

Kein Stress mit dem Stress

Eine Handlungshilfe für **Beschäftigte**

GESUNDHEIT



ein Angebot der Initiative
Neue Qualität der Arbeit

Kein Stress mit dem Stress – Eine Handlungshilfe für Beschäftigte

Das Projekt „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – psyGA-transfer“

Projektleitung:

BKK Bundesverband, Essen



Kooperationspartner des Projekts:

Bertelsmann Stiftung, Gütersloh
Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe BGN, Mannheim
BKK Netzwerk Gesundheitsförderung und Selbsthilfe, Essen
Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH, Köln
Bundesagentur für Arbeit, Nürnberg
Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser DNGfK, Berlin
DGB Bildungswerk BUND e.V.
Diakonisches Werk der EKD, Berlin
Gesellschaft für innovative Beschäftigungsförderung NRW G.I.B., Bottrop
Gesunde Stadt Dortmund e.V.
Institut für Arbeitsmedizin und Sozialmedizin des Universitätsklinikum Aachen
Leibniz Universität Hannover
Landeshauptstadt München
Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes NRW LIA.NRW, Düsseldorf
LVR-Klinikum Düsseldorf (in Kooperation mit dem Aktionsbündnis Seelische Gesundheit), Düsseldorf
START Zeitarbeit NRW GmbH, Duisburg
Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH, Essen
Unternehmensnetzwerk zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union e.V., Essen

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Friedrich-Henkel-Weg 1–25
44149 Dortmund

Geschäftsstelle der Initiative Neue Qualität der Arbeit
c/o Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin
Nöldnerstraße 40–42
10317 Berlin
Telefon 030 51548-4000
E-Mail inqa@baua.bund.de
www.inqa.de

Redaktion:

Dr. Gregor Breucker, Brigitte Jürgens-Scholze, Dr. Reinhold Sochert, Dr. Viola Weber (BKK Bundesverband)
Michaëla Mißler (Team Gesundheit Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH)

Layoutumsetzung:

eckedesign, Berlin

Fotos:

Aboutpixel © H. Hecklau (31) | Dreamstime © Yuri Arcurs (30) | Fotolia © pressmaster (16) © nyul (25)
© Fotolia V (16) | iStockphoto © J. Wackerhausen (Titel) © D. Rodriguez (4) © Mammamaart (5) © Yuri Arcurs (6)
© D. Kreikemeier (9) © René Mansi (10) © liesgagne (15, 35) © Fotolia V (17) © track5 (18) © nyul (21)
© J. Wackerhausen (23) © liesgagne (25) © Svumagraphics (26) © pixdeluxe (26) © txpeter (29) | Panthermedia
© W. Heiber (40) | Photocase © Sineu (32) © una.knipsolina (28) | Shotshop © Monkey Business (27)

Stand

September 2012

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:



Projekträger:





Inhalt

Arbeit: Notwendig und bereichernd	2
Das Ziel: Gesund und gut gelaunt zur Arbeit	4
Sich selbst beachten und achten	6
Schritt für Schritt zu mehr Freude und Erfolg am Arbeitsplatz	7
Schritt 1: Mit Stress umgehen	8
Schritt 2: Sie sind nicht allein	12
Schritt 3: Unterstützung am Arbeitsplatz	16
Schritt 4: Bleiben Sie in Bewegung	17
Schritt 5: Kollegialität	19
Schritt 6: Die eigenen Stärken	20
Schritt 7: Sprechen Sie's an!	22
Schritt 8: Persönliche Beziehungen	24
Schritt 9: Mit Verstand trinken	26
Schritt 10: Medikamente	27
Schritt 11: Entspannung	28
Schritt 12: Gesund essen	30
Schritt 13: Fragen Sie nach Hilfe	33
Projektveröffentlichungen	

Die in der Broschüre verwendete männliche Form bezieht selbstverständlich die weibliche Person mit ein. Auf die durchgängige Verwendung beider Geschlechtsformen wird lediglich mit Blick auf die bessere Lesbarkeit des Textes verzichtet.

Vorwort

Arbeit: Notwendig und bereichernd – manchmal aber auch belastend für Psyche und Lebensfreude

Die Frage, wie Arbeit die persönliche Lebenszufriedenheit und die Gesundheit beeinflusst, lässt sich immer nur am Einzelfall beantworten. Denn die Antwort auf diese Frage hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, die teils von der Persönlichkeit und den Handlungsmöglichkeiten der Beschäftigten geprägt werden, teils von Arbeitsinhalten und konkreten Arbeitsbedingungen.



Auf der einen Seite gilt für die allermeisten Menschen, dass Arbeit mehr bedeutet als die Notwendigkeit, den Lebensunterhalt zu sichern. Arbeit ist wichtig für das Selbstwertgefühl, sie schafft einen stabilisierenden Rahmen für den Alltag, kann Quelle für unsere Zufriedenheit sein und unser Selbstbewusstsein stärken – und sie ist eines der wichtigsten Felder für soziale Kontakte. Kein Wunder, dass Menschen, die von Arbeitslosigkeit bedroht oder schon betroffen sind, vergleichsweise häufiger krank werden.

Auf der anderen Seite stellt Arbeit, wie jede Verpflichtung, wie fast jede Aufgabe, auch eine Belastung dar. Belastungen können sich – sie müssen es nicht zwangsläufig – negativ auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken. Früher waren es vor allem körperliche Belastungen, die Menschen krank gemacht haben. Seit einigen Jahren gewinnen die psychischen Belastungen immer mehr an Bedeutung. Die immer weiter gehenden Veränderungen in der Arbeitswelt sorgen für schnellere Prozesse, größere Arbeitsverdichtung, Abhängigkeit von technischen Entwicklungen, Über-

forderung durch Überlastung, Unterforderung durch zu geringe Gestaltungsmöglichkeiten oder auch für Reibung innerhalb von Teams. Dazu kommen die Anforderungen des Privatlebens, das einerseits familiäre Aufgaben und die Anforderungen der Arbeit unter einen Hut bringen muss, andererseits oft derart streng verplant und durchorganisiert ist, dass es zu zusätzlichen Belastungen führt.

Die gute Nachricht lautet:

Diese Entwicklung ist weder zwangsläufig noch unumkehrbar. Denn wir verfügen einerseits über Instrumente, mit denen wir unser Arbeitsleben, unseren Arbeitsplatz positiv verändern können; und wir sind andererseits in der Lage, durch Veränderungen unserer Einstellungen und Verhaltensweisen, durch oft nur kleine Veränderungen in unserem Privatleben einen besseren Blick für die Ursachen psychischer Belastungen zu erhalten und Wege zu erkennen, wie man solche Belastungen abstellen oder auch konstruktiv bewältigen kann.

Tatsache ist, dass die Zahl der psychischen Erkrankungen seit Jahren kontinuierlich wächst, und weil die Menschen einen Gutteil, meist sogar einen Großteil ihres Tages „auf der Arbeit“ verbringen, liegt es auf der Hand, dass auch das Arbeitsleben darauf einen Einfluss haben kann. Letztlich geht es daher um die Frage, ob man sich psychischen Belastungen passiv unterwirft, oder ob man versucht, seine Arbeit aktiv und konstruktiv zu beeinflussen; ob wir auf Erhalt oder Verbesserung unserer psychischen Gesundheit genauso viel Wert legen wie auf unsere körperliche Gesundheit, die von immer mehr Menschen durch „ausgewogene Ernährung“ oder „regelmäßige Bewegung“ längst wie selbstverständlich gefördert wird.

Natürlich ist auch Ihr Arbeitgeber gefordert, sich für die psychische Gesundheit seiner Mitarbeiter einzusetzen, aus Fürsorgepflicht, vor allem aber im Eigeninteresse. Denn nur gesunde, leistungsbereite und motivierte Mitarbeiter ermöglichen wirtschaftlichen Erfolg. In unserer Broschüre für Führungskräfte und Unternehmen können Sie nachlesen, welche Pflichten und Möglichkeiten die Unternehmen haben.

Aber Lebensfreude und psychische Gesundheit sind immer das Ergebnis einer Verbindung aus organisatorischen Bedingungen (also den Verhältnissen, die die Umwelt bereitstellt), und dem von Einstellungen und Strategien geprägten individuellen Handeln (also dem persönlichen Verhalten).

Diese Broschüre

- ▶ beantwortet deshalb die Frage, was Sie persönlich tun können, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz erkennen und ausräumen zu können; wie Sie mit unvermeidbaren Belastungen umgehen können, ohne dass Ihr Wohlbefinden oder gar Ihre psychische Gesundheit darunter leiden. Es gibt viele Wege, auf denen Sie das erreichen können, sowohl am Arbeitsplatz wie zu Hause. Deshalb finden Sie hier Informationen und Ratschläge für zehn wichtige Bereiche des täglichen Lebens, die Ihnen Ansatzpunkte für eine Verbesserung Ihrer Arbeitssituation bieten. Sie zeigen Ihnen, was Sie gegen belastende oder krank machende Stressfolgen tun können oder wie Sie es trotz (oder sogar wegen) des Stresses schaffen, Ihre Arbeit so zu beeinflussen, dass sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität unterstützt und verbessert.
- ▶ gibt Ihnen Informationen über die Bereiche, an denen Sie und Ihr Betrieb ansetzen können, um Ihre (psychische) Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation zu fördern.



Das Ziel: Gesund und gut gelaunt zur Arbeit

Der Begriff „psychische Gesundheit“ kann für verschiedene Menschen verschiedene Dinge bedeuten. Manch einer verbindet damit die Verschonung vor psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen, für andere heißt psychische Gesundheit, dass wir in der Lage sind, das Leben zu genießen und mit seinen Herausforderungen fertig zu werden.

Wir möchten Ihnen folgende Antwort auf die Frage „Was ist psychische Gesundheit?“ vorschlagen:

Die psychische Gesundheit ermöglicht uns, das Leben zu genießen und gleichzeitig Schmerzen, Enttäuschungen und Unglück zu überwinden. Sie ist eine positive Lebenskraft und ein tiefer Glaube an unsere eigene Würde und unseren Selbstwert.



Das Verständnis von psychischer Gesundheit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, es hängt ab von einer Vielzahl von Bedingungen – von körperlichen, geistigen, sozialen, gefühlsmäßigen Voraussetzungen wie von den Bedingungen unserer Umwelt – sei es am Arbeitsplatz oder im Privatleben. Dabei hängen körperliche und psychische Gesundheit immer eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig.

Es ist in der Regel nicht schwer, Gründe für Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit oder psychische Probleme zu benennen, die mit dem Arbeitsleben oder den persönlichen Lebens-

umständen zusammenhängen. Doch das ist immer nur eine Seite der Medaille, denn warum droht eine Person unter den Belastungen des Arbeitsalltags zusammenzubrechen, während ein Kollege mit den gleichen Bedingungen fröhlich ins Büro, ins Werk kommt? Wenn wir lernen wollen, schwierige Situationen zu bewältigen, müssen wir uns auch mit uns selbst beschäftigen. Wir müssen uns fragen, wie sich unsere Probleme äußern, und wir müssen erkennen, welchen Anteil wir möglicherweise an der Entstehung der Probleme haben.



Dabei können Ihnen die folgenden Fragen helfen – in dieser Broschüre finden Sie dann Vorschläge, wie Sie mit Problemen umgehen, die sich aus Ihren Antworten ergeben.

- ▶ Fühlen Sie sich gestresst, gereizt oder müde?
Tipps auf den Seiten 30 „Entspannung“ und 10 „Mit Stress umgehen“.
- ▶ Halten Sie es für wichtig oder sogar für notwendig, dass bei Ihren Arbeitsbedingungen verstärkt Aspekte von Gesundheit und Gesundheitsförderung berücksichtigt werden?
Lesen Sie „Sie sind nicht allein: Die Rolle von Kollegen und Arbeitgebern“ auf Seite 14 und „Unterstützung am Arbeitsplatz“ auf Seite 18.
- ▶ Fühlen Sie sich ängstlich, niedergeschlagen oder fehlt es Ihnen an Energie?
Gehen Sie zur Seite 19 „Bleiben Sie in Bewegung“.
- ▶ Haben Sie Probleme mit Arbeitskollegen?
Lesen Sie auf Seite 21 „Kollegialität heißt mehr als nur zusammen zu arbeiten“.
- ▶ Fehlt es Ihnen an Selbstvertrauen oder fühlen Sie sich bei Ihrer Arbeit unwohl?
Mehr dazu auf Seite 22 „Die eigenen Stärken erkennen – und schätzen lernen“.
- ▶ Haben Sie ein Problem, über das Sie gerne reden möchten? Gehen Sie auf Seite 24 „Sprechen Sie’s an!“.
- ▶ Belastet Ihre Arbeit Ihre privaten Beziehungen? Lesen Sie „Pflegen Sie Ihre persönlichen Beziehungen!“ auf Seite 26.
- ▶ Machen Sie sich Gedanken darüber, wie viel Alkohol Sie trinken?
Gehen Sie auf Seite 28 „Mit Verstand trinken“.
- ▶ Nehmen Sie regelmäßig Medikamente? Lesen Sie auf Seite 29 „Medikamente“.
- ▶ Ernähren Sie sich so, dass Sie sich dabei wohlfühlen?
Schauen Sie bei „Gesund essen“ auf Seite 32 nach.
- ▶ Möchten Sie mehr über psychische Gesundheit erfahren? Schauen Sie nach bei „Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen“ und lesen Sie dort, was wir unter psychischer Gesundheit und psychische Krankheit verstehen – und wo Sie Hilfe finden können, wenn Sie glauben, ein Problem zu haben (Seite 35).

Einleitung

Sich selbst beachten und achten

Wenn wir uns darum bemühen, unsere persönlichen Bedürfnisse und Empfindlichkeiten zu erkennen und versuchen, unsere Handlungsmöglichkeiten konsequent auszunutzen, können wir Stress und andere psychische Belastungen aktiv bewältigen, und unser Leben in vielerlei Hinsicht verbessern:

Körperliche Gesundheit

- ▶ Ihr Risiko, an Gewicht zuzulegen, sinkt.
- ▶ Die Gefahr von hohem Blutdruck und erhöhten Cholesterinwerten wird verringert.
- ▶ Das Risiko, dass Sie zuviel Alkohol trinken, sinkt.
- ▶ Sie schlafen besser.

Lebensqualität

- ▶ Sie erreichen ein ausgeglichenes Verhältnis von Privat- und Berufsleben.
- ▶ Sie haben mehr Freude an Ihrer Freizeit und Ihren familiären und freundschaftlichen Beziehungen.

Psychische Gesundheit

- ▶ Sie haben eine positive Grundstimmung und bessere Laune.
- ▶ Sie spüren geringere Belastung bei Druck und Stress.
- ▶ Sie haben ein höheres Selbstwertgefühl.
- ▶ Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessert sich.

Arbeit und Berufsleben

- ▶ Sie profitieren von einer größeren Zufriedenheit mit Ihrer Arbeit.
- ▶ Ihre Leistungsfähigkeit verbessert sich.
- ▶ Sie kommen besser mit Ihren Kollegen klar.

Schritt für Schritt zu mehr Freude und Erfolg am Arbeitsplatz

Nehmen Sie Ihre heutige Situation als Maßstab und fangen Sie an, Ihre Gedanken und Ihre Gefühlswelt durch kleine und einfache Schritte zu verbessern. Sie werden sehen: Es lohnt sich!



Die auf den folgenden Seiten beschriebenen Schritte zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz zu einem Ort machen können, der Sie bereichert und stärkt. Sie zeigen, was Sie gemeinsam mit anderen tun, von anderen erwarten können, sie sagen aber auch, wie wichtig Ihr Denken, Fühlen und Handeln für eine positive Perspektive ist. Das Gute daran: Schon kleine Veränderungen im Alltag machen es Ihnen leichter, Schwierigkeiten auszuräumen oder mit ihnen fertig zu werden, Niedergeschlagenheit zu verhindern und die Arbeit nicht als Aneinanderreihung von Belastungen zu erleben, sondern als Teil des täglichen Lebens, der bei allen Anforderungen durch die Zusammenarbeit mit den Kollegen und durch erfolgreiche Ergebnisse buchstäblich erlebenswert ist.

Die hier beschriebenen Maßnahmen können Ihnen helfen, sich zu erholen und besser mit Belastungen umzugehen, wenn Sie unter psychischen Problemen leiden. Wenn Sie darüber hinaus mehr über psychische Krankheiten erfahren wollen, lesen Sie „Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen“ auf Seite 35.

Schritt 1

Mit Stress umgehen

Jeder ist ab und zu mal gestresst. Stress entsteht, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, von einer oder sogar von mehreren Seiten, und wenn wir glauben, damit nicht zurecht zu kommen. Jeder von uns empfindet Stress auf eine andere Weise, und was ein Mensch als stressig empfindet, ist für den anderen gar kein Problem. Zum Beispiel: Manche Menschen fühlen sich „unter Druck“, wenn sie vor vielen Leuten sprechen müssen, während dieser „Auftritt“ anderen ein Erfolgsgefühl vermittelt und ihnen Spaß macht.



Unter Druck zu stehen, gehört zum Alltag, im Privatleben wie im Beruf. Im Beruf müssen wir uns motivieren, um unser Bestes geben zu können. Dabei können Vorgaben und Erwartungen hilfreich sein, zum Beispiel kann Zeitdruck dazu führen, dass wir unsere Arbeit sehr schnell und gut erledigen. Wenn uns jedoch die Anforderungen ständig an unsere Grenzen bringen, fühlen wir uns gestresst, das Gefühl, etwas nicht schaffen zu können, verstärkt die Belastungen durch die eigentliche Arbeit.

Menschen, die ausgeglichen sind und ein gesundes, aktives Leben führen, können mit Stress aber auch positiv umgehen. Dieses persönliche „Stressmanagement“ funktioniert umso besser, je eher wir die „Warnzeichen“ für Stress erkennen und lernen, damit umzugehen.

Stress ist ein Risikofaktor für

- ▶ die Schwächung des Immunsystems (das heißt, unsere körperliche Widerstandskraft lässt nach)
- ▶ erhöhten Blutdruck
- ▶ Diabetes („Zuckerkrankheit“)
- ▶ erhöhte Cholesterinwerte

Diese Symptome können zu weiteren Erkrankungen führen, erhöhter Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte sind beispielsweise Risikofaktoren für Herzkrankungen.

Das heißt:

Ständige Grenzbelastungen und Überforderung können Stress und Krankheiten verursachen.



Wenn Sie mehr als fünf Punkte angekreuzt haben, leiden Sie bereits unter Stress – zumindest aber stehen Sie unter erheblichem Druck.

Aber: Menschen können in der Regel mit einer solchen Situation umgehen. Das gelingt umso besser, je früher die Ursachen erkannt werden. Denn dann können sie Mittel und Wege finden, um den Druck zu reduzieren und Stress zu vermeiden. Aber Vorsicht: Alkohol oder Tabak als „Anti-Stressmittel“ bieten nur scheinbar Hilfe – letztlich sind sie schlicht gesundheitsgefährdend und können höchstens vorübergehend von psychischen Problemen ablenken.

- Vorschläge für den Umgang mit Stress finden Sie in den Top-Tipps zur Stressbekämpfung auf der nächsten Seite (12).
- Zum Thema „Entspannung“ lesen Sie auf Seite 30 weiter.

In der Checkliste auf dieser Seite haben wir die häufigsten Stresssymptome zusammengestellt. Wenn Sie unter mehreren dieser Symptome leiden, sind Sie womöglich zu hohen psychischen Belastungen ausgesetzt.

Checkliste: Die typischen Stresssignale

- ☐ Sie fühlen sich verschwitzt oder frösteln
- ☐ Sie haben starkes Herzklopfen
- ☐ Sie müssen deutlich öfter als sonst auf die Toilette
- ☐ Sie fühlen sich flau im Bauch
- ☐ Sie fühlen sich erschöpft
- ☐ Sie haben häufiger einen trockenen Mund
- ☐ Sie haben ungewöhnliche Schmerzen
- ☐ Sie rauchen oder trinken mehr Alkohol als üblich
- ☐ Sie arbeiten bis zur Erschöpfung
- ☐ Sie haben häufiger Kopfschmerzen
- ☐ Sie vernachlässigen Ihre Hobbys
- ☐ Sie sind reizbar
- ☐ Sie denken „ich schaff das alles nicht mehr“
- ☐ Es fehlt Ihnen an Selbstvertrauen
- ☐ Sie haben weniger Lust auf Essen, Sex oder andere schöne Dinge
- ☐ Sie essen zu wenig oder zu viel
- ☐ Sie haben das Lachen verlernt
- ☐ Sie vernachlässigen Ihr äußeres Erscheinungsbild
- ☐ Sie verlieren Interesse an anderen Menschen
- ☐ Sie haben das Gefühl, alles wäre sinnlos
- ☐ Sie sind emotionaler als sonst
- ☐ Sie leiden unter Vergesslichkeit
- ☐ Sie fühlen sich müde und haben keine Energie
- ☐ Sie können nicht einschlafen, schlafen nicht durch oder wachen ungewöhnlich früh auf

► Top-Tipps zur Stressbekämpfung

Stressbekämpfung hat viele Aspekte. Mit den folgenden Anti-Stress-Tipps können Sie selbst etwas zu einem umfassenden „Anti-Stress-Programm“ beitragen.

- Ändern Sie die Dinge, die Sie ändern können. Stress baut sich Zug um Zug auf. Deshalb kann es schon helfen, wenn Sie die Stressfaktoren bei der Arbeit identifizieren. Die, die Sie ändern können, sollten Sie auch ändern – selbst wenn es sich nur um Kleinigkeiten handelt (z.B. den Schreibtisch aufzuräumen oder Ordnung in Ihre E-Mails zu bringen).
- Setzen Sie sich und anderen klare Grenzen. Am Ende Ihres Arbeitstages sollten Sie nicht mehr an die Probleme bei der Arbeit denken. Wenn Sie sich richtig erholen und gut schlafen, sind Sie am nächsten Tag wieder fit für die Arbeit. Deshalb sollten Sie hier konsequent sein. Es ist meist wenig hilfreich, die Probleme nach der Arbeit mit Kollegen, Freunden oder der Familie immer wieder hin und her zu wälzen. Und wenn Extrastunden oder Bereitschaftsdienste manchmal wirklich notwendig sind, sollten Sie darauf achten, dass dieses Mehr nicht zu einer Routine wird.
- Organisieren Sie Ihren Tagesablauf. In Stresssituationen weiß man oft nicht mehr, was man als Nächstes tun sollte. Wenn Sie glauben, nicht alle Aufgaben erledigen zu können, beginnen Sie einfach mit der, die gerade auf Sie zukommt. Planen Sie Ihren Tag. Denn in einer halben Stunde intensiver und gut organisierter Arbeit erreichen Sie genauso viel, als wenn Sie eine Stunde im Chaos herumwuseln.
- Machen Sie bewusste Pausen. Versuchen Sie nicht, Ihre Anspannung mit Hilfe von Alkohol, Nikotin oder Essen zu lösen. Ein Spaziergang um den Block oder ein paar tiefe Atemzüge können schon helfen, einen klaren Kopf zu bekommen – es wird leichter, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu entwickeln.
- Ändern Sie Ihre Erwartungshaltung. Stress kommt teilweise aus Ihnen selbst heraus, wenn Sie z.B. zu viel von sich verlangen. Überprüfen Sie Ihre eigene Erwartungshaltung und orientieren Sie sich an Zielen, die Sie und Ihre Kollegen bei der Arbeit auch tatsächlich erreichen können.
- Sagen Sie sich „Stopp“ und denken nach. Je mehr Sie sich bei einer Aufgabe unter Druck setzen, desto geringer ist die Chance, dass Sie sie auch schaffen. Wie gestresst Sie sich auch fühlen: Nehmen Sie sich etwas Zeit und versuchen Sie, Abstand zu gewinnen. Betrachten Sie die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln und planen Sie erst dann Ihren nächsten Schritt. Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn man Sie in solchen Stresssituationen mit zusätzlichen Arbeiten beauftragt.
- Lernen Sie zu reden. Haben Sie keine Angst davor, mit Kollegen zu sprechen oder nach Hilfe zu fragen. Das ist kein Zeichen für Versagen, sondern ein Zeichen für gute Teamarbeit.

Mit diesen Anti-Stress-Tipps können Sie Ihren Stress bei der Arbeit verringern.

► Tagebuch zur Stressbekämpfung

Benutzen Sie das folgende Tagebuch zur Stressbekämpfung, um zu planen, wie Sie diese Woche Stress bekämpfen wollen – und um nachzuvollziehen, was Sie in dieser Woche erreicht haben.

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Schritt 2

Sie sind nicht allein

Die Arbeit im Griff – nicht im Griff der Arbeit

Je mehr Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten Sie bei Ihrer Arbeit haben, desto eher können Sie Ihren Stress selbst reduzieren.

Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Vorgesetzten über die Möglichkeiten zu

- ▶ mehr Abwechslung bei Ihren Aufgaben
- ▶ mehr Freiheit bei der Art, wie Sie Ihre Arbeit erledigen
- ▶ mehr Freiheit bei der Organisation Ihres Arbeitstages
- ▶ mehr Kontrolle über die Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes
- ▶ einer Verbesserung der Vereinbarkeit und Berufs- und Privatleben

Informieren Sie sich, welche Möglichkeiten Ihr Arbeitgeber hat, indem Sie die entsprechende Handlungshilfe für Führungskräfte lesen.

Berufs- und Privatleben in Einklang bringen!

Wenn Sie mit darüber entscheiden können, wann, wo und wie Sie arbeiten, können Sie Ihr Leben besser auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abstimmen. Wenn Sie das Gefühl haben, das Verhältnis zwischen Ihrer Arbeit und dem Rest Ihres Lebens stimmt nicht mehr, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, um zu klären, welche Veränderungen möglich sind.

Was Sie tun können

- ▶ **Übernehmen Sie selbst Verantwortung für die Abstimmung zwischen beruflichen und privaten Bedürfnissen:** Melden Sie sich, wenn die Anforderungen zu hoch werden.
- ▶ **Arbeiten Sie klug statt lang:** Setzen Sie Prioritäten und stellen Sie weniger produktive Aktivitäten zurück.
- ▶ **Machen Sie „richtige“ Pausen bei der Arbeit** statt kurzer Unterbrechungen, um nur Hunger oder Durst zu stillen.
- ▶ **Fragen Sie nach Möglichkeiten, Arbeit und Arbeitszeit flexibel zu gestalten.**



Arbeitsanforderungen

Einige der wichtigsten Gründe für Stress am Arbeitsplatz sind Zeitdruck, Arbeitsüberlastung und Personal-Einsparungen. Sie können dazu führen, dass die Arbeitsanforderungen insgesamt zu hoch werden.

Was Sie tun können

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über Ihre Situation. Über folgende Dinge sollten Sie zuvor nachdenken:

- ▶ **Umfang und Schwierigkeit Ihrer Arbeit:** Werden Sie damit fertig? Haben Sie die richtigen und notwendigen Arbeitsmittel? Haben Sie genug Zeit, um Ihre Aufgaben zu erledigen?
- ▶ **Realistische Ziele:** Sind die gesetzten Ziele für Sie und für Ihre Abteilung realistisch und erreichbar? Prüfen Sie das regelmäßig.
- ▶ **Ihr Arbeitsumfeld:** Bei Problemen mit Lautstärke, Temperatur, Luftfeuchtigkeit usw. wenden Sie sich an Ihren Vorgesetzten.
- ▶ **Ihre Vergütung:** Sagen Sie Ihrem Vorgesetzten, wenn Sie sich für Ihre Arbeit nicht ausreichend „belohnt“ fühlen. Dabei geht es nicht immer ums Geld, auch persönliche Anerkennung, verantwortungsvollere Aufgaben und berufliche Aufstiegschancen können Ihnen zeigen, wie sehr Ihre Arbeit geschätzt wird.
- ▶ **Ihre Arbeitszeiten:**
 - Sie sollten
 - sich nach Überstunden möglichst zeitnah frei nehmen
 - mittags und zwischendurch immer Pausen einlegen
 - Ihre Urlaubsansprüche auch konsequent wahrnehmen.

Die Rolle von Kollegen und Arbeitgebern

Es ist Aufgabe Ihres Arbeitgebers, Arbeitsbedingungen und -prozesse auch unter dem Gesichtspunkt zu untersuchen, wie diese die psychische Gesundheit der Mitarbeiter beeinflussen. Aber das ist keine Aufgabe, die am grünen Tisch und nur nach Lehrbuch erledigt werden kann. Bei der Bekämpfung der Ursachen von psychischen Belastungen ist Ihr Arbeitgeber auf Ihre Anregungen, Ideen, auf die Beschreibung Ihrer Probleme angewiesen. Sie sollten auch gezielt nach Unterstützung und Informationen fragen. Wenn Sie Hilfe brauchen, sollten Sie entsprechende Angebote des Unternehmens auch annehmen – und neue, zusätzliche Themen in die Diskussion einbringen.

Denken Sie daran:

Das Gefühl, belastenden Situationen hilflos ausgeliefert zu sein, kann psychische Probleme noch verstärken. Wenn Sie dagegen selbst aktiv die Situationen und deren Bedingungen verbessern und dabei vom Arbeitgeber unterstützt werden, wird dies Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Arbeitsleistung positiv verändern.

Klarheit bringt Sicherheit

Ihre Rolle und Ihr Verantwortungsbereich am Arbeitsplatz sollten klar definiert sein. Andernfalls droht die Gefahr, von Aufgabe zu Aufgabe zu hetzen, sich zu verzetteln und Anforderungen ausgesetzt zu sein, auf die Sie fachlich nicht vorbereitet sind – Überlastungen sind dann nahezu zwangsläufig.

- ▶ Achten Sie auf eine klare und aktuelle Job-Beschreibung, die Ihre Aufgaben genau festhält.
- ▶ Wenn Sie für mehr als einen Vorgesetzten arbeiten, machen Sie allen „Chefs“ klar, wer was von Ihnen erwartet, damit Sie nicht in die Zwickmühle geraten.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass Sie für alle Aufgaben auch entsprechend geschult werden.

Gute Beziehungen zu Kollegen

Beziehungen am Arbeitsplatz können dazu beitragen, dass Ihre Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit steigt. Sie selbst können Ihren Teil dazu beitragen, indem Sie mit Team-Kollegen oder anderen Abteilungen kooperativ zusammenarbeiten.

Mobbing und Belästigung

Machen Sie sich vertraut mit den Richtlinien zu Mobbing und Belästigung in Ihrer Firma. Sie sollten wissen, wie man eine Beschwerde einreicht und wie es weitergeht – für den Fall, dass Sie oder einer Ihrer Kollegen gemobbt oder belästigt werden.



Kommunikation – miteinander reden

Eine gute und wertschätzende Kommunikation hilft, Stress in Betrieben und anderen Organisationen zu reduzieren.

Was Sie tun können

- ▶ Nehmen Sie an Team- und Abteilungsbesprechungen oder Belegschaftsversammlungen aktiv teil.
- ▶ Arbeiten Sie mit an Mitarbeiterinformationen.
- ▶ Geben Sie Ihren Vorgesetzten Feedbacks – ob persönlich, per Kummerkasten oder auf anderen Wegen.

Veränderungen im Unternehmen

Veränderungen im Unternehmen und unsichere Beschäftigungsverhältnisse tragen oft dazu bei, dass bei Mitarbeitern psychische Probleme entstehen oder zunehmen. Veränderungen sind manchmal nicht zu vermeiden, aber es gibt unterschiedliche Wege, wie diese Veränderungen durchgeführt werden, wie die Belegschaft informiert wird, und wie sie einbezogen wird.

Wenn Sie sich nicht korrekt und ausreichend informiert fühlen, fragen Sie nach. Erstellen Sie gemeinsam mit Kollegen einen Fragenkatalog zu den geplanten Veränderungen. Die Mitarbeitervertretungen (Personal- oder Betriebsrat) sind hierbei nicht nur die Ansprechpartner, sie bieten auch jedem Mitarbeiter eine Plattform, auf der er sich selbst aktiv an der Gestaltung von Veränderungen beteiligen kann.

Schritt 3

Unterstützung am Arbeitsplatz

Ein gutes Arbeitsumfeld fördert Ihre psychische Gesundheit. Wenn Sie anderen vertrauen können und man Ihnen offen begegnet, wenn Sie sich geschätzt fühlen und in der Lage sind, Probleme zu erkennen und nach Hilfe zu fragen, ist es viel einfacher psychische Probleme zu verhindern oder ihnen frühzeitig entgegen zu wirken.



Nur wer informiert ist, kann aktiv werden!

Nutzen Sie jede Information, Schulung oder sonstige Maßnahme, die Ihr Arbeitgeber zu diesem Thema anbietet. Denn es ist wichtig, dass Sie Probleme bei Kollegen oder sich selbst erkennen, und wissen, wo und wie Sie Hilfe erhalten können. Es ist gut möglich, dass Ihr Arbeitgeber Sie zum Thema psychische Gesundheit am Arbeitsplatz informiert. Gibt es keine derartigen Angebote, fragen Sie danach.

Wenn Sie sich gestresst fühlen oder psychische Probleme haben...

- ▶ fragen Sie nach, welche Unterstützung Ihnen das Unternehmen anbietet: z.B. durch den Betriebsarzt, den betrieblichen Sozialdienst oder ob und welche Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung stehen.
- ▶ konsultieren Sie Ihren Hausarzt, einen Experten oder eine der vielen Hilfsorganisationen für Menschen mit psychischen Problemen. Oft erhalten Sie erste und wertvolle Informa-

tionen schon per Telefon-Hotline oder das Internet-Angebot.

- ▶ wenn Sie meinen, durch vernünftige Veränderungen könnten Sie Ihren Job wieder besser erledigen, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten

Ziel dabei kann sein...

- ▶ die Arbeitszeit zu verringern
- ▶ sich für Termine bei Ärzten und Therapeuten freistellen zu lassen
- ▶ (mehr) Supervision
- ▶ ein neues Aufgabenfeld
- ▶ die Möglichkeit, gelegentlich von zu Hause zu arbeiten

Falls Sie wegen einer psychischen Erkrankung nicht arbeiten können, versuchen Sie für die Zeit danach eine stufenweise Wiedereingliederung in den Arbeitsalltag zu vereinbaren.

Schritt 4

Bleiben Sie in Bewegung



Körperliche Aktivität ist ein hervorragendes Mittel zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit. Wenn Sie sich an mindestens fünf Tagen der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv und konzentriert bewegen (ohne dabei Höchstleistungen zu bringen), verringert das Ihr Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle spürbar. Für Ungeübte genügt es schon, wenn sie sich so anstrengen, dass sie etwas intensiver atmen und leicht ins Schwitzen kommen.

Regelmäßige körperliche Betätigung kann Ihnen auch helfen, wenn Sie sich unsicher oder ängstlich fühlen, wenn Sie niedergeschlagen oder gestresst sind – und zwar bei der Vorbeugung wie bei der Bekämpfung solcher Stimmungen. Wer aktiv ist, kann sich besser entspannen und fühlt sich einfach besser.

Auch wenn Sie während der Arbeit aktiv sind, werden in Ihrem Körper „Glückshormone“ ausgeschüttet. Die sorgen dafür, dass Sie schon durch kleine Erfolge weiter motiviert werden. Sie verbessern auch Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und erleichtern die Zusammenarbeit mit Kollegen.

Betrachten Sie Ihren Arbeitstag und prüfen Sie, wo Sie kurze Phasen körperlicher Aktivität einbauen können, um Ihr „30 Minuten am Tag“-Ziel zu erreichen. Ob Sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Schon ein wenig Bewegung, ein paar Dehnungsübungen oder die gezielte Veränderung der Sitz- oder Stehposition helfen

Ihnen, körperlich und geistig zu entspannen. Wichtig dabei: Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Ihnen Freude machen und bauen Sie die in Ihren Tagesablauf ein.

Sie können zum Beispiel

- ▶ einen Teil oder den ganzen Weg zur Arbeit zu Fuß gehen
- ▶ mit dem Rad zur Arbeit fahren
- ▶ statt Rolltreppen und Aufzüge die Treppen benutzen
- ▶ in der Mittagspause einen kurzen, zügigen Spaziergang machen
- ▶ vor oder nach der Arbeit etwas Zeit frei machen, für den Spaziergang, ein Squash- oder Badmintonspiel, eine Runde Schwimmen oder ein kurzes Training im Sportstudio
- ▶ Fußball, Volleyball, Handball oder Tennis in einer Mannschaft spielen – was immer Ihnen Spaß macht. Und wenn es noch keine Mannschaft gibt: Gründen Sie doch eine!

► Bewegungstagebuch

Benutzen Sie das folgende Tagebuch zur Stressbekämpfung, um zu planen, wie Sie diese Woche Stress bekämpfen wollen – und um nachzuvollziehen, was Sie in dieser Woche erreicht haben.

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Schritt 5

Kollegialität

Kollegialität heißt mehr als nur zusammen zu arbeiten

Wenn Arbeit und Privatleben in einem vernünftigen Verhältnis zueinander stehen, fällt es leichter, aus der Arbeit Kraft und Bestätigung zu ziehen, in Schwierigkeiten eine Chance zu erkennen und aktiv zu lösen, statt sie als schicksalhaft hinzunehmen. Freunde und gute Kollegen sind wichtig, um diesen Ausgleich zwischen Arbeit und Zuhause hinzubekommen – sie machen es leichter, das Leben zu genießen, und sie können Sie unterstützen, wenn es Ihnen mal schlechter geht.



Freundschaftliche Beziehungen muss man pflegen – auch am Arbeitsplatz

Gute kollegiale Beziehungen bei der Arbeit können Ihnen und Ihrem Betrieb helfen. Sie erleichtern die Verständigung, fördern Kreativität und Teamgeist und machen es einfacher, Fehlverhalten anzusprechen und Konflikte konstruktiv, auf gesunde Art und Weise anzugehen. Freundschaften und gute kollegiale Beziehungen sind ein starkes Bollwerk, können sogar Heilmittel gegen Stress sein – und fördern so die Leistungsfähigkeit aller Kollegen.

Ein gutes Verhältnis zu Kollegen erleichtert auch die Zusammenarbeit, sie machen es Ihnen leichter, neue Ideen einzubringen, und sie tragen im Idealfall dazu bei, dass Sie sich bei der Arbeit als „Teil einer Familie“ fühlen.

Deshalb:

- ▶ Gehen Sie offen mit guten Kollegen um, sprechen Sie über Gefühle und Stimmungen
- ▶ Opfern Sie Ihre guten Beziehungen zu Kollegen keinem betriebsinternen Wettbewerb
- ▶ Nehmen Sie (berechtigte) fachliche Kritik nicht persönlich – und machen Sie fachliche Kritik nicht auf einer persönlichen Ebene aus
- ▶ Verbringen Sie mit Ihren guten Kollegen ruhig auch mal einen Teil Ihrer Freizeit, beim Sport, bei einem guten Essen oder bei anderen gemeinsamen Hobbys

Schritt 6

Die eigenen Stärken

Ihr Bestes ist immer genug!

Tun Sie alles, so gut Sie können. Es kommt nicht darauf an, etwas perfekt zu machen, denn auch aus Fehlern können Sie lernen – und das hat ja auch was Gutes.

Nicht vergessen: Sie verändern sich immer – und ganz natürlich.

Alle Menschen entwickeln sich, und jede Veränderung bringt die Möglichkeit einer Verbesserung – wenn Sie die Chance dazu wahrnehmen. Nutzen Sie am Arbeitsplatz deshalb jedes Angebot zu Veränderung und Fortentwicklung – wenn es hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

Vertrauen Sie sich selbst!

Selbstvertrauen entscheidet darüber, wie wir unsere Fähigkeiten einschätzen.

Das bedeutet

- ▶ Kümmern Sie sich um sich und sorgen Sie für sich selbst.
- ▶ Achten Sie auf Ihre körperliche Gesundheit – essen Sie gut, schlafen Sie gut, bleiben Sie aktiv und genießen Sie Ihr Leben.
- ▶ Sehen Sie sich als eigenständige und wertvolle Persönlichkeit, die sich nicht andauernd beweisen muss.
- ▶ Beurteilen Sie sich selbst nach vernünftigen, also nicht überzogenen Maßstäben.

Menschen, die sich selbst akzeptieren und wertschätzen, kommen mit ihrem Leben und ihrer Arbeit einfach besser klar. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, sich selbst zu mögen und Selbstvertrauen und Selbstachtung aufzubauen.



**Selbstsicherheit kommt von innen,
und kann durch verschiedene Einflüsse
gefördert werden:**

- ▶ Nur wenn Sie bei der Arbeit neue Methoden ausprobieren, können Sie auch neue Fähigkeiten entwickeln.
- ▶ Wenn Sie sich realistische Ziele setzen, können Sie Ihre Erfolge und Leistungen schneller genießen.
- ▶ Selbstsicherheit kann man üben: Stellen Sie sich vor, wie Sie sich benehmen würden, wenn Sie wirklich selbstsicher wären, sobald Sie vor einer unangenehmen Situation – z.B. einem Bewertungsgespräch – stehen. Wenn Sie diese Vorstellung in die Praxis übertragen, kann das Ihre Selbstsicherheit tatsächlich steigern.
- ▶ Lernen Sie aus Ihren Fehlern! Fehler sind unvermeidbar – und sie schaden nicht, solange sie Ihr Selbstvertrauen nicht beeinträchtigen.
- ▶ Zögern Sie nicht, nach Hilfe zu fragen, wenn die gestellten Anforderungen unrealistisch sind.

**Die eigenen Stärken erkennen
und schätzen lernen**

**Nur wenn Sie sich akzeptieren
und sich Ihres „Wertes“
bewusst sind, können Sie
ausgeglichen sein und sich
wohl fühlen.**

Schritt 7

Sprechen Sie's an!

Probleme, die nicht ausgesprochen werden, können auch nicht gelöst werden. Gespräche mit Menschen, denen man vertraut, können zudem ein Gefühl von Sicherheit und Gemeinsamkeit erzeugen – und Wege in Richtung positiver Veränderungen aufzeigen. Wenn Sie bei der Arbeit Probleme haben oder andere Sorgen Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, ist es gut, wenn Sie jemand haben, mit dem Sie darüber offen sprechen können.

Dabei gilt:

Es gibt immer jemanden, mit dem Sie reden können – sei es Ihr Vorgesetzter, ein Kollege, der Betriebsarzt oder ein Mitglied der Mitarbeitervertretung. Diese Menschen werden Ihnen helfen, sind um Sie besorgt – und oft werden sie es zu schätzen wissen, von Ihnen um Rat gefragt zu werden.

Es ist sicher nicht immer leicht, über die eigenen Probleme oder gar Schwächen zu reden. Aber offene und vertrauensvolle Gespräche können Ihnen helfen,

- ▶ Probleme von einer anderen Seite zu sehen.
- ▶ neue Einsichten zu Ursachen und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.
- ▶ zu erkennen, dass Ihr Problem auch andere Menschen betrifft und ähnliche Gefühle auslöst.
- ▶ Lösungen zu entwickeln, die Ihnen alleine nicht eingefallen wären.
- ▶ den Kopf ein wenig frei zu machen von Gedanken, die Sie ansonsten alleine beschäftigten.



Zuhören ist der erste Schritt zum Helfen

Auch Sie können Freunden oder Kollegen helfen, indem Sie mit ihnen reden. Dabei ist wichtig, ein guter Zuhörer zu sein. Denn das kann Freunde und Kollege unterstützen, wenn es ihnen schlecht geht. Sie können Anderen helfen, die Dinge klarer zu sehen und Lösungen für ihre Probleme zu entwickeln. Seien Sie dabei ehrlich, aber rücksichtsvoll gegenüber den Gefühlen Ihrer Gesprächspartner.

Reden und Zuhören kann man üben. Versuchen Sie es, denn es hilft Ihnen, Gefühle und Sorgen mit anderen zu teilen.

Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie sie benötigen

Bei manchen psychischen Problemen ist es besser, sich professionelle Hilfe zu suchen (siehe Seite 35: „Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen“).

Schritt 8

Persönliche Beziehungen

Pflegen Sie Ihre persönlichen Beziehungen!

Gute persönliche Beziehungen gehören zu einem guten und ausgeglichenen Leben. Sie sind eine Quelle von Wertschätzung und gegenseitiger Unterstützung. Sie bieten einen Raum, in dem man sich buchstäblich zwanglos und offen über alles unterhalten kann, was das Leben, das persönliche Erleben bestimmt.



Wir kümmern uns um Menschen, mit denen wir in enger Beziehung stehen. Und diese Beziehungen geben uns das Gefühl, gebraucht zu werden, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Gute Beziehungen und psychische Gesundheit gehören zusammen. Und wer mit anderen Menschen „vernetzt“ ist, hat ein geringeres Risiko für viele psychische Gesundheitsprobleme.

Das heißt:

Persönliche Beziehungen bestimmen mit darüber, mit welchen Einstellungen und Gefühlen wir unseren Alltag, unser Arbeitsleben erfahren. Tatsächlich können uns funktionierende persönliche Beziehungen sogar vor psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen schützen. Aber: Diese Beziehungen wollen gepflegt sein.

Und dazu gehört auch:

Probleme sollten möglichst schnell gelöst und nicht auf die lange Bank geschoben werden.

**Wichtig:**

- ▶ Nehmen Sie Ihren Jahresurlaub auch tatsächlich in Anspruch – wenn möglich dann, wenn es Ihnen am besten gefällt.
- ▶ Halten Sie Ihre Überstunden in vernünftigen Grenzen.

Nehmen Sie sich Zeit!

Es ist nicht immer einfach, sich die Zeit für Freunde zu nehmen, seinen Hobbys nachzugehen oder sportliche oder kulturelle Angebote wahrzunehmen. Besonders wenn die Arbeit einen stark beansprucht. Denken Sie dann daran, dass nur ein Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben es erlaubt, abzuschalten und zu entspannen. Und es sorgt so dafür, dass Sie alle Ihre Fähigkeiten entwickeln können.

Arbeit ist wichtig für ein erfülltes Leben. Aber wenn das Leben nur von Arbeit bestimmt wird, sind Stress und Überlastungsgefühle oft nahezu zwangsläufig. Wer ein Privatleben hat und es schätzt, wer die Beziehungen innerhalb der eigenen Familie, zu Freunden, aber auch Arbeitskollegen pflegt und sich daran erfreut, der ist ausgeglichener und stabil genug, um sich auch punktuell großen Schwierigkeiten souverän zu stellen. Und der hat damit auch bessere Chancen für eine gute psychische Gesundheit.

Wer dagegen zulässt, dass der Stress bei der Arbeit das Privatleben ständig beeinträchtigt, verliert ein entscheidendes Mittel für den konstruktiven Umgang mit psychischen Belastungen. Gerade wenn die Arbeit viel Zeit und Energie benötigt, ist es wichtig sich vor Augen zu halten, dass schon kleine Veränderungen Ihnen mehr Zeit für Freunde und Freizeitfreuden bringen können.

Schritt 9

Mit Verstand trinken

Für viele von uns gehört Alkohol zum geselligen Miteinander und zum Alltag. Tatsächlich werden kleinere Mengen Alkohol mit verbesserter emotionaler, geistiger und physischer Gesundheit verbunden. Aber: Regelmäßiger Alkoholkonsum ist kein Therapeutikum gegen psychische Probleme oder gar Erkrankungen, sondern gefährdet die körperliche und die psychische Gesundheit.



Viele Menschen trinken Alkohol, um besser mit Gefühlen oder Situationen klar zu kommen, von denen sie glauben, dass sie sie anders nur schlecht bewältigen können. Dazu gehören auch Schwierigkeiten am Arbeitsplatz. Wir neigen dazu, Angstgefühle, depressive Stimmungen oder andere tiefer liegende psychische Probleme einfach zu verdrängen. Alkohol hilft dabei nur scheinbar: Mit Alkohol können wir zunächst zwar kurzfristig entspannen, aber auf Dauer lässt Alkohol Angstgefühle und Sorgen nur wachsen. Das kann die Arbeitsleistung spürbar verringern und sogar zu Depressionen führen.

Hier die aktuellen Empfehlungen für einen maßvollen Alkoholkonsum:

- Männer sollten nicht mehr als 2 bis 3 „Einheiten“ am Tag trinken.
- Frauen sollten nicht mehr als 1 bis 2 „Einheiten“ pro Tag trinken.
- Für schwangere und stillende Frauen gilt diese Empfehlung nicht, sie sollten auf keinen Fall Alkohol trinken.
- Wenn Sie mal deutlich mehr, also „über den Durst“ getrunken haben, verzichten Sie am besten 48 Stunden ganz auf Alkohol, damit Ihr Körper sich erholen kann.

Was ist mit einer „Einheit“ Alkohol gemeint?

Eine Einheit entspricht 10 g reinem Alkohol, also ca. 0,25 Liter Bier, 0,15 Liter Wein oder anderthalb kleine Gläschen (0,02 Liter) Schnaps.

Schritt 10

Medikamente



Medikamente sind ein Segen – wenn sie wohl dosiert zur Behandlung bestimmter Krankheiten eingesetzt werden. Auch bei der Behandlung psychischer Erkrankungen können sie sinnvoll, in manchen Fällen sogar zwingend notwendig sein. Aber wer Medikamente bei normalen Stimmungsschwankungen, Befindlichkeitsstörungen, zur Bekämpfung von Stress oder als „Entspannungshilfe“ einnimmt, gefährdet seine psychische Gesundheit zusätzlich.

Wenn Medikamente nicht ausdrücklich vom Arzt verordnet werden, wird die regelmäßige Medikamenteneinnahme zu Problemen am Arbeitsplatz wie im Privatleben führen.

Schmerzmittel, Aufputsch- und Beruhigungsmittel können bei unsachgemäßer Einnahme zu schweren, unwiderruflichen organischen Schäden führen. Zudem kehrt sich ihr vermeintlich positiver Effekt auf die Psyche relativ schnell in das Gegenteil um, und die Gefahr einer Medikamentenabhängigkeit ist enorm. Außerdem verlieren viele Wirkstoffe bei dauerhafter Anwendung ihre Wirksamkeit. Das verführt dazu, die Dosen zu steigern, und es verstärkt die Gefahr, dass die Arzneien wirkungslos bleiben, wenn sie wirklich medizinisch notwendig sind.

Häufig führt ein Medikamentenmissbrauch auch zu so genannten inversen bzw. paradoxen Wirkungen. Das heißt: Der Wirkstoff ruft irgendwann die Symptome hervor, die er eigentlich bekämpfen soll. So verursacht beispielsweise der ständige Konsum von Kopfschmerzmitteln langfristig oft Kopfschmerzen, die sogar chronisch werden können.

Wenn Sie nicht wissen, ob Ihr Arzneimittelkonsum schädlich ist oder wenn Sie bereits Probleme mit einer Medikamentenabhängigkeit entwickelt haben, sollten Sie darüber unbedingt mit Ihrem Hausarzt sprechen.

Schritt 11

Entspannung

Wer ständig „unter Strom“ steht, weil die Arbeit ihm viel abverlangt oder nach der Arbeit hohen Erwartungen seiner Familie ausgesetzt ist, hat oft das Gefühl, unter solchen Bedingungen könne man sich schlicht nicht entspannen. Es fehlt vermeintlich an Zeit, Ruhe oder einer Rückzugsmöglichkeit.

Doch das stimmt so nicht, Entspannen kann man lernen, und es gibt viele einfache Entspannungstechniken, die man tatsächlich fast jederzeit und an jedem Ort einsetzen kann.

Das ist auch nötig. Denn jeder Mensch braucht Zeit für sich selbst, Zeit zum Abschalten und um zur Ruhe zu kommen. Wenn Sie sich dafür Zeit nehmen, bekommen Sie neue Energie und können Ihre Aufgaben effektiver erledigen.

Hier einige einfache Entspannungstipps

Versuchen Sie das „Schnell-Entspannen-Programm“ (rechts).

Nehmen Sie sich dafür regelmäßig Zeit!

Nutzen Sie Ihre Arbeitspausen, um Ihren Arbeitsalltag zumindest kurz hinter sich zu lassen, um sich anders zu beschäftigen. Treffen Sie sich mit Kollegen und unternehmen Sie etwas, was Sie für kurze Zeit von den Problemen bei der Arbeit ablenkt. Auch Bewegung fördert die Entspannung („Bleiben Sie in Bewegung“ auf Seite 19).



Das Schnell-Entspannen-Programm

- ▶ Lernen Sie, bewusst zu atmen: Atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft an, dann sagen Sie sich „jetzt los“, und atmen tief aus. Atmen Sie so einige Zeit natürlich weiter und machen Sie sich jedes Ausatmen bewusst.
- ▶ Wechseln Sie bei einzelnen Muskelgruppen gezielt zwischen Anspannung und Entspannung. Spannen Sie zum Beispiel Ihre Handmuskeln an, halten Sie einen Moment und lassen Sie dann locker. Machen Sie das gleiche mit den Muskeln am Fuß oder am Bauch. Versuchen Sie, während der Entspannungsphase alle Spannungen aus dem Körper „abfließen“ zu lassen.
- ▶ Lockern Sie Ihre Schultern, lassen Sie sie nach unten fallen.
- ▶ Setzen Sie diese (oder Ihre persönliche) Entspannungstechnik bewusst vor oder bei herausfordernden und belastenden Situationen ein. Sie werden schnell spüren, wie gut Ihnen das tut.

Tipps für Zufriedenheit und höchste Konzentration

Ohne Entspannung geht's nicht, und die meisten von uns haben ganz persönliche Entspannungstechniken entwickelt, die ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und sich gut zu fühlen. Entspannung kann Energie frei setzen, Ängste abbauen, Gereiztheit verhindern und sogar Schmerzen verringern, die durch Verspannungen entstehen. Dazu gehören z.B. Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen – muskuläre Probleme, die mitunter auch durch die Arbeit ausgelöst werden. Nur wer sich entspannen kann, kann sich auf den Punkt konzentrieren, fühlt sich besser und kann besser mit Schwierigkeiten umgehen.



Schritt 12

Gesund Essen

Man ist, was man isst. Diese Volksweisheit hat längst Einzug in gute Ernährungsratgeber gehalten. Unsere Ernährungs- und Trinkgewohnheiten beeinflussen nicht nur unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit; wer sich gesund und ausgewogen ernährt, verbessert auch seine Stimmung und Konzentrationsfähigkeit und ist besser gegen Angstgefühle und depressive Phasen geschützt.

Schon wer die einfachen Regeln des „Gesund essen-Tellers“ befolgt, ernährt sich einigermaßen gesund. Der „Gesund essen-Teller“ zeigt, wie viel die verschiedenen Arten von Nahrungsmitteln zur täglichen Ernährung beitragen sollten – und zwar an allem, was Sie zu sich nehmen, und dazu gehören auch kleine Imbisse oder Naschereien.



Auf Ihren täglichen Speiseplan gehören deshalb:

1. viel Brot, Reis, Kartoffeln, Nudeln oder andere stärkehaltige Nahrungsmittel – Getreideprodukte am besten aus Vollkorn
2. viel Gemüse
3. viel Obst
4. ein wenig Milch und Milchprodukte
5. etwas Fleisch, Fisch, Eier oder andere eiweißhaltige Nahrungsmittel
6. kleine Mengen von Lebensmitteln mit hohem Fett- oder Zuckergehalt
7. Wasser.

► Die besten Tipps für gesunde Ernährung bei der Arbeit

- **Lassen Sie keine Mahlzeit aus! Mit einem gesunden Frühstück versorgen Sie Ihren Körper mit der Energie für den neuen Tag.** Viele Menschen lassen während des Arbeitstages eine Mahlzeit aus. Aus ganz unterschiedlichen Gründen. Oft allein wegen des Zeitdrucks. Glauben Sie nicht, dass Sie wirklich Zeit sparen und Sie die Arbeit schneller erledigen können, wenn Sie auf regelmäßige Mahlzeiten verzichten. Denn wenn Sie während des Nachmittags nicht genug „Treibstoff“ haben, wird es Ihnen schwer fallen, Ihre Leistung abzurufen – und Sie brauchen länger für die einzelnen Aufgaben.

Was Sie ändern können: Nehmen Sie sich Zeit fürs Frühstück und essen Sie regelmäßig etwas zur Mittagszeit.

- **Trinken Sie reichlich Wasser!** Ihr Körper besteht zu über 60 Prozent aus Wasser, Durst ist nur das erste Zeichen einer Dehydrierung (Flüssigkeitsmangel). Wer zu wenig trinkt, spürt auch andere Symptome, die sich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken können. Dazu gehören: Kopfschmerzen – Müdigkeit und Gereiztheit – mangelnde Konzentration – gedankliche Unordnung.

Was Sie ändern können: Nehmen Sie sich vor, während des Arbeitstages mindestens einen Liter Wasser zu trinken!

- **Achten Sie auf eine ausgeglichene Energiebilanz und verhindern so Stimmungsschwankungen!** Hohe Zuckeranteile in der Nahrung führen zu Schwankungen im Blutzuckerspiegel, wodurch der Energiehaushalt und die Stimmungen negativ beeinflusst werden. Nach einem kurzen „Energiehoch“ folgt nämlich ein „Energieloch“ und der Körper fühlt sich müde und schlapp.

Was Sie ändern können: Lassen Sie sich nicht durch Kekse im Besprechungszimmer oder durch Naschereien in Versuchung bringen, die im Büro herumgereicht werden. Greifen Sie lieber zu Obst- und Gemüsehäppchen.

- **Tun Sie etwas für Ihre Verdauung:** Damit der Körper Nährstoffe auch aufnehmen kann, muss er die Mahlzeiten gut verdauen. Das geht deutlich leichter, wenn Sie sich nach dem Essen für einige Minuten ein wenig bewegen. Dadurch bekommen Sie auch den Kopf kurz frei von den Belastungen der Arbeit und gewinnen Energie für den Rest des Tages.

Was Sie ändern können: Besser als nach dem Essen herumzusitzen ist es, sich etwas zu bewegen und Ihrem Verdauungssystem buchstäblich mehr Raum zu geben, damit die Speisen problemlos ihren Weg durch den Körper finden.

- **Ernähren Sie sich ausgewogen:** Stärkereiche Mahlzeiten verhindern Schwankungen im Energiehaushalt und in Ihrer Konzentrationsfähigkeit. Vollkorngetreide ist wegen seines Gehalts an Pflanzenfasern und Nährstoffen für eine leistungsfördernde Ernährung besonders gut geeignet: Es wird langsam verdaut und versorgt unseren Körper so über längere Zeit gleichmäßig mit Energie.

Was Sie ändern können: Machen Sie es sich nicht zu einfach und essen das, was gerade verfügbar ist – denn das sind zu oft industriell verarbeitete Nahrungsmittel. Planen Sie stattdessen Ihre Mahlzeiten und setzen Sie auf stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Reis, Kartoffeln oder Nudeln; und greifen Sie zu Vollkornprodukten, wann immer Sie die Wahl haben.

► Gesund essen-Tagebuch

Mit unserem Gesund essen-Tagebuch können Sie planen, wie Sie Ihr Essverhalten verändern möchten – und dokumentieren, was Sie erreicht haben

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Schritt 13

Fragen Sie nach Hilfe

Fragen Sie nach Hilfe, wenn Sie sie brauchen

Manchmal können wir mit einem Problem nicht alleine fertig werden und brauchen Hilfe. Verlassen Sie sich darauf: Die gibt es in fast jedem Fall, auch wenn Sie verzweifelt sind oder glauben, ein echtes psychisches Problem zu haben. Denn Sie sind nicht allein, viele andere Menschen haben das gleiche oder ein ähnliches Problem. Wer dann rechtzeitig Hilfe sucht, kann sich nach solchen Phasen wieder vollkommen erholen. Andere erlernen Strategien, um mit diesen psychischen Problemen umzugehen und so ein erfülltes und aktives Leben zu führen. Aber: Die besten Hilfsangebote nutzen nur etwas, wenn man sie auch nutzt. Das Wichtigste ist deshalb, dass Sie so früh wie möglich nach Hilfe suchen – und ein Ort, wo Sie danach fragen können, ist Ihre Arbeit.



Was ist eine psychische Erkrankung?

Mit psychischen Erkrankungen werden Probleme beschrieben, die die psychische Gesundheit und das geistig-seelische Wohlbefinden beeinträchtigen – so wie ein gebrochener Knochen die körperliche Gesundheit beeinträchtigt. In der Arbeitswelt wurde die Frage lange vernachlässigt, wie viele Mitarbeiter am Arbeitsplatz unter Stress, Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Problemen leiden. Heute schätzt man, dass innerhalb eines Jahres fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland unter irgendeiner Art von psychischen Problemen leidet.

Das Feld der psychischen Erkrankungen ist weit gesteckt, dazu gehören recht weit verbreitete Probleme wie Ängste oder leichte Depressionen bis hin zu ernsteren Krankheiten wie Schizophrenie oder Persönlichkeitsstörungen. Während z.B. ein Knochenbruch bei allen Menschen gleichermaßen erkennbar (und zu behandeln) ist, zeigen sich psychische Erkrankungen von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Schließlich fühlt sich jeder ab und zu gestresst, niedergeschlagen oder verunsichert. Aber wenn diese Gefühle länger als zwei Wochen anhalten, Sie vom Essen, Schlafen oder der Arbeit abhalten, wenn Ihre persönlichen Beziehungen darunter leiden, oder Sie sich selbst Schaden zufügen, ist es definitiv Zeit, nach Hilfe zu fragen.

Wegen der Vielfalt und individuellen Ausprägung psychischer Probleme ist es nicht leicht zu entscheiden, wann Sie Hilfe benötigen.

Fragen Sie sich:

- ▶ Wie beeinflusst Ihr psychisches Problem Sie, Ihre Familie und Ihre Arbeit?
- ▶ Können Sie auf Unterstützung von Freunden, Familie und Kollegen zählen, um die Situation zu verbessern?
- ▶ Was sind die größten Hürden, die zur Bewältigung des akuten Problems überwunden werden müssen?
- ▶ Welche Unterstützung würden Sie sich bei der Arbeit wünschen?
- ▶ Und fragen Sie auch: Gibt es jemanden am Arbeitsplatz, der Hilfe benötigen könnte und sich bisher nicht traut, danach zu fragen? Bieten Sie Ihre Hilfe an.



Reden ist das A und O – im Betrieb oder mit externen Fachleuten

Kollegen bemerken Veränderungen Ihres Verhaltens besonders schnell und zeigen sich oft beunruhigt. Dann kann ein Gespräch Ihnen die Sorgen nehmen und eine Hilfe für Sie sein.

Aber: Solche Gespräche brauchen eine feste Vertrauensbasis, also überlegen Sie, wem Sie Ihre Fragen und Probleme mitteilen können.

Ist das kollegiale und darüber hinausgehende betriebliche Umfeld schwierig, wenden Sie sich lieber an einen Ansprechpartner von Außerhalb. Doch häufig ist es ein guter Weg, das Gespräch mit einem Vorgesetzten, dem Sie vertrauen, jemandem aus der Personalabteilung, mit einem Betriebsrat, dem Betriebsarzt, Mitarbeitern der betrieblichen Sozialberatung oder Gesundheitsförderern im Betrieb zu suchen.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt

Ihr Hausarzt kann bei psychischen Problemen oder auch bei einem Mangel an Lebensfreude der erste Ansprechpartner sein. Er hilft Ihnen durch Ratschläge, die Überweisung an einen Spezialisten – je nach Art des Problems kann das ein Psychiater, ein Psychologe, ein Berater, Therapeut oder ein anderer Experte sein – oder bei Bedarf mit Medikamenten.

Andere Ansprechpartner

Es gibt viele lokale und nationale Organisationen, die kostenlose und vertrauliche Hotlines, Broschüren und Beratung anbieten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse, den Sozialdienst Ihrer Stadt, das Gesundheitsamt Ihrer Stadt, die Telefonseelsorge oder Ihren Hausarzt.

Weitere lesenswerte Hinweise zur psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt und verwandten Themen finden Sie auf www.dnbgf.de (insbesondere unter www.dnbgf.de/psyga) sowie auf den Seiten der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) unter www.inqa.de.

► Projektveröffentlichungen



Kein Stress mit dem Stress
Eine Handlungshilfe für Führungskräfte



Kein Stress mit dem Stress
Selbsteinschätzung für das betriebliche
Gesundheitsmanagement im Bereich der
psychischen Gesundheit



Kein Stress mit dem Stress
Qualitätskriterien für das betriebliche
Gesundheitsmanagement im Bereich
der psychischen Gesundheit



Kein Stress mit dem Stress
Sammelordner mit Lösungen und Tipps
für Führungskräfte und Unternehmen

www.psyga-transfer.de

