



## Stress auf der Arbeit

### Ungewöhnliche Tipps zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

In diesem Artikel erfährst du, wie du dich der „Stressbewältigung im (Arbeits-) Alltag“ auf neue und etwas ungewöhnliche Weise annähern kannst, damit Stress auf der Arbeit kein großes Thema mehr ist. Sei gespannt!

Montagsmorgen, 9 Uhr im Büro: Der Drucker streikt, die Chefin fordert, der Lieferant trödelt, die Präsentation ist unvollständig. Kurz: Der normale Arbeits-Irrsinn eines klassischen Werktags. Vielleicht kennst du das auch. Stress durch

- Termindruck
- Leistungsdruck
- Überforderung
- das Verhalten von anderen

Stress ist zum Sammelbegriff mutiert für alles, was du nicht erleben willst und was falsch läuft. Und davon gibt es gerade im Job eine Menge. Ich könnte auch sagen: „Stress ist das, was entsteht, wenn dir das, was dir wichtig ist, auf dem Spiel steht.“ Wenn du zur Frage, was Stress ist, vertiefende Informationen suchst, dann lies gern meinen Beitrag: [„Stress - was ist das?!“ \(www.cremasco.de/stress\)](http://www.cremasco.de/stress)

Der Mensch hat unter anderem das Bedürfnis, etwas zu erschaffen, etwas zu leisten. Bitte versteh hier das „Leistungsstreben“ nicht falsch. In vielen Fällen ist der Leistungsdrang heutzutage ungesund und entspricht nicht mehr dem natürlichen Bedürfnis des Menschen. Grundsätzlich gilt: Ist dein Bedürfnis in Gefahr, entsteht Stress. Sinn und Stress sind eng miteinander verknüpft: Ist dir etwas egal, wirst du in dieser Angelegenheit sehr wahrscheinlich nie Stress erleben.

Mit Blick auf den Job ist also die Wahrscheinlichkeit von Stress erhöht. Denn: Es steht etwas auf dem Spiel. Dein Job ist dir nicht egal. Du willst

- leisten,
- etwas erschaffen,
- Wertschätzung dafür erhalten,
- das Gefühl spüren, zum Team zu gehören.

Mittlerweile denken viele Menschen, dass es sogar gesundheitsschädlich ist, wenn sie Stress haben. Und weil vielen wie gesagt der Job nicht egal ist, muss es in der logischen Folge besonders schädlich sein, wenn wir Stress am Arbeitsplatz erleben. Da wir dort jedoch viele Dinge nicht in der Hand haben – die fordernde Chefin, den trödelnden Lieferanten etc. – ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch, dass wir zuweilen gestresst sind.

### Stress im Job bewältigen...

... bedeutet unter anderem auch, sich damit auseinander zu setzen, was Stress wirklich ist und welche innere Haltung du zu Stress einnimmst. Sprich: Ist Stress an sich etwas



Gesundheitsschädigendes für dich oder nicht. Tatsächlich schadet Stress, wenn du an die gesundheitsschädigende Wirkung glaubst. Dass es auch anders gehen kann (und vor allem wie es anders gehen kann), liest du weiter unten im Text. Wichtig ist mit Blick auf den Stress das Verhältnis zur Belastung. Bitte versteh dies als wirklich entscheidenden Aspekt. Denn ich möchte vermeiden, dass du dich durch ein Missverständnis in eine Falle manövrierst, die alles nur noch schlimmer macht.

Deshalb: Erlebst du Stress **nicht** im überflutenden Ausmaß, gibt Stress dir Kraft, um Dinge zu verändern und neu zu gestalten. Wichtig ist, dass du den Mut aufbringst, diese Power dann auch gezielt einzusetzen und dich nicht auszubremsen. Sollte der Stress in deinem Falle allerdings zu Erschöpfung – mental wie physisch, Schlafstörungen in umfangreichem Ausmaß, Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislauf-Symptomen führen, dann gilt das Folgende nicht (mehr). In dem Fall suche dir bitte unbedingt therapeutische Hilfe, damit du nicht in eine Depression und/oder einen Burnout rutschst.

Und am besten lässt Stress sich bewältigen, indem du ihn achtsam betrachtest und erst einmal akzeptierst, wie die Dinge sind. Denn wie schon erwähnt hast du halt vieles nicht in der Hand. Es macht keinen Sinn, dass du dich emotional an nervigen Kollegen, lahmen Lieferanten oder anstrengenden Führungskräften abarbeitest. Du änderst diese Menschen nicht. Achtsamkeit in Kombination mit der Energie aus dem Stresserleben liefert dir einerseits das notwendige Bewusstsein und andererseits die Schubkraft für Veränderung.

### Maßnahmen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Was ich jetzt schreibe, ist etwas sehr Wichtiges:

Dein Denken über eine Sache kann verändern, wie diese auf dich wirkt.

Und fast noch wichtiger:

Indem du dein Denken beeinflusst, kannst du auch körperliche Prozesse beeinflussen.

Deine innere Haltung bestimmt, wie du alles Wahrgenommene bewertest. Ich will dir im Folgenden von einer bemerkenswerten Studie erzählen. Die Studie beweist, dass die positive Wahrnehmung von Herausforderungen eine positive biologische Wirklichkeit erzeugt. Heißt anders ausgedrückt: Deine Stress-Antwort ist wandelbar. Sie kann so ausfallen, dass sie eben nicht herzkreislaufschädigend wirkt oder das Risiko von Angstzuständen und/oder Depression steigt. Denn genau dies sind ja die kritischen Folgen von klassischem Dauerstress.

### Stress bei der Arbeit bewältigen: Die „Putzfrauenstudie“

Oder: Wie die Überzeugung die körperliche Reaktion verändert.

Dass unser Denken über etwas unsere Gesundheit beeinflussen kann, hat die Wissenschaftlerin Alia Crum in der oben genannten Studie belegt. Crum hat dafür Reinigungskräfte aus verschiedenen Hotels in den USA akquiriert. Vielleicht weit du es oder du kannst es dir vorstellen: Putzen ist körperlich richtig anstrengend. Jeder Mensch verbraucht beim Putzen mehr Kalorien als bei Schreibtischarbeit. Interessanterweise haben



aber sehr viele der Studienteilnehmenden geglaubt, dass sie zu wenig Bewegung hätten. Und diese Überzeugung spiegelte sich in deren Körpern wider: ungesunde Blutdruckwerte, zu viel Bauchfett, zu hohes Körpergewicht. Die Wissenschaftlerin begann im ersten Schritt der Studie mit einer sehr ausführlichen Aufklärungsarbeit. Sie vermittelte den Reinigungskräften:

- Putzen ist Bewegung und mit Sport vergleichbar!
- Diese Arbeit verbraucht ordentlich Kalorien!

Es wurde sogar ein Plakat gedruckt, auf dem schwarz auf weiß zu lesen war, welche Putzarbeit wieviel Kalorien verbraucht. Die Reinigungskräfte (Versuchsgruppe 1) erfuhren, dass sie durch ihre putzende Tätigkeit alle Empfehlungen zum Ausmaß an täglicher Bewegung einhielten und dass sich dies positiv auf ihre Gesundheit auswirken würde. Diese Gruppe an Reinigungskräften lernte also in einem klassischen, kognitiven Prozess, dass ihre Tätigkeit gesundheitsförderlich sei.

Bei jedem seriösen Versuch existiert natürlich eine Kontrollgruppe, so auch hier. Die zweite Gruppe an Reinigungskräften wurde allgemein aufgeklärt über die Wichtigkeit von Bewegung für die Gesundheit. Diese Personen (Versuchsgruppe 2) erfuhren aber nicht, dass ihre putzende Tätigkeit als gesundheitsförderliche Bewegung zu sehen ist. Diese Verknüpfung der Tatsachen entfiel.

Beide Gruppen wurden nach der Aufklärung in ihren Arbeitsalltag verabschiedet für vier Wochen. Die Unterschiede zwischen den beiden Gruppen der Proband:innen waren nach diesem Monat signifikant: Gruppe 1 hatte im Durchschnitt

- einen geringeren Blutdruck
- an Gewicht und Körperfett verloren
- mehr Spaß bei der Arbeit

Alle hatten nichts an ihrem Leben verändert – außer ihre innere Haltung gegenüber ihrer Arbeit. Die Teilnehmenden aus Gruppe 1 sahen sich als sehr aktive, gesundheitsbewusste Menschen, ja als Sportler:innen. In Gruppe 2 konnte dagegen keine nachhaltigen Veränderungen festgestellt werden. Detaillierte Infos zu dieser Studie findest du im PDF, das ich in der Online-Version des Beitrags verlinkt habe.

Crum hat aus dem Ergebnis eine recht provokante These abgeleitet: Wenn es zwei Ergebnisse geben kann (körperliche Arbeit trägt zur Gesundheit bei versus körperliche Arbeit ist eine Belastung), dann haben die persönliche Einstellung und Erwartung Einfluss darauf, welches Ergebnis erzielt wird.

Einfach ausgedrückt: Du kriegst, was du erwartest!

Übrigens hat die Wissenschaftlerin ihre These in mehr als einem weiteren Versuch untermauern können. Unsere Beurteilung einer Situation sorgt dafür, dass sich körperliche Reaktionen verändern können.



Spannend ist, dass Crum auch direkt zu Stress geforscht hat. Die Ergebnisse dieses Versuchs sind – wie sagt man so schön – „mind blowing“. Wie sah der Testaufbau aus?

Der Versuch umfasste ein simuliertes Gespräch. Der/die Versuchsteilnehmende sollte ein Vorstellungsgespräch trainieren. Was die Testperson nicht wusste: Die Interviewer hatten die Aufgabe, permanent negatives Feedback zu geben und alles zu kritisieren. Vor diesem Gespräch wurde den Teilnehmenden eines von zwei Videos vorgespielt. Das eine Video betonte die negativen Aspekte von Stress, das andere die positiven Seiten. Beide Videos hatten die Aufgabe, eine bestimmte Wahrnehmung und Einstellung zu Stress zu fördern. Die Idee der Wissenschaftlerin war, dass dadurch die körperlichen Reaktionen beeinflusst werden in der Stress-Situation „Vorstellungsgespräch“. Ohne ins Detail zu gehen, spielt bei der Reaktion auf Stress die mengenmäßige Ausschüttung von Stresshormonen eine große Rolle: DHEA einerseits, Cortisol andererseits. Der sogenannte „Wachstums-Index“ gibt das Verhältnis von DHEA zu Cortisol wieder. Je höher der Index, desto höher der DHEA-Wert, desto geringer das Risiko von stressbedingten Krankheiten (= Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angsterkrankungen).

Im Versuch stellte sich nun heraus, dass die Probanden, die das positive Video gesehen haben, in der stressigen Situation „Vorstellungsgespräch“ mit einem höheren Wachstumsindex abschnitten als die Probanden der Kontrollgruppe. Anders ausgedrückt:

Durch eine bestimmte innere Haltung bleibe ich stabiler,  
wenn es herausfordernd wird.

Und genau das kann sehr hilfreich sein, wenn wir Stress im Beruf bewältigen wollen. Denk mal an die Präsentation beim wichtigen Kunden oder deinen Vortrag vor dem Team der anderen Abteilung. Sobald du verstanden hast, dass dein Körper dir in der herausfordernden Situation alles bereitstellt, was du brauchst, um gut durch die Situation zu kommen, erkennst du vielleicht, dass

- dein verstärktes Einatmen dir Sauerstoff für die relevanten kognitiven Prozesse im Gehirn liefert
- der höhere Puls dafür sorgt, dass Gehirn und Körper gut durchblutet sind, sodass du leichter ins Handeln kommen kannst
- deine Wachheit dich ganz auf das Thema fokussiert, das bearbeitet sein will

Etwas anderes kannst du von Ärzten in der Notaufnahme lernen. Triage ist nicht erst seit Corona eine Methode bei Medizinern. Es handelt sich im weitesten um ein Verfahren zur Priorisierung von Aufgaben, wenn nur unzureichende Ressourcen zur Verfügung stehen. Stell dir mal vor, eine Ärztin in der Notaufnahme rennt wie ein aufgeschrecktes Huhn hektisch von einem Patienten zum nächsten. Ist irgendwem damit gut geholfen? Wohl nicht. Diese Ärztin hat gelernt strategisch vorzugehen: Zuerst werden die Aufgaben erledigt, die immens wichtig sind und nicht aufgeschoben werden können, danach alle wichtigen – und all das unwichtige bleibt liegen. Heißt:



- Zuerst ist das Kind dran, das Putzmittel getrunken hat.
- Dann die Frau, deren Kontaktlinse im Auge verrutscht ist.
- Und der Patient, der nach seiner Überweisung zum Hausarzt fragt, kann warten.

Du hast wohlmöglich einen Bürojob und kümmerst dich nicht um die Gesundheit von anderen Menschen. Möglicherweise hilft es dir aber enorm, wenn du auch bei dir am Arbeitsplatz „Triage einführst“. Denn wahrscheinlich kennst du auch das Problem der unzureichenden Ressourcen:

- fehlende Zeit
- viel zu viele Aufgaben
- zu wenige Kolleg:innen – grundsätzlich oder wegen Krankheit und/oder Urlaub

Also führe ein Ampel-System ein. Manchmal kann es helfen zu Anfang die Vorgänge tatsächlich mit farbigen Punkten zu markieren:

- rot steht für „sofort“
- gelb steht für „zeitnah“
- grün steht für „kann warten“

Und bitte vergiss nie: Du darfst um Hilfe bitten und wenn du die Möglichkeit zum Delegieren hast, dann nutze sie bitte auch. Denn was erlebe ich beim Thema „delegieren“ zu oft: „Ja, ich könnte dies an die Rita delegieren. Aber die macht es ja nicht so wie ich.“

Ja, und? Bitte löse dich von der Vorstellung, dass das, was du delegierst, auch exakt so gemacht werden muss, wie du es machen würdest. Hey, viele Wege führen nach Rom. Ergebnisse zählen.

### Stress auf der Arbeit mit Kollegen

Da hilft nur eines: Ansprechen, ansprechen, ansprechen – egal, ob es um eine Sache geht oder um Zwischenmenschliches. Kommunikation hilft, frühzeitig Missverständnisse zu beseitigen. Wenn dir eine Aufgabe übertragen wird, dann frage alles nach, was unklar ist. Es gibt keine blöden Fragen. Sagt man dir nicht, bis wann etwas fertig sein muss, kann das bedeuten, dass es in einer Stunde fertig sein muss oder in drei Wochen. Also: Frag nach, damit du dir Stress ersparst.

Und wenn es menschelt, ist Kommunikation umso wichtiger. Vergiss dabei bitte nie, dass du mit deinen Kolleg:innen nicht befreundet sein musst, um gut mit ihnen zusammen zu arbeiten. Wann immer jemand aus dem Team sich egoistisch oder gar narzisstisch, reagiere zeitnah und offen. Sprich es an. Führe ein Gespräch mit der betreffenden Person und/oder mit der Führungskraft. Je schneller ein zwischenmenschliches Problem thematisiert wird, umso besser.