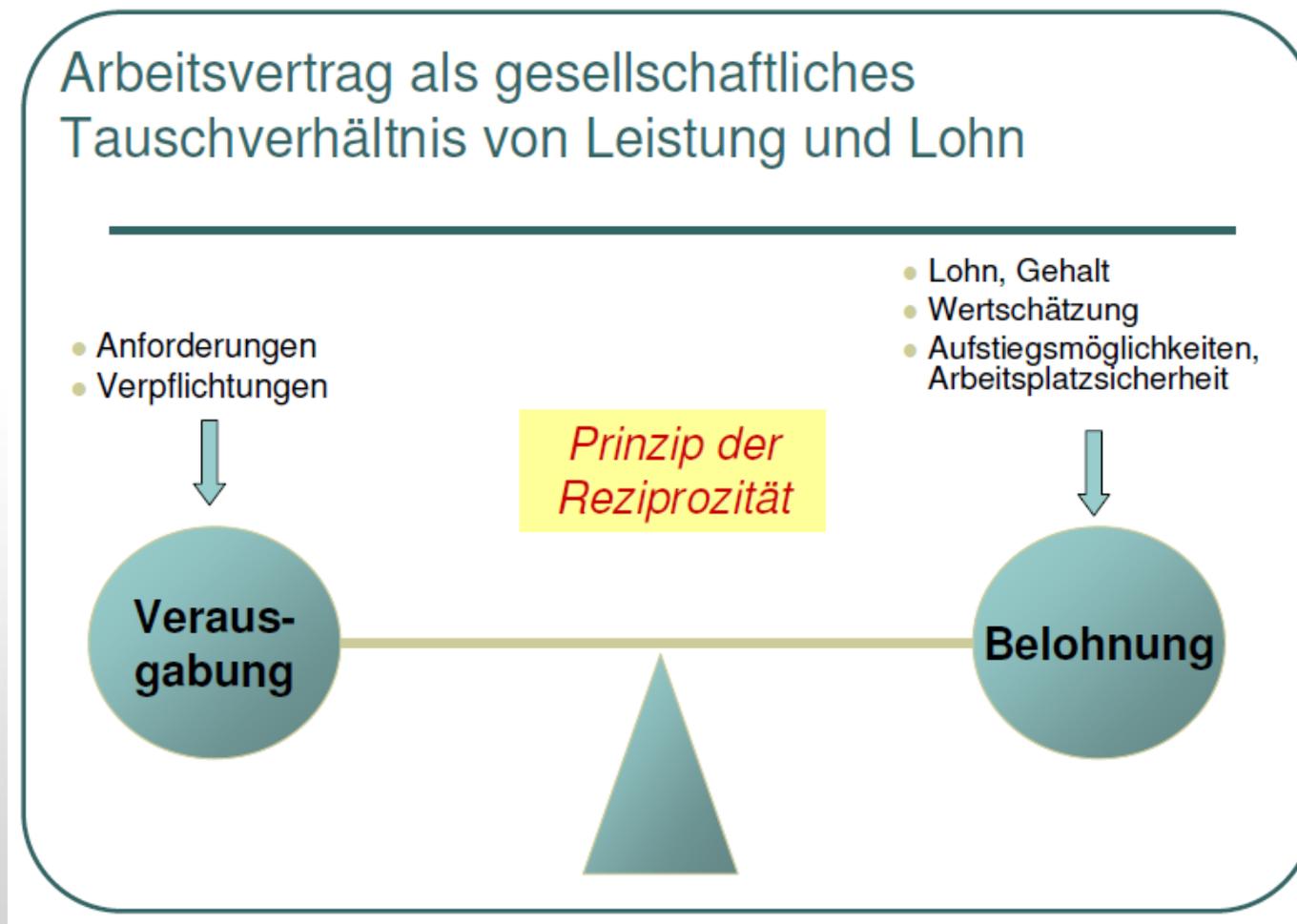
# Anforderungs-Kontroll-Modell (Karasek & Theorell, 1990)



# Zusammenspiel von Stressoren und Ressourcen



## Modell beruflicher Gratifikationskrisen (Siegrist, 1996)



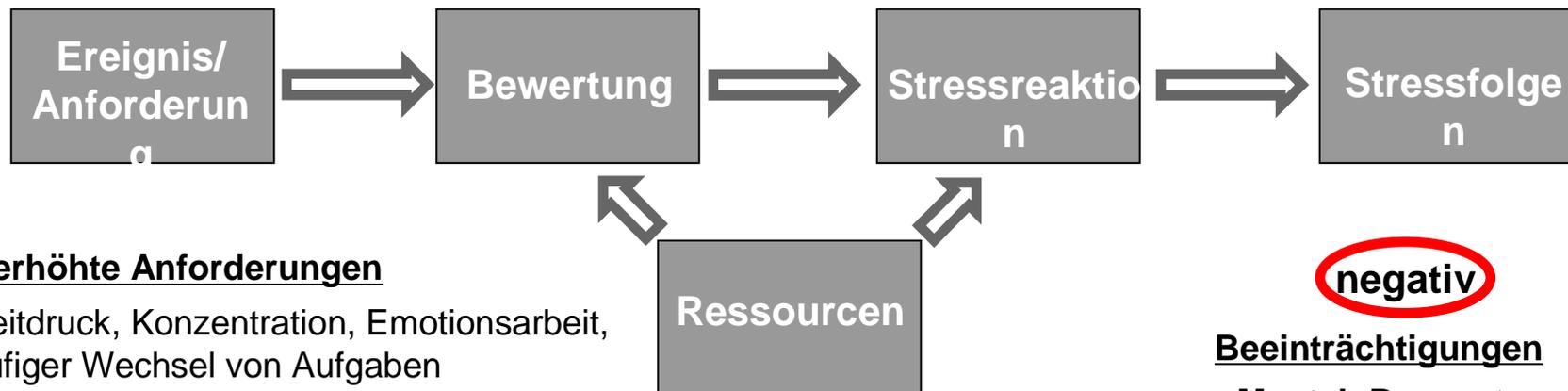
# Modell beruflicher Gratifikationskrisen (Siegrist, 1996)



## Modell beruflicher Gratifikationskrisen (Siegrist, 1996)

### Warum haben Gratifikationskrisen gesundheitliche Folgen?

- Gratifikationskrisen wirken u.a. über psychoneuroendokrine Mechanismen
  - Neurotransmitter-Fehlregulierung (gesteigerte Aktivierung der Stressachsen mit veränderter Cortisolausscheidung)
- Steigerung ausgeprägter gesundheitsschädigender Verhaltensweisen



**Überhöhte Anforderungen**

- Zeitdruck, Konzentration, Emotionsarbeit, häufiger Wechsel von Aufgaben und Zuständigkeiten, Unsicherheit, Konflikte

**Geringe Beeinflussbarkeit**

- Arbeitslosigkeit, Jobwechsel, geringer Handlungsspielraum

**Hohe private Belastungen**

- geringe Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kinder, Schulden, Trennung/Scheidung, Pflege, vorhandene psych. Erkrankung

**Geringe Belohnung**

- Keine angemessene Bezahlung

**Geringe Bedeutsamkeit**

- Monotonie und mangelnde Sinnhaftigkeit/Unterforderung

**negativ**

**negativ**

**Beeinträchtigungen**

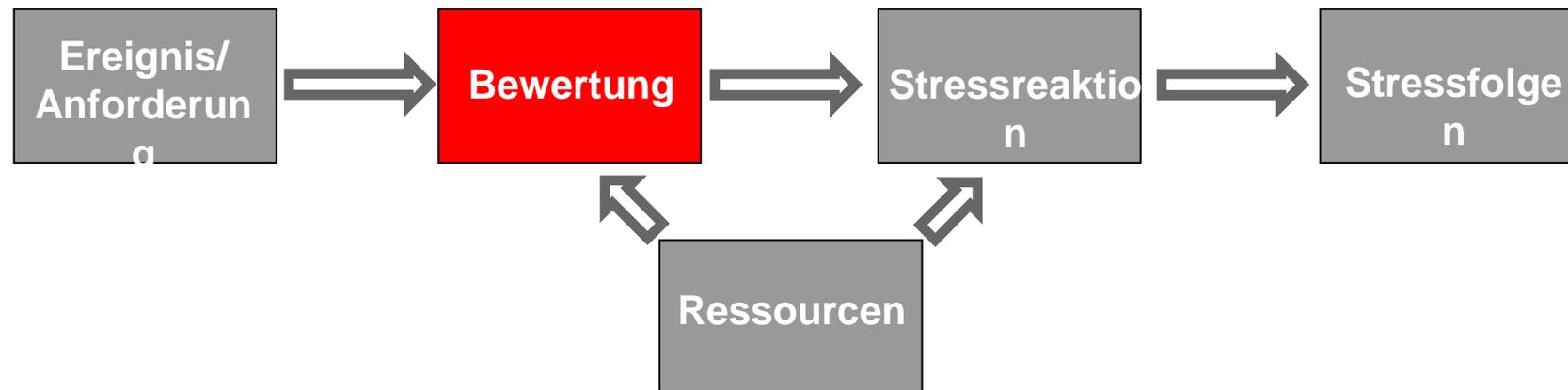
- **Mental: Burnout**
- **Emotional: Gereiztheit**
- **Körperlich: Rückenschmerzen**

**Wohlbefinden**

- **Arbeitszufriedenheit**
- **Effizienzgefühl**

**positiv**

Zapf & Semmer, 2004



1. Bewertung (primary appraisal)

- Irrelevant/neutral
- Schädigung/Bedrohung
- Herausforderung

2. Bewertung (secondary appraisal)

- Habe ich die notwendigen Ressourcen, um mit der Situation umgehen zu können?

Zapf & Semmer, 2004

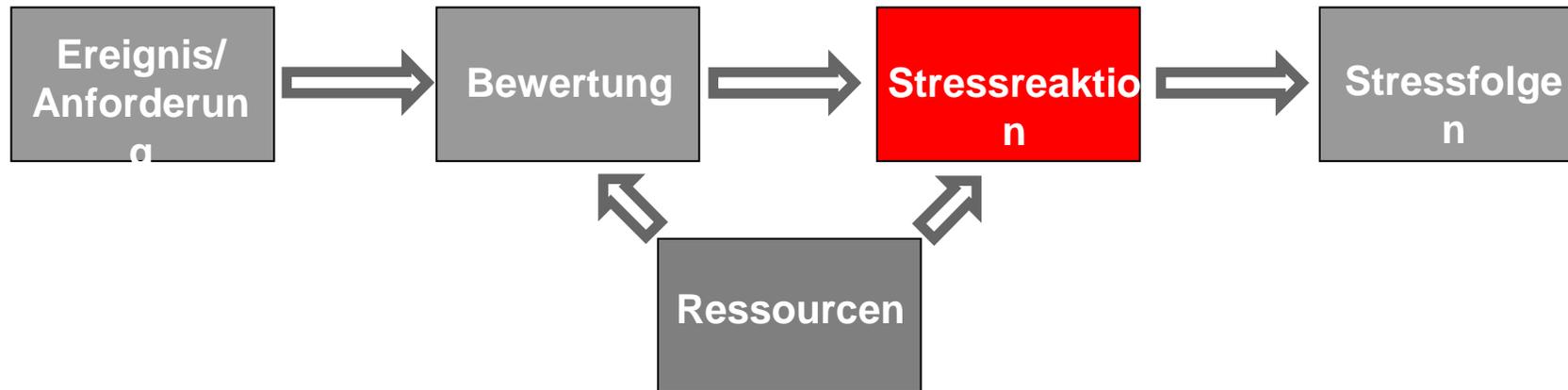
# Stress verschärfende Gedanken

## Albert Ellis: Irrationale Ideen

„Es ist eine absolute Notwendigkeit, von praktisch jeder anderen Person, die mir etwas bedeutet, jederzeit aufrichtig geliebt und anerkannt zu werden.“

„Ich muss in jeder Hinsicht völlig kompetent, effektiv und erfolgreich sein, um mich selbst als wertvolle Person anzusehen.“

„Es ist eine Katastrophe, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es gerne hätte.“



Zapf & Semmer, 2004

# Die 4 Ebenen der Stressreaktion

## 1. Die kognitive Ebene

Diese Ebene beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse

## 2. Die emotionale Ebene

Hierher gehören alle Gefühle oder Befindlichkeiten

## 3. Die vegetativ-hormonelle Ebene

Diese Ebene betrifft alle Reaktionen des vegetativen Nervensystems und er daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind, sowie die hormonelle Reaktion

## 4. Die Verhaltensebene

Das sind die Reaktionen, die im Bereich der Skelettmuskulatur erfolgen, also jene, die der willkürlichen Kontrolle unterliegen.

# Die 4 Ebenen der Stressreaktion

## **Körperlich-physiologische Anzeichen:**

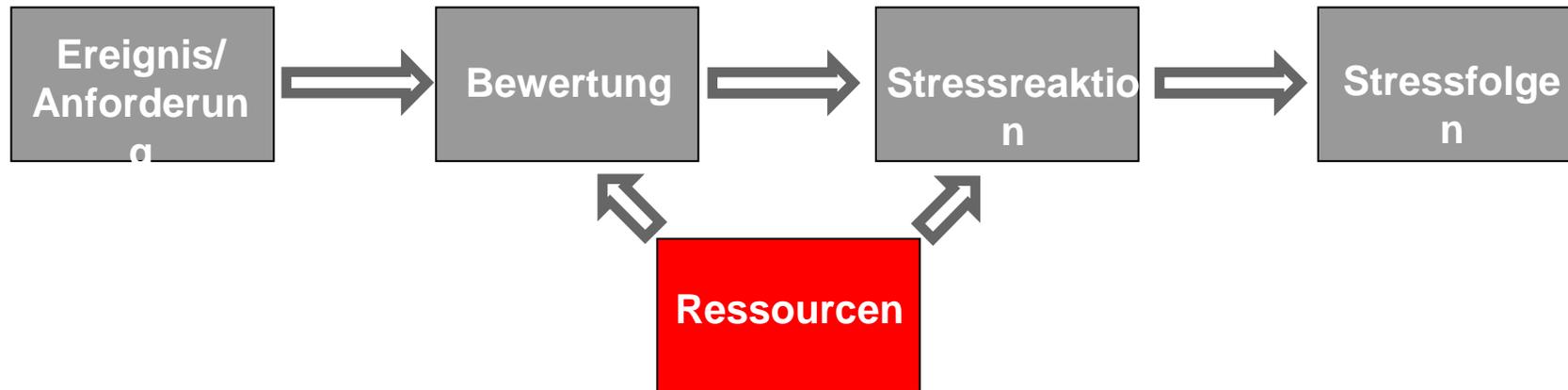
Verspannungen, leichte Ermüdbarkeit, Rücken-, Kopfschmerzen, Entspannungsunfähigkeit, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Geschwüre, hoher (labiler) Blutdruck

## **Kognitiv-emotionale Anzeichen:**

Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen, Unsicherheit, Unzufriedenheit, emotionale Überempfindlichkeit, Gereiztheit, Depressionen, Aggressionsbereitschaft, Apathie

## **Anzeichen im Verhalten, die auf Stress schließen lassen:**

Planloses und desorganisiertes Verhalten, motorische Unruhe (z.B. Hin- und Herwippen), vermehrter Nikotin-, Alkohol- und Medikamentenkonsum, im Arbeitsverhalten höhere Tendenz zu Fehlern etc.



Zapf & Semmer, 2004

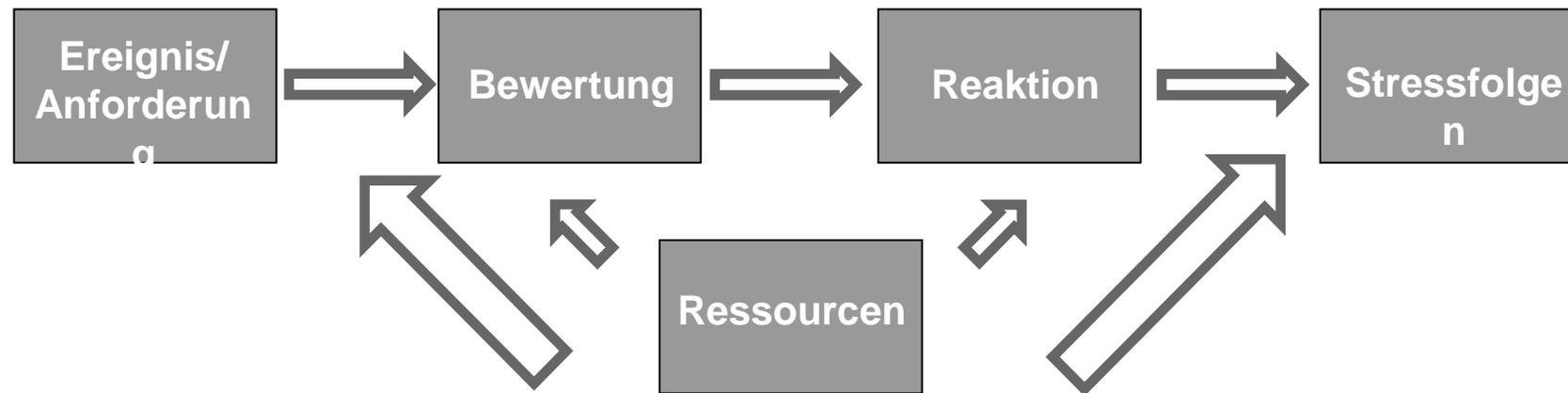
# Was sind Ressourcen?

## Was sind Ressourcen?

Bakker und Demerouti (2007):

„Ressourcen sind alle Faktoren, die einer Person helfen, Arbeitsziele zu erreichen, Arbeitsanforderungen oder – stressoren zu verringern bzw. deren Folgen zu reduzieren und die der Persönlichkeitsentwicklung dienen.“



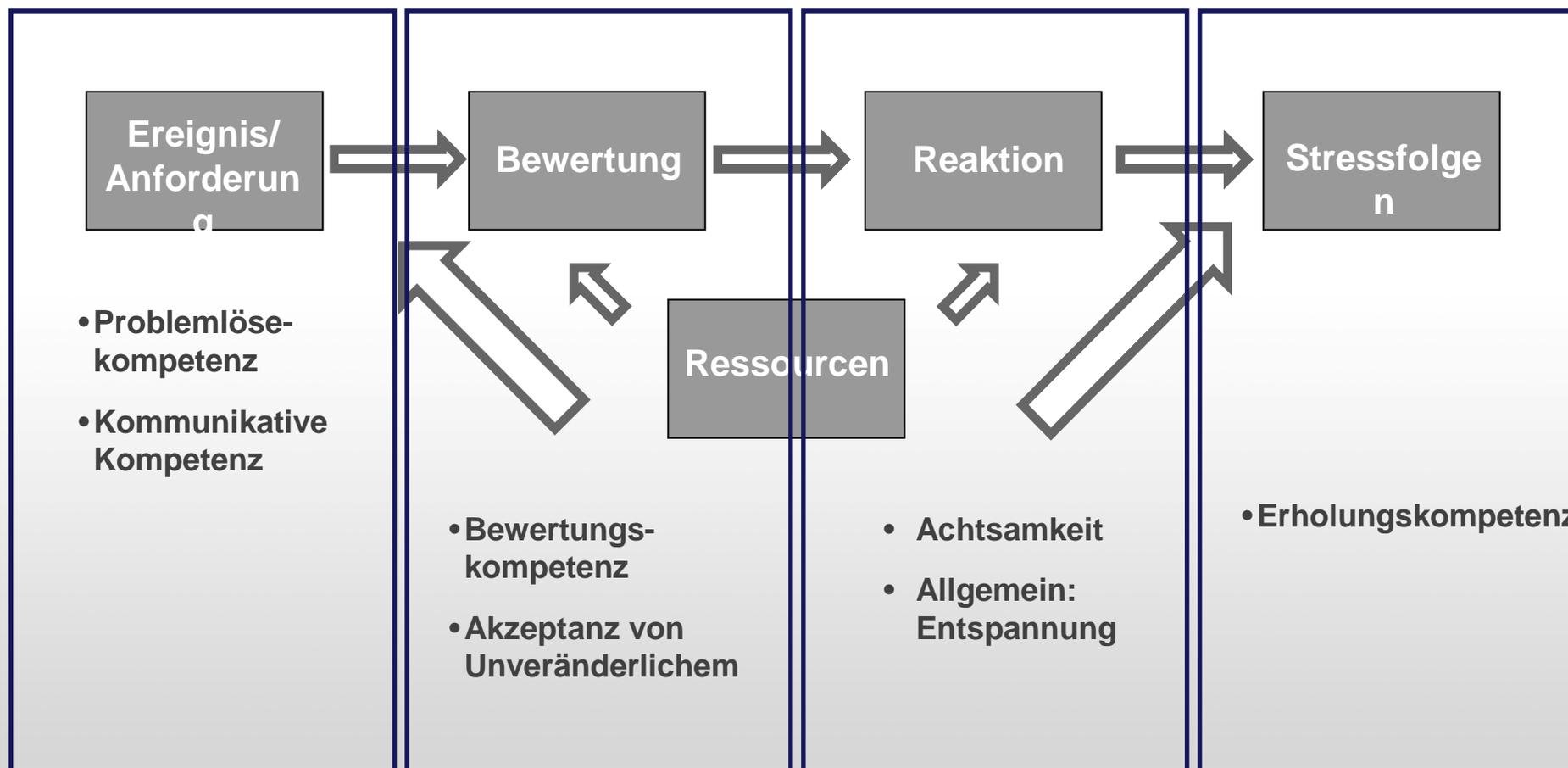


**Interne Ressourcen**

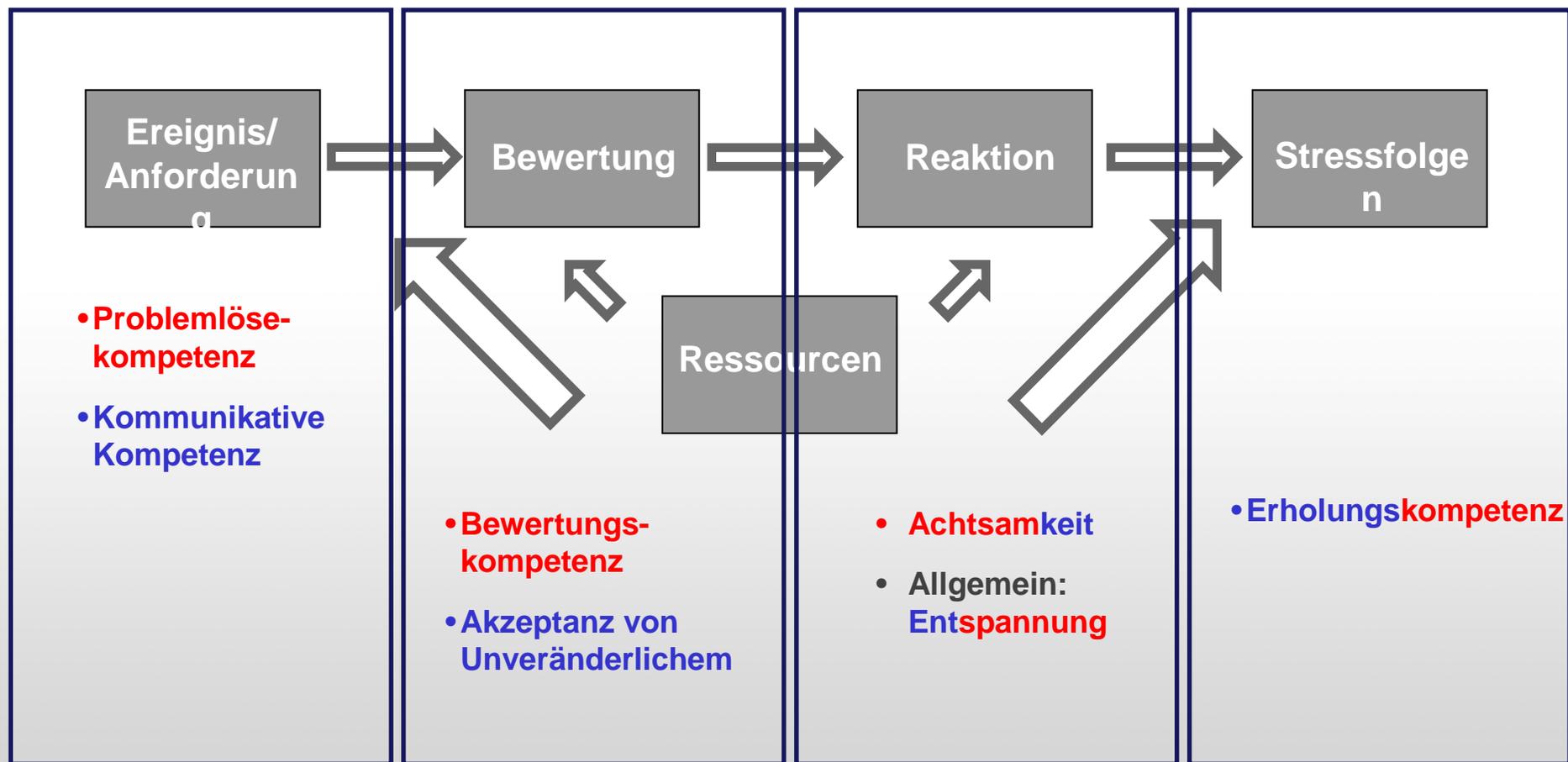
- Problemlösekompetenz
  - Achtsamkeit
- Entspannungskompetenz
  - Bewertungskompetenz
- Kommunikative Kompetenz
- Akzeptanz von Unveränderlichem
  - Erholungskompetenz

Externe Ressourcen: Handlungsspielraum, Soziale Unterstützung

## Ansatzpunkte der zu trainierenden Ressourcen im Stressprozess



## Ansatzpunkte der zu trainierenden Ressourcen im Stressprozess



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit !**